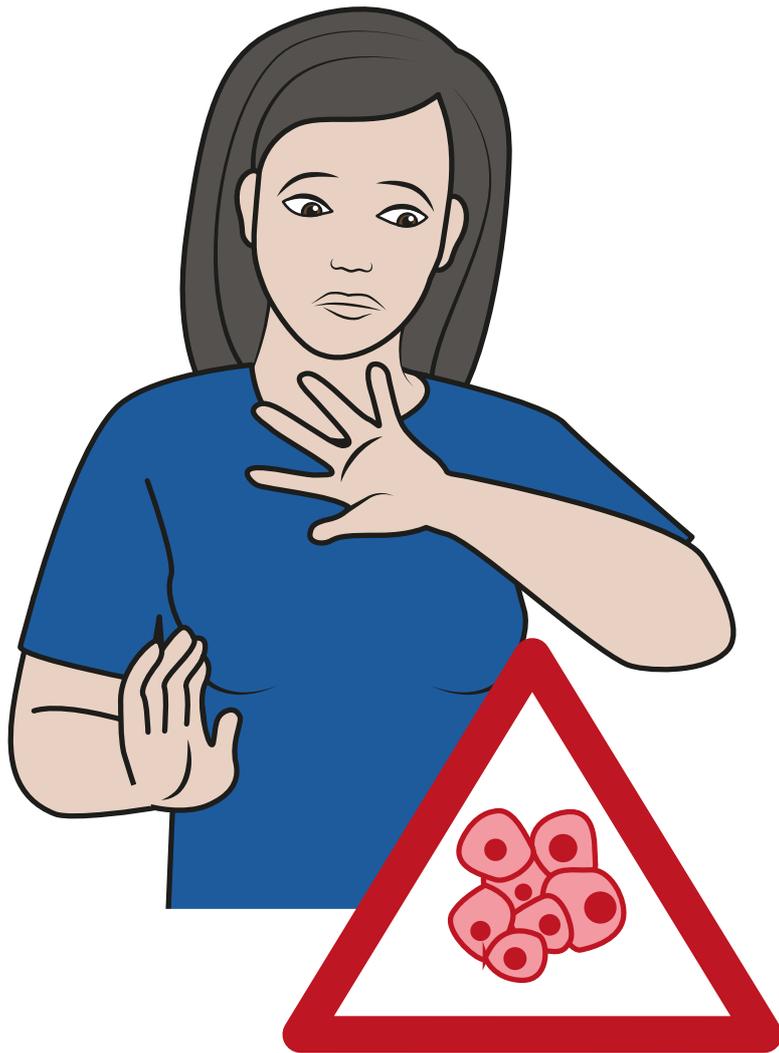
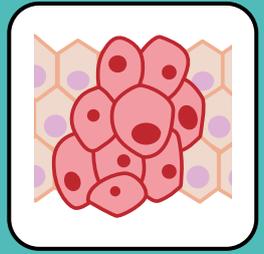


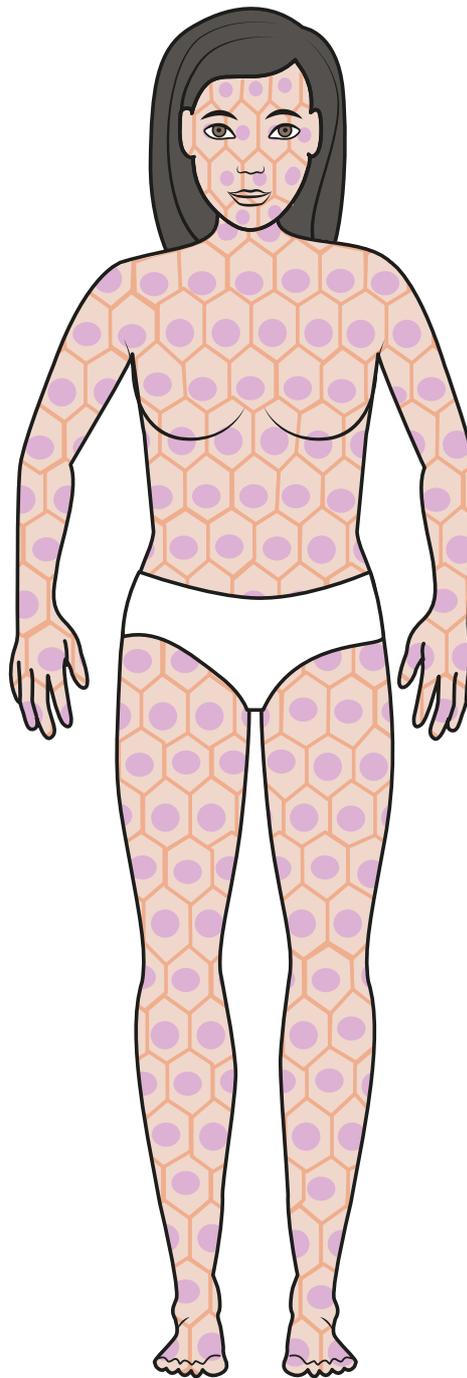
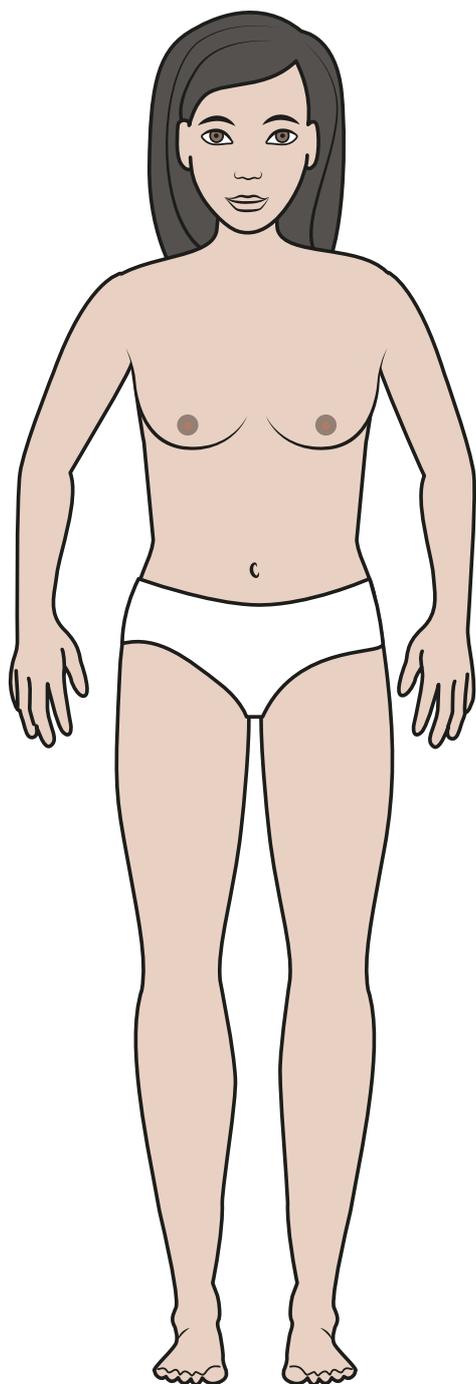
La prévention du cancer



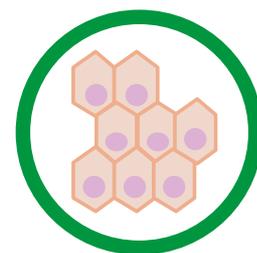
Le cancer, c'est quoi ?

Le cancer est une maladie des cellules.

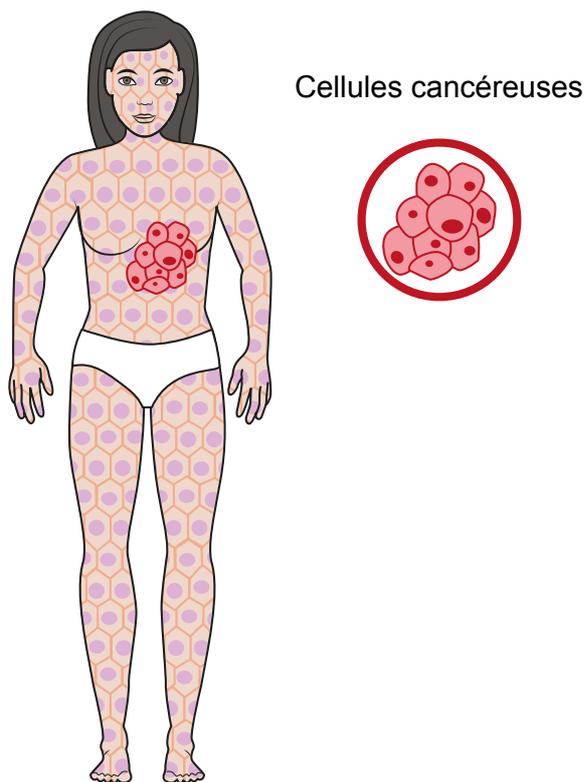
- Le corps est fait de millions de cellules.



