

Prévention du cancer

01

Prévention du cancer : Hommes

Les types de cancers les plus courants chez les hommes sont les cancers de la prostate, du côlon, du poumon et de la peau.

Cancer de la prostate

Le risque de cancer de la prostate augmente avec l'âge et est plus courant chez les hommes à partir de 65 ans. Pour des raisons inconnues, le risque de cancer de la prostate est encore supérieur chez les hommes afro-américains.

Cancer du côlon

Le cancer du côlon commence presque toujours par un polype, une excroissance qui se forme sur la paroi interne du rectum. Si vous avez un polype, effectuez des examens et faites-le retirer avant qu'il ne devienne cancéreux.

Cancer du poumon

Huit décès sur dix consécutifs à un cancer du poumon sont dus au tabagisme, ce qui signifie deux choses :

- Vous pouvez nettement réduire ce risque en arrêtant de fumer.
- Vous devriez toujours suivre les recommandations de dépistage, même si vous ne fumez pas.

Cancer de la peau

Tout le monde est susceptible de développer un cancer de la peau, mais les personnes aux cheveux blonds et roux présentent un risque supérieur. Prenez les précautions nécessaires en utilisant une crème solaire, en évitant le soleil ou en restant à l'ombre au milieu de la journée, et en surveillant vos grains de beauté et les taches sur votre peau. Si un nouveau grain de beauté apparaît ou si un grain de beauté existant change d'aspect, consultez votre médecin.



Activité mensuelle

Faites des recherches sur les risques de cancer

Consultez votre médecin ou le site

www.cancer.org et renseignez-vous sur les risques de cancer spécifiques à votre âge, votre sexe, vos antécédents familiaux et votre mode de vie.





powered by

navigate°

Prévention du cancer

02

Prévention du cancer : Femmes

Les cancers qui touchent le plus souvent les femmes sont le cancer du sein, le cancer du côlon, le cancer de l'endomètre, le cancer du poumon, le cancer du col de l'utérus, le cancer de la peau et le cancer des ovaires.

Cancer du sein

Le cancer du sein est le type de cancer le plus fréquent (non lié à la peau) chez les femmes. Il peut survenir à tout moment, mais le risque augmente avec l'âge.

Cancer de l'endomètre

Le cancer de l'endomètre est un cancer de la paroi interne de l'utérus qui est plus fréquent chez les femmes à partir de 55 ans, en particulier au moment de la ménopause. Le test Pap ne permet pas de détecter un cancer de l'endomètre. Pour savoir si un test est nécessaire, consultez votre médecin.

Cancer du col de l'utérus

Pour prévenir ou détecter un cancer du col de l'utérus, suivez les recommandations de dépistage.

Cancer des ovaires

Le cancer des ovaires peut toucher n'importe qui. Le risque augmente avec l'âge et il est supérieur chez les femmes qui n'ont jamais eu d'enfant, dont l'infertilité reste inexplicquée ou qui ont eu leur premier enfant après 30 ans.

Ne fumez pas, suivez les recommandations en matière de dépistage des cancers, connaissez vos antécédents familiaux, mangez des fruits et des légumes, mettez de la crème solaire, restez actif et conservez un poids sain.

Cancer du côlon, de la peau et du poumon

Pour les cancers du côlon, de la peau et du poumon, les femmes doivent suivre les mêmes précautions que les hommes. Ne fumez pas, suivez les recommandations en matière de dépistage des cancers, connaissez vos antécédents familiaux, mangez des fruits et des légumes, mettez de la crème solaire, restez actif et conservez un poids sain.





powered by

navigate^o

De l'importance d'une détection précoce

03

Recommandations de dépistage et

> 90 %

Plus de 90 % des femmes chez qui un cancer du sein a été diagnostiqué au premier stade survivent pendant au moins cinq ans, contre 15 % des femmes dont le cancer a été diagnostiqué au stade

> 90 %

Plus de 90 % des personnes atteintes d'un cancer des intestins diagnostiqué au premier stade survivent plus longtemps que celles dont le cancer a été détecté aux derniers stades.

> 80%

Plus de 80 % des personnes atteintes d'un cancer du poumon diagnostiqué au premier stade survivent plus longtemps que celles dont le cancer a été diagnostiqué au stade le plus avancé.

Et ainsi de suite. Suivez les recommandations de dépistage afin de détecter le plus tôt possible la maladie.

Remarque : les recommandations suivantes sont celles de l'American Cancer Society. Pour un traitement spécifique à vos besoins, consultez votre médecin.