Cellules

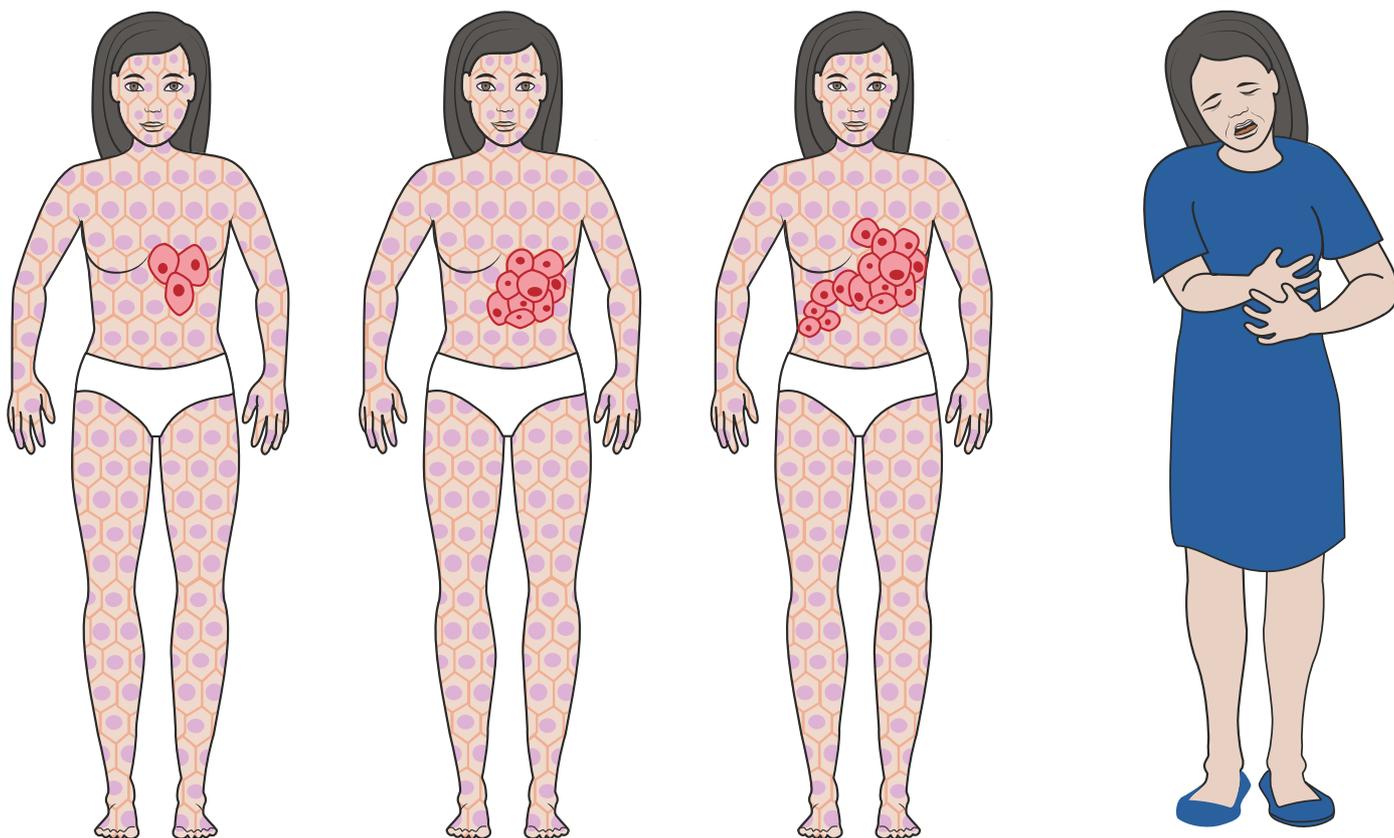


- Parfois, des cellules malades apparaissent : c'est peut-être un cancer.



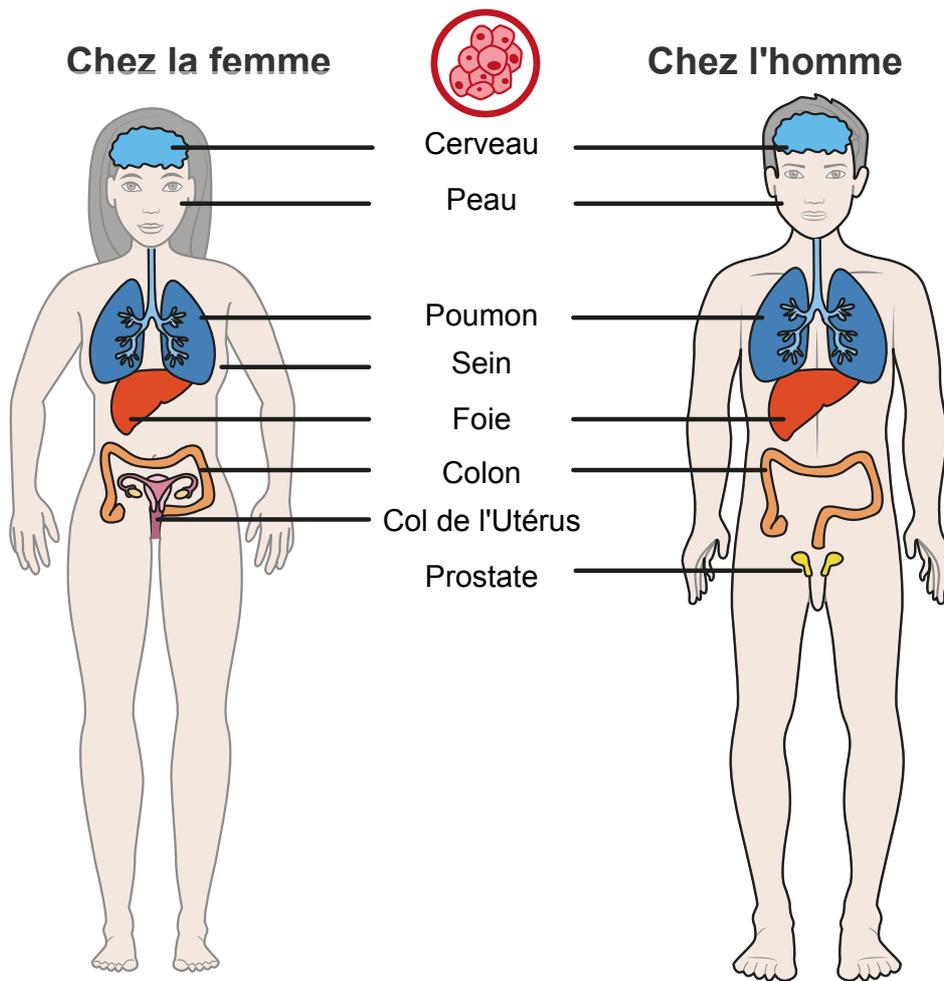
- Les cellules cancéreuses se développent.

Cette maladie empêche le corps de bien fonctionner.

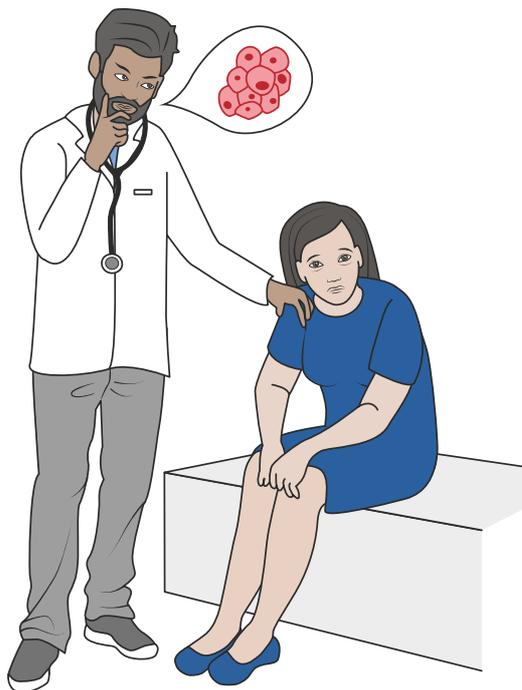


Le cancer peut se développer dans toutes les parties du corps.

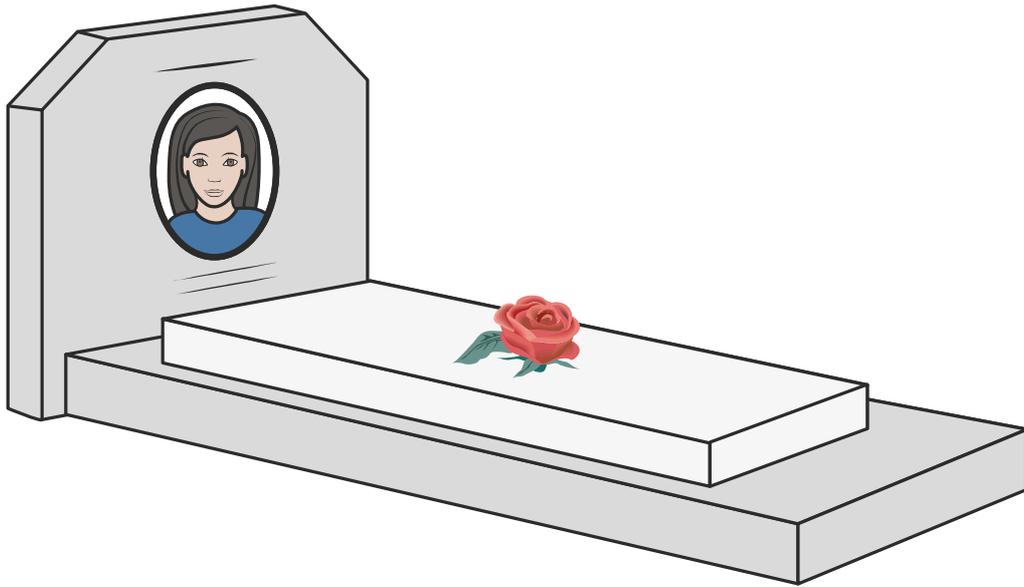
- Les cancers les plus fréquents sont :



Le cancer est une maladie grave.

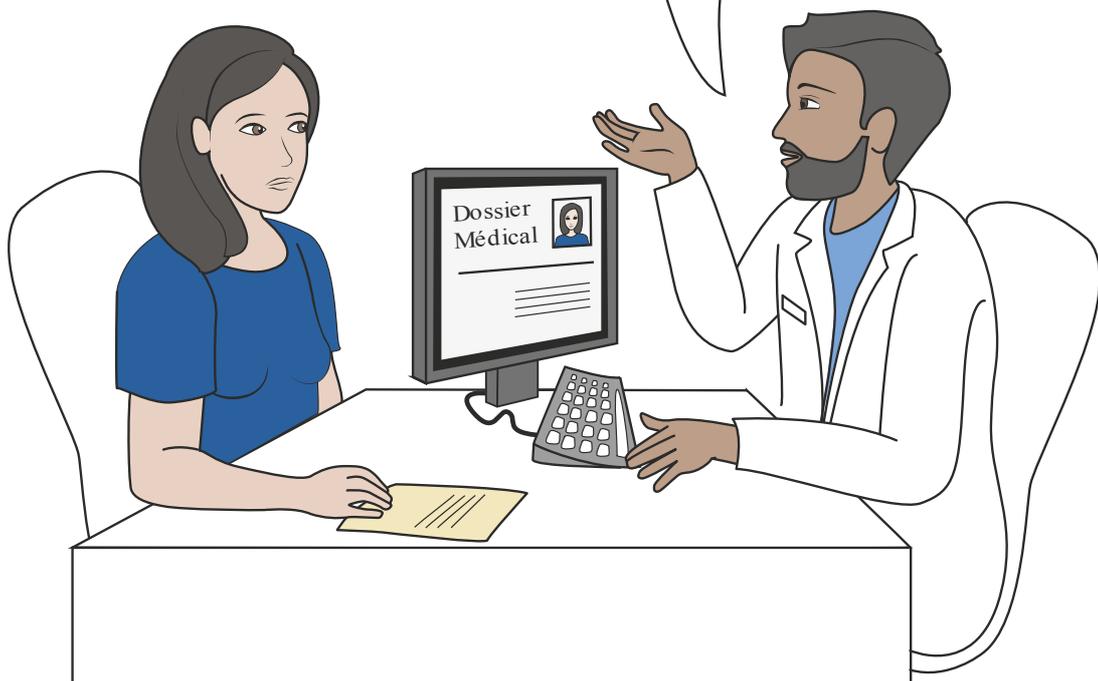
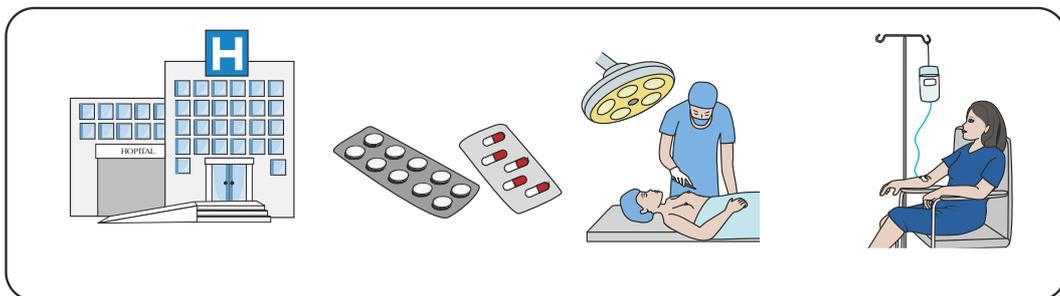


● **Le cancer peut faire mourir.**



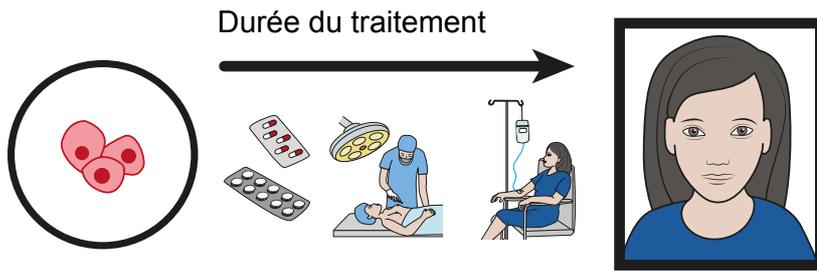
● **On ne meurt pas toujours du cancer : il y a des traitements pour le soigner.**

Ces traitements sont compliqués et longs.

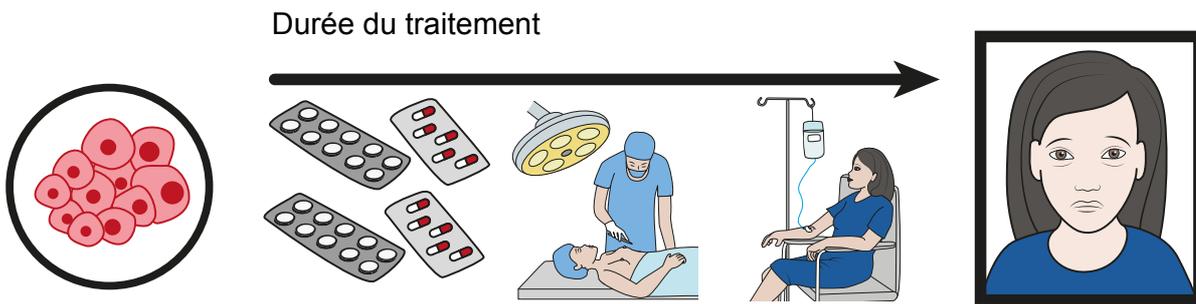


Il faut découvrir le cancer le plus tôt possible.

- Si le cancer est découvert au début, ma guérison peut être plus facile.



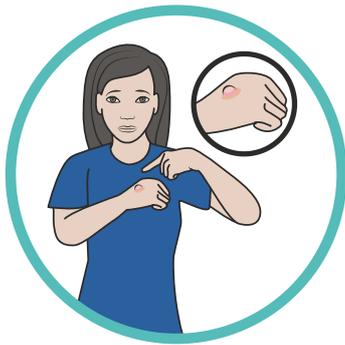
- Si le cancer est découvert plus tard, ma guérison est plus difficile.



- Je dois faire attention aux changements de mon corps.

Par exemple :

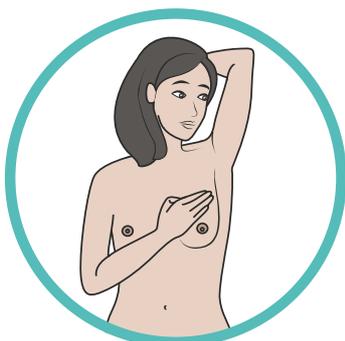
j'ai un bouton qui ne guérit pas,



je suis essoufflé,



j'ai une boule dans le sein,

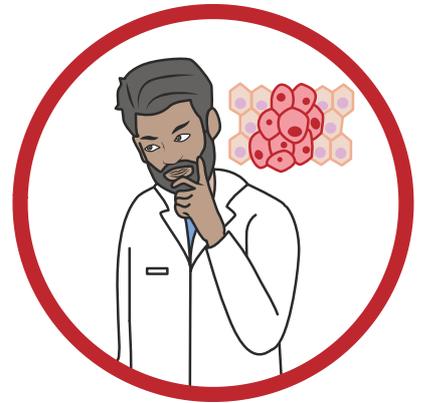
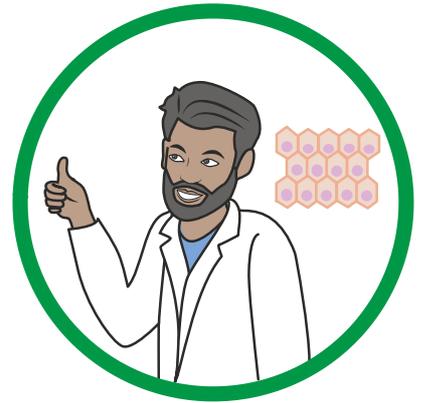


Il y a du sang quand je vais aux toilettes.



● Je dois parler de ces changements avec mon docteur.

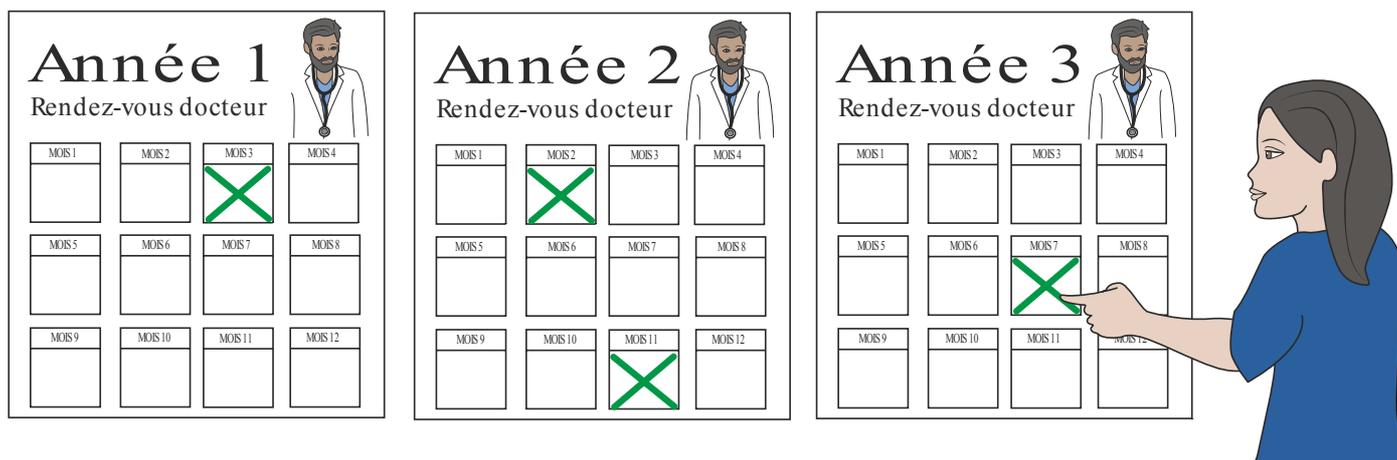
Ces changements ne sont pas toujours un cancer.



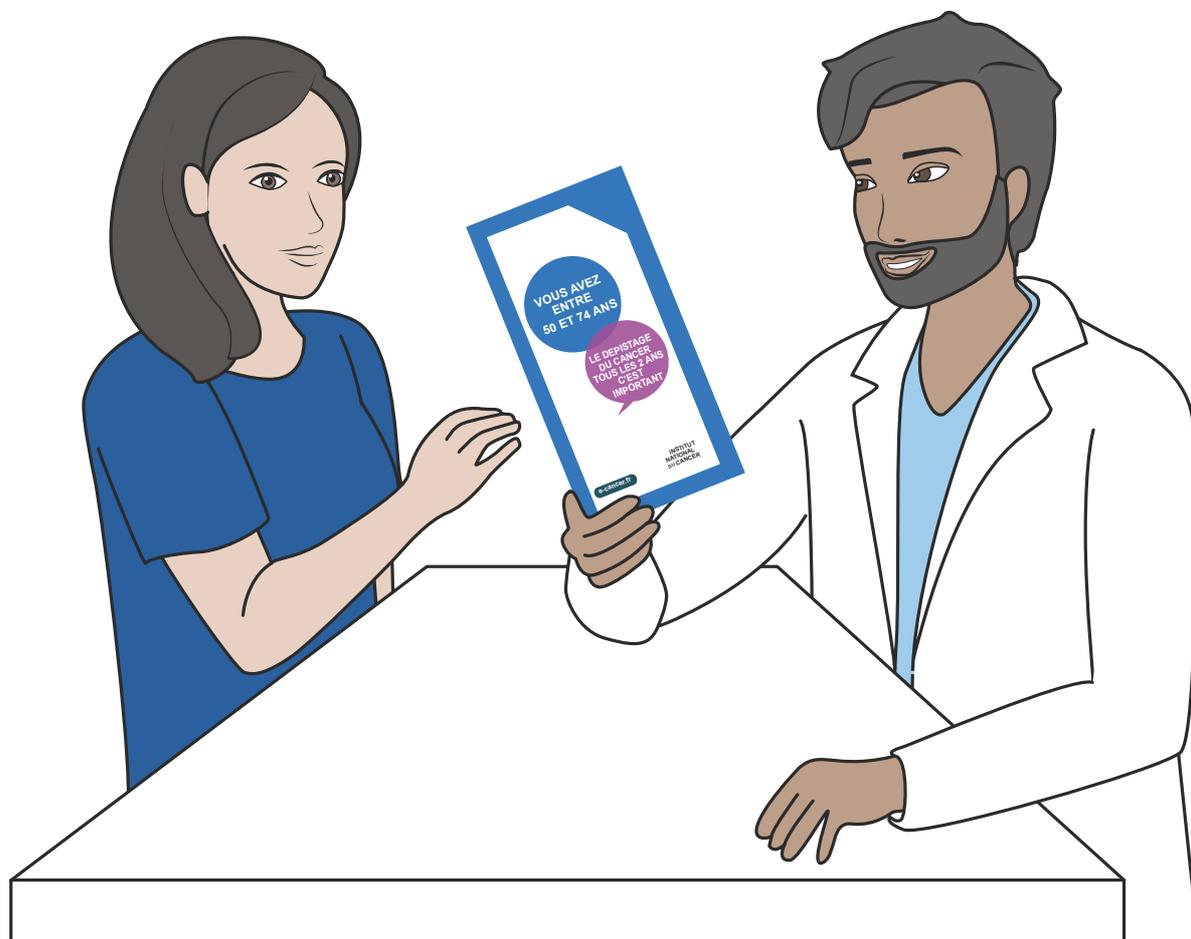
Pour découvrir un cancer le plus tôt possible il existe des dépistages.

Le dépistage permet de vérifier que je n'ai pas de cancer.

Je dois voir mon docteur au moins une fois par an.



- Mon docteur m'informe sur les dépistages organisés.



Les dépistages les plus fréquents sont :

- Pour les femmes et les hommes : le dépistage du cancer de l'intestin.

Voir la BD «Le cancer colorectal - Le test de dépistage».

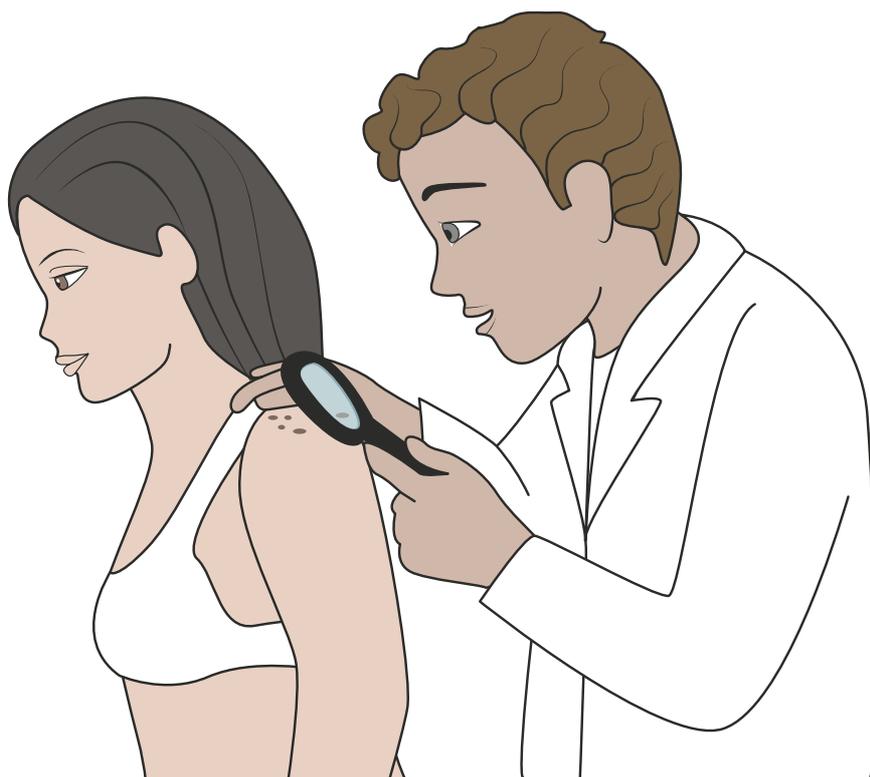


Voir la BD «Je fais une coloscopie».

Cette BD est en cours de travail et sera bientôt disponible.

- Pour les femmes et les hommes : le dépistage du cancer de la peau.
Je vais voir un dermatologue une fois par an.

Le dermatologue est le docteur qui regarde ma peau.



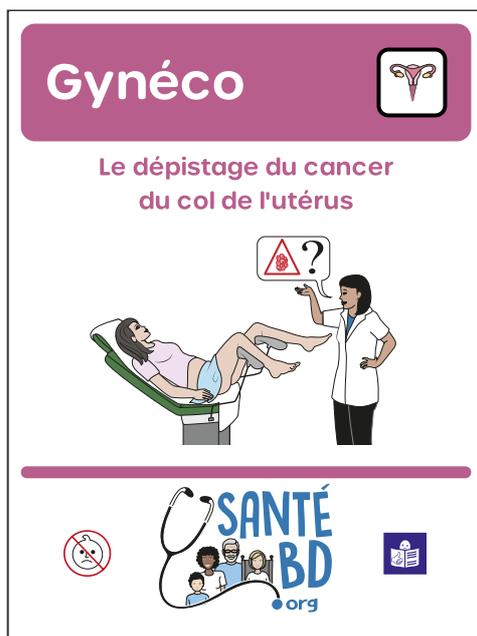
- **Pour les femmes : le dépistage du cancer du sein.**

Voir la BD «La mammographie».



- **Pour les femmes : le dépistage du cancer du col de l'utérus.**

Voir la BD «Gynéco - Le frottis».



Mon docteur m'informe aussi sur la prévention des cancers.

- Il m'explique ce qui peut augmenter les risques d'avoir un cancer.
- Il m'explique comment diminuer les risques d'avoir un cancer.

Voir les chapitres suivants.

Qu'est-ce qui augmente les risques d'avoir un cancer ?

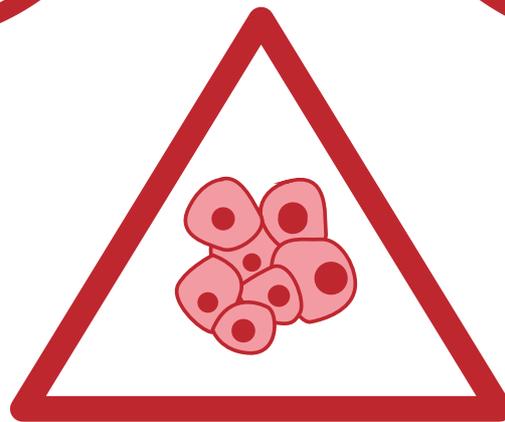
Certains comportements augmentent les risques d'avoir un cancer.

Par exemple :

fumer,



boire,



avoir une mauvaise alimentation,



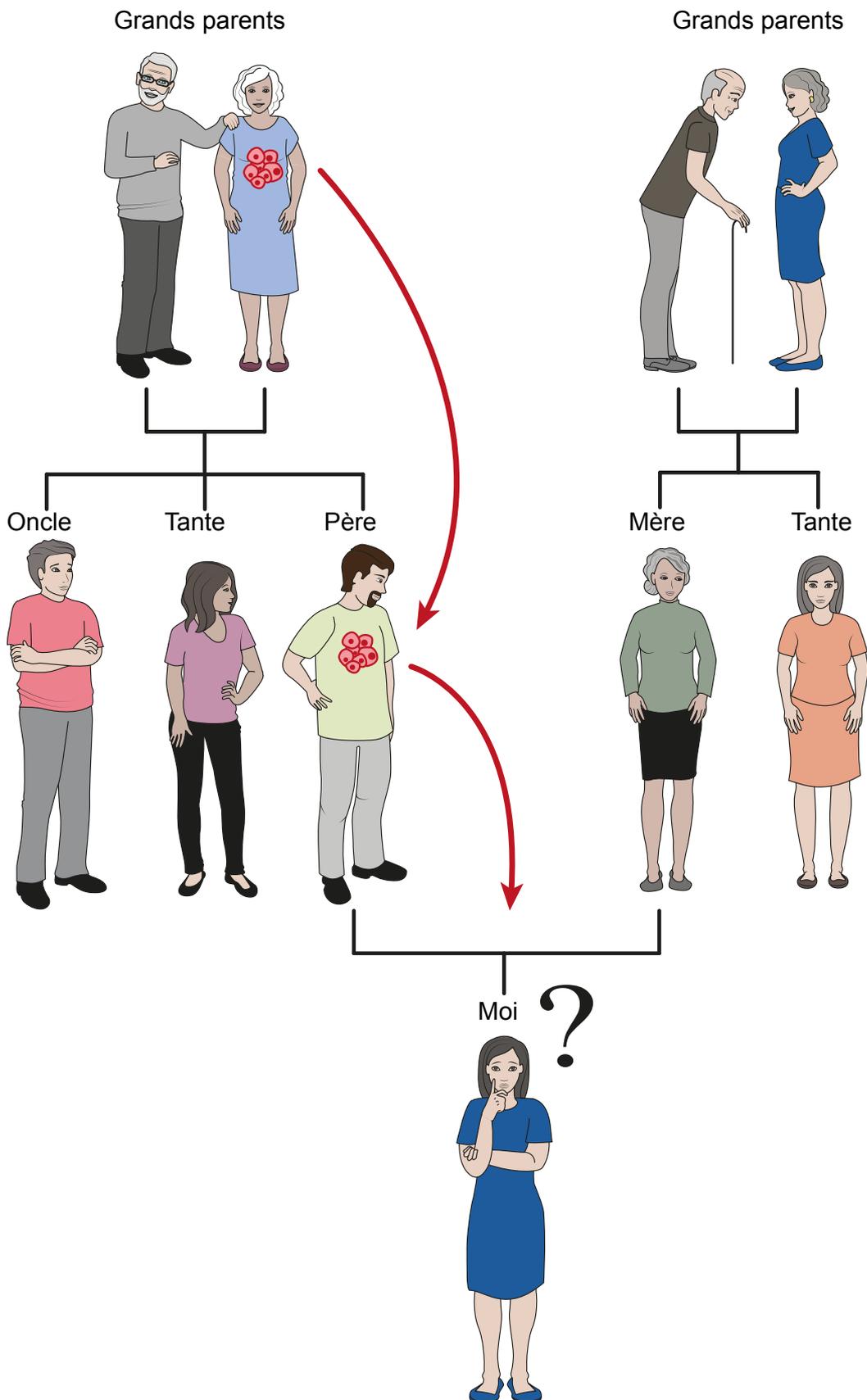
ne pas avoir assez d'activité physique.



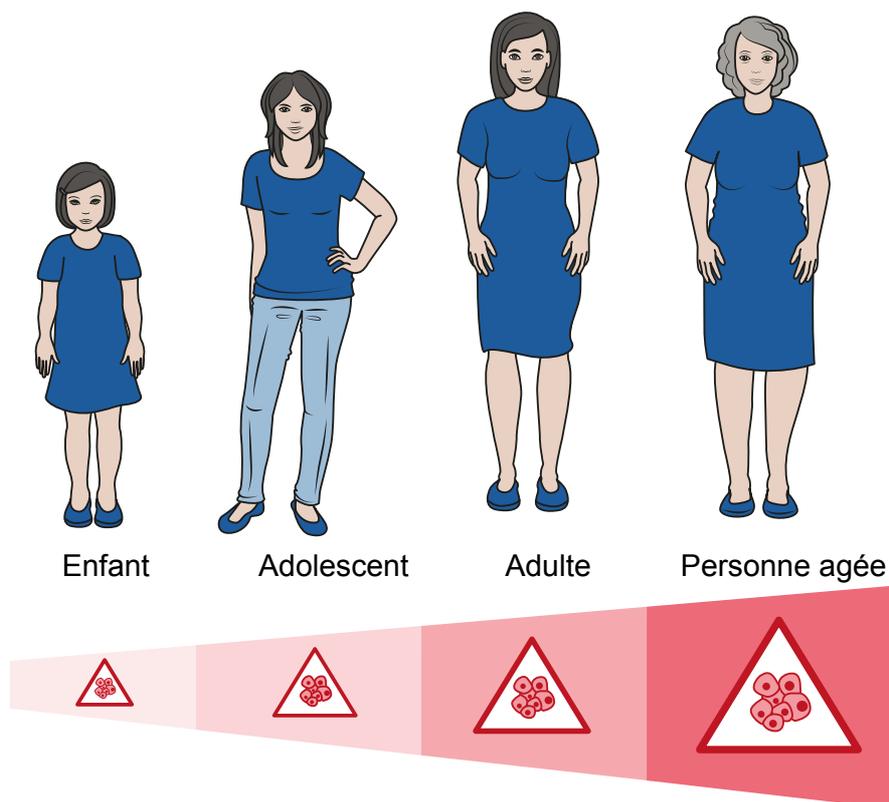
Certains cancers sont héréditaires.

- Plusieurs personnes d'une même famille peuvent avoir le même cancer.

Il est important de savoir si il y a eu des cancers dans ma famille.

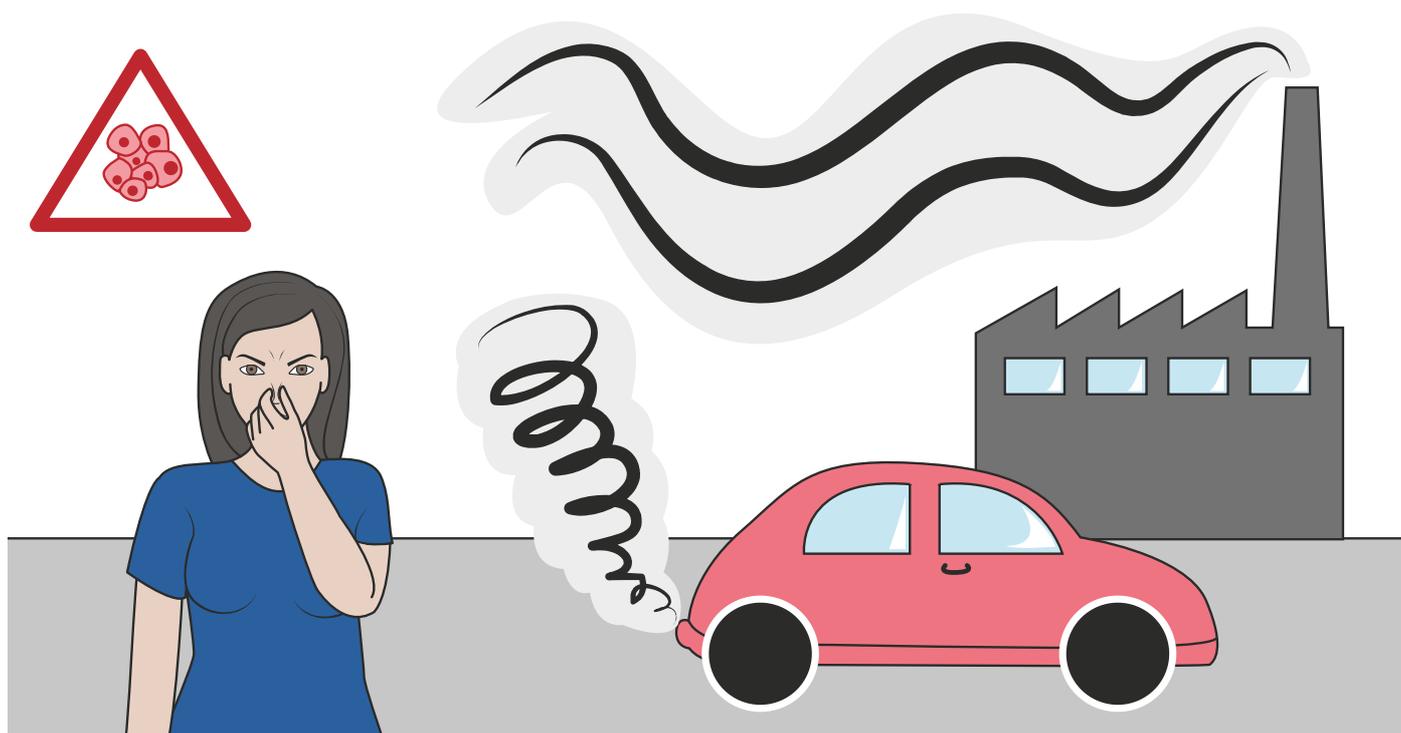


Quand je vieillis j'ai plus de risques d'avoir un cancer.



La pollution et certains produits peuvent augmenter les risques d'avoir un cancer :

- quand je respire les fumées des voitures ou des usines,



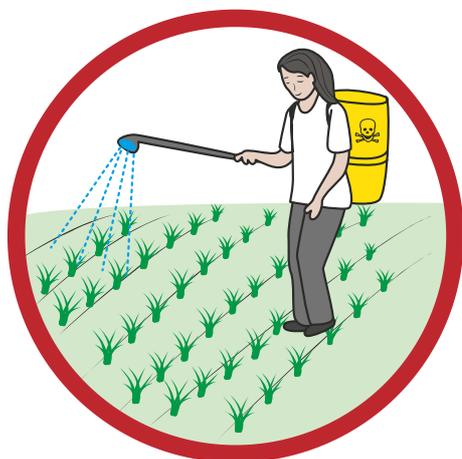
● quand je suis en contact fréquent avec des produits dangereux,

par exemple :

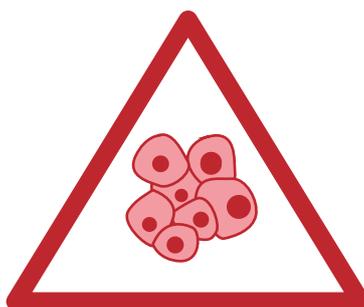
des peintures,



des pesticides,



des désodorisants,



de la sciure de bois,



certains produits de toilette.



Comment je diminue les risques d'avoir un cancer ?

Je ne fume pas.



- Je fais aussi attention à la fumée des autres.



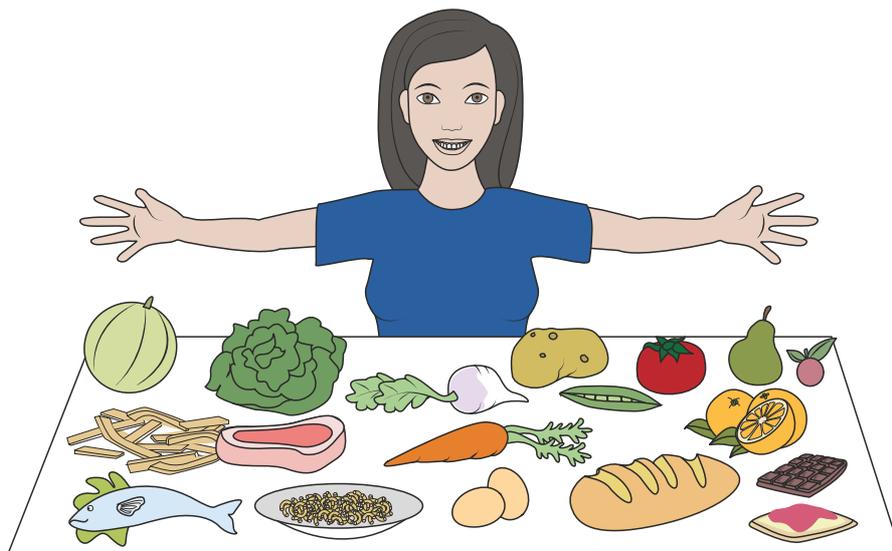
Je ne bois pas trop d'alcool.



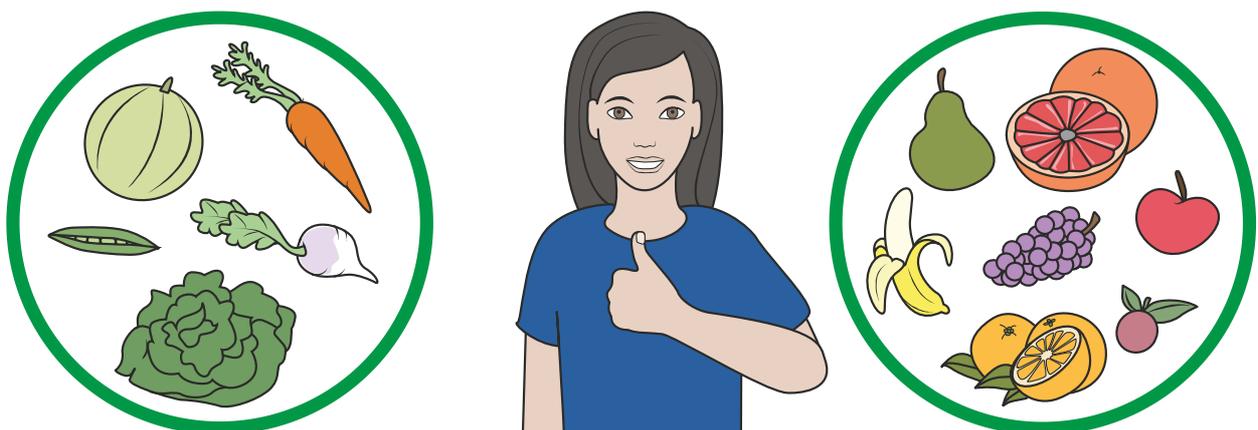
C'est mieux si je ne bois pas du tout d'alcool.

J'ai une bonne alimentation.

- Je mange de tout.

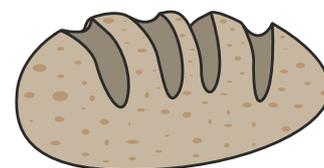


- Je mange beaucoup de légumes et fruits frais.

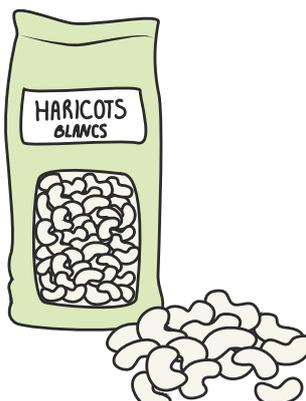


● **Je mange des aliments riches en fibres.**

Par exemple : le riz complet, les pâtes complètes, le pain complet,



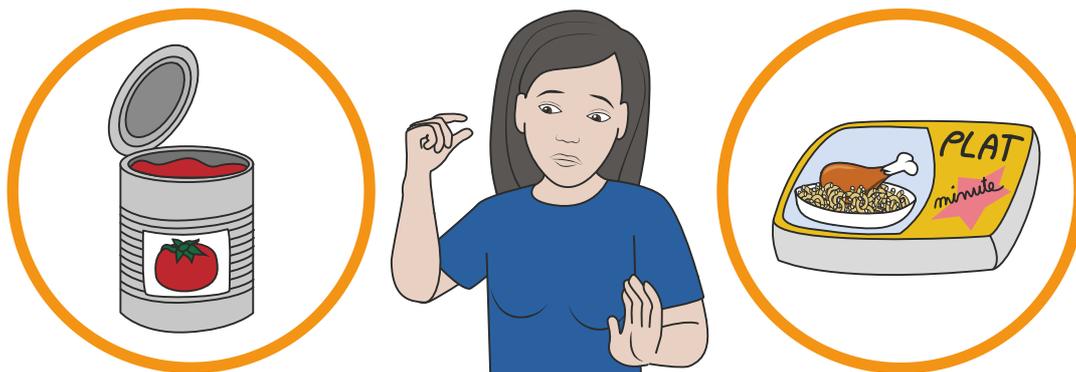
et les légumes secs : pois cassés, haricots, lentilles.



● **Je cuisine moi-même mes plats avec des produits frais.**



● Je mange peu de conserves et de plats préparés.

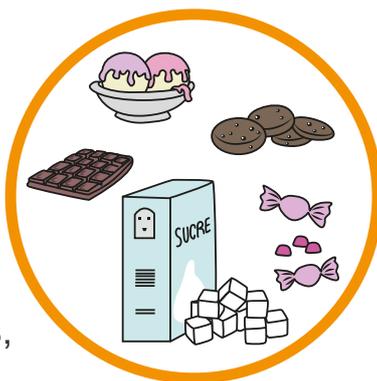


● Je mange peu de viande rouge et de charcuterie.

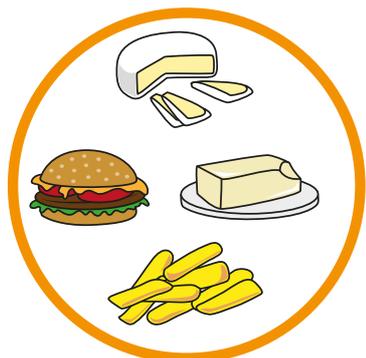


● Je ne mange pas trop d'aliments qui contiennent :

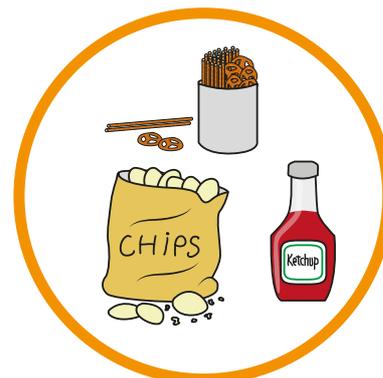
beaucoup de sucre,



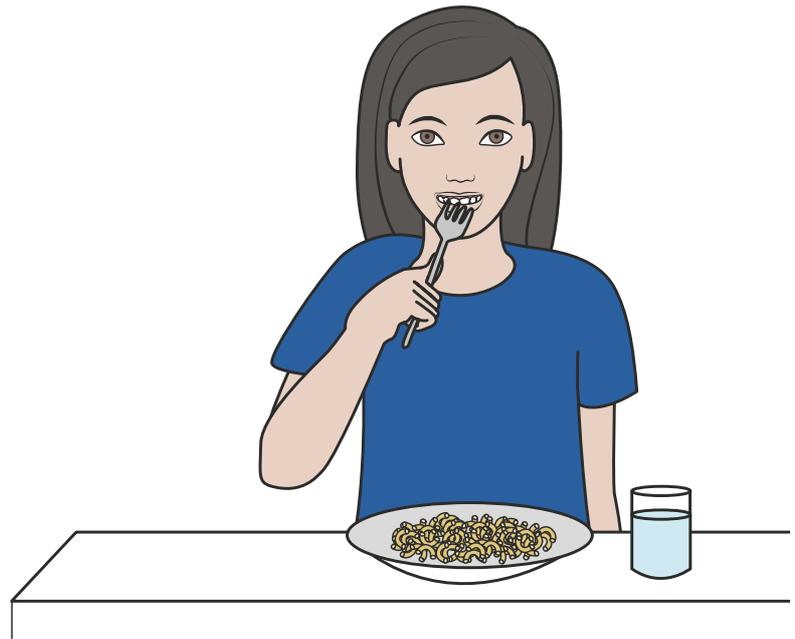
beaucoup de matières grasses,



beaucoup de sel,

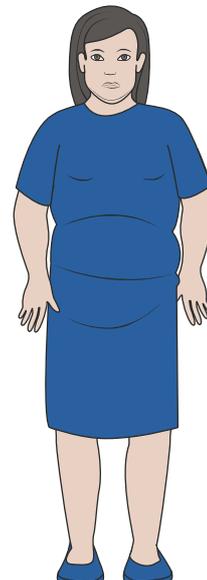
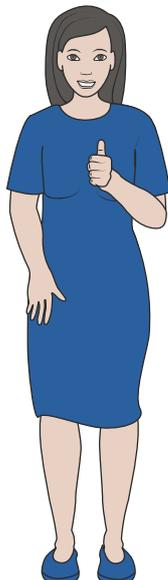
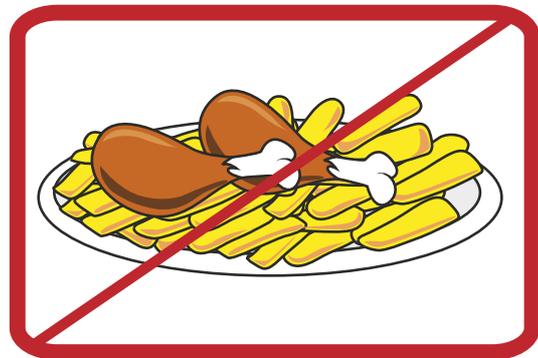
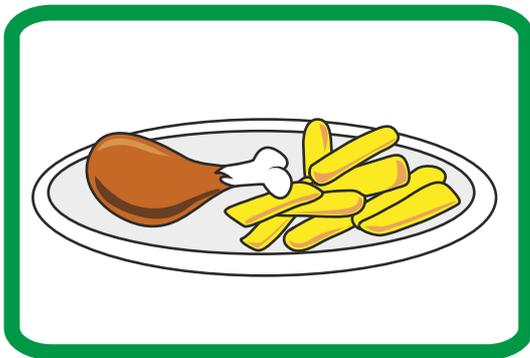


- Je ne rajoute pas trop de sel dans les aliments.



- Je ne mange pas trop.

Le surpoids augmente les risques de cancer.



Je bouge tous les jours pour diminuer les risques d'avoir un cancer.

- **Je bouge tous les jours pendant au moins 30 minutes.**

Par exemple :

marcher,



faire du vélo,



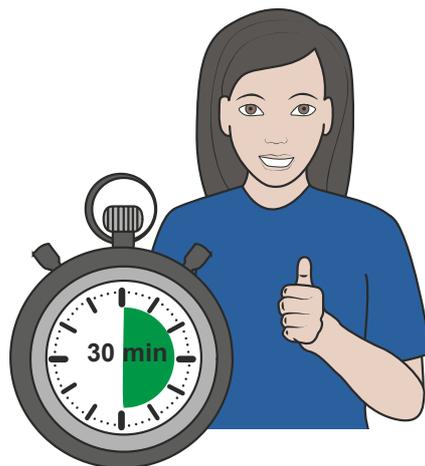
faire du sport,



monter les escaliers,



faire le ménage,

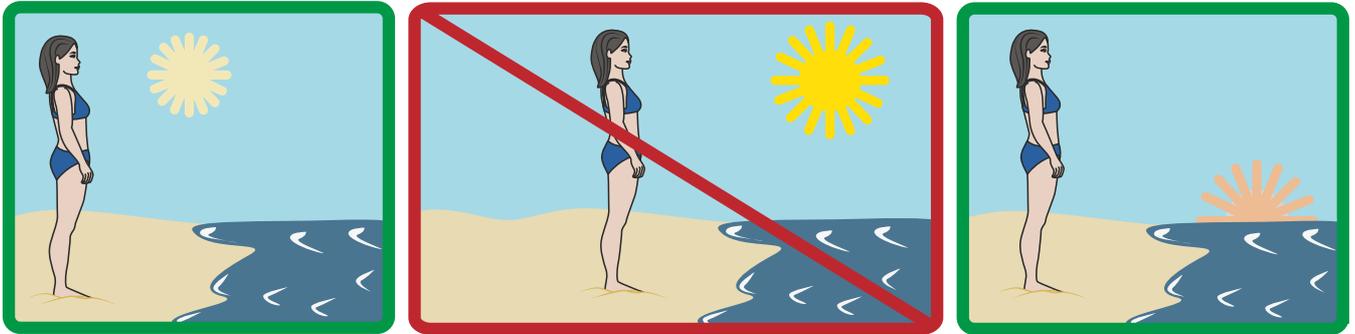
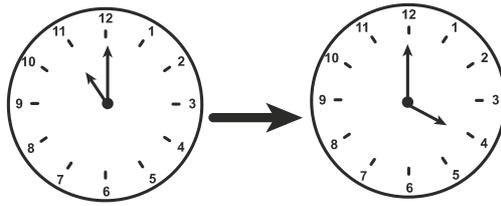


faire du jardinage.



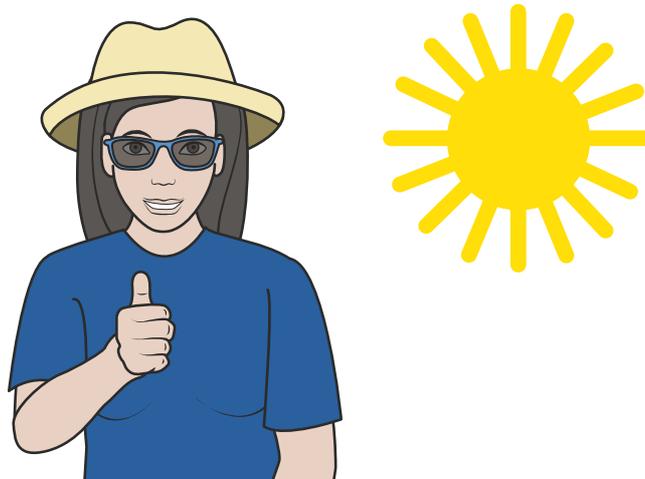
Je me protège des rayons du soleil.

- L'été, je ne me mets pas au soleil entre 11h et 16h.



- Je me couvre quand je sors.

Je mets un chapeau, un tee-shirt et des lunettes de soleil.



- Je mets de la crème solaire «haute protection» très souvent.



Au travail, je respecte les consignes de santé et de sécurité.



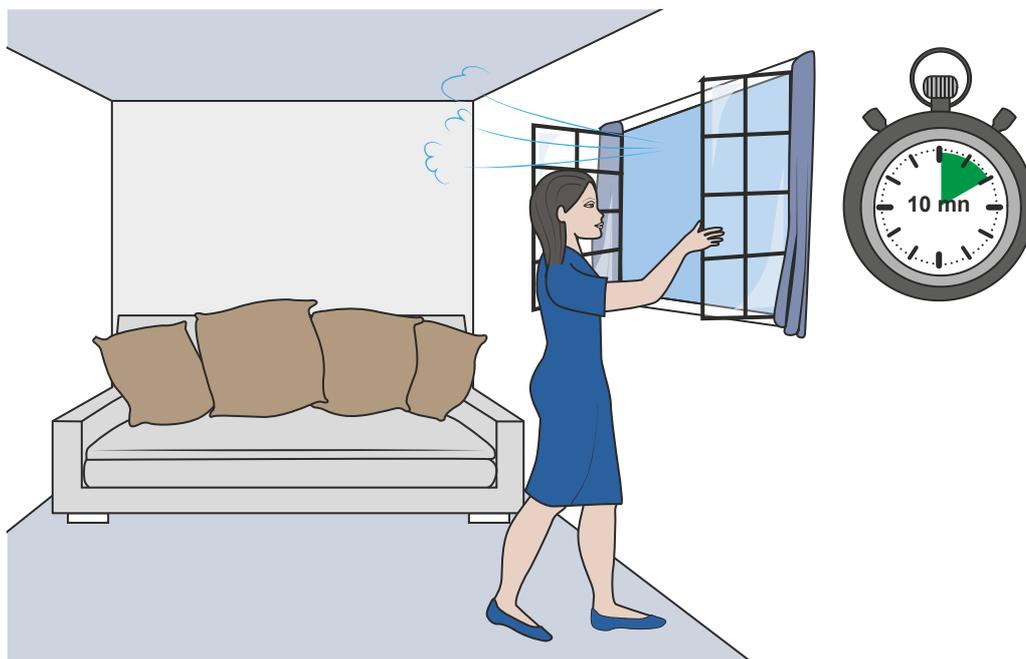
- Parfois, je dois aussi porter un masque.



Je fais attention à l'air que je respire.

- J'aère ma maison tous les jours.

Je le fais toute l'année, pendant au moins 10 minutes.



- Je respecte les consignes en cas de pollution.



Je ferme les fenêtres.



Je porte un masque dehors.



Je m'informe sur les produits dangereux et je respecte les consignes.



Dans le cadre de la mission « Prévention et Dépistage des cancers du sein et colorectal chez la personne en situation de handicap », ce support illustré a été co-conçu avec :



Adapei
Ardèche



Adapei
de la Drôme

afiph
www.afiph.org

ASSOCIATION
FAMILIALE
DE