ÂGES	HOMMES	FEMMES
21-39	<p>Cancer du côlon : Si vous présentez un risque accru de développer un cancer du côlon à cause de vos antécédents familiaux ou d'un autre facteur, parlez-en à votre médecin afin d'envisager un dépistage.</p>	<p>Cancer du sein : Si vous présentez un risque accru de développer un cancer du sein ou si vous notez un quelconque changement, consultez votre médecin immédiatement.</p> <p>Cancer du col de l'utérus : De 21 à 29 ans, les femmes doivent effectuer un test Pap tous les trois ans. À partir de 30 ans, les femmes qui présentent un risque moyen devraient effectuer un test Pap et un test de dépistage du VPH tous les cinq ans.</p> <p>Cancer du côlon : Si vous présentez un risque accru, parlez-en à votre médecin afin d'envisager un dépistage.</p>
40-49	<p>Cancer du côlon : À partir de 45 ans, tous les hommes devraient faire un test de dépistage annuel.</p> <p>Cancer de la prostate : À partir de 45 ans et si vous présentez un risque accru, discutez des dangers et des bénéfices d'un test avec votre médecin.</p>	<p>Cancer du sein : Commencez à faire des mammographies annuelles à partir de 45 ans.</p> <p>Cancer du col de l'utérus : effectuez un frottis cervico-vaginal et un test de dépistage du HPV tous les cinq ans.</p> <p>Cancer du côlon : À partir de 45 ans, toutes les femmes doivent faire un test de dépistage annuel.</p>
50-64	<p>Cancer du côlon : effectuez un test tous les ans.</p> <p>Cancer de la prostate : À 50 ans, tous les hommes présentant un risque moyen devraient discuter des dangers et des bénéfices d'un test avec leur médecin.</p> <p>Cancer du poumon : si vous avez 55 ans ou plus, discutez du test avec votre médecin.</p>	<p>Cancer du sein : À partir de 54 ans, les femmes peuvent décider de faire une mammographie tous les ans ou tous les deux ans.</p> <p>Cancer du col de l'utérus : effectuez un frottis cervico-vaginal et un test de dépistage du HPV tous les cinq ans.</p> <p>Cancer du côlon : effectuez un test tous les ans.</p> <p>Cancer du poumon : si vous avez 55 ans ou plus, discutez du test avec votre médecin.</p>



Recette

04

Frappé rose au tofu

Faites-nous confiance, c'est excellent.

INGRÉDIENTS

- 1 livre de tofu soyeux
- 2 tasses de jus d'orange
- ¼ tasse de lait
- 1 ½ tasse de fraises fraîches ou surgelées
- 1 banane

INSTRUCTIONS

1. Placez tous les ingrédients dans un mixeur.
2. Fermez et mixez jusqu'à obtenir une texture onctueuse.

Durée totale (préparation et cuisson) :

5 minutes

Portions : 6



RENSEIGNEMENTS NUTRITIFS

(par portion)

115 calories

3 g de matières grasses

1 mg de cholestérol

12 mg de sel

18 g de glucides

1 g de fibres

6 g de protéines





powered by

navigate^o

Activité

Faites des recherches sur vos risques personnels de cancer

Vos risques personnels de survenue d'un cancer (et les types de cancers qui pourraient en particulier vous concerner) varient en fonction de votre âge, votre sexe, vos antécédents familiaux et votre mode de vie. Pour effectuer cette activité, consultez le site www.cancer.org et passez au moins 30-45 minutes à regarder des vidéos ou à lire des articles pour vous renseigner sur les risques de cancer qui vous concernent. Réfléchissez ensuite à tout changement de mode de vie ou à toute autre précaution que vous pourriez prendre.

Risques de cancer en fonction de l'âge/du sexe

Risques de cancer en fonction des antécédents familiaux

Est-ce que quelqu'un dans votre famille proche a développé un cancer ou est-ce qu'un certain type de cancer est récurrent dans votre cercle familial? Y a-t-il quoi que ce soit que vous pourriez faire pour réduire ce risque?

Risques de cancer en fonction du mode de vie personnel

Changements que je peux apporter à mon mode de vie ou précautions que je peux prendre pour réduire mon risque personnel

N'oubliez pas vos visites chez le médecin

La détection précoce est essentielle pour vaincre un cancer. Planifiez les rendez-vous recommandés pour votre âge, votre sexe et vos antécédents personnels/familiaux!



powered by

navigate^o

Suivi de l'activité par l'employeur

Je soussigné(e) _____, me suis renseigné(e) sur mes risques de développer un cancer
Nom (en caractères d'imprimerie) ici

pour effectuer l'Activité Bien-être 2019 Faites des recherches sur les risques de cancer :

Je me suis renseigné(e) sur les risques en fonction de mon âge et de mon sexe.

Je me suis renseigné(e) sur les risques en fonction de mes antécédents familiaux.

Je me suis renseigné(e) sur les risques en fonction de mon mode de vie.

J'ai réfléchi aux changements que je peux apporter à mon mode de vie et aux précautions que je peux prendre pour réduire ces risques.

Signé,

Date



Savoir, c'est pouvoir : Déterminez les cancers à un stade précoce

Comment réduire considérablement les risques de développer un cancer, quel qu'il soit?

Ne fumez pas, suivez les recommandations en matière de dépistage des cancers, connaissez vos antécédents familiaux, mangez des fruits et des légumes, mettez de la crème solaire, restez actif et conservez un poids sain.

VOTRE ACTIVITÉ BIEN-ÊTRE

FAITES DES RECHERCHES
SUR LES RISQUES DE CANCER

Consultez votre médecin ou le site www.cancer.org et renseignez-vous sur les risques de cancer spécifiques à votre âge, votre sexe, vos antécédents familiaux et votre mode de vie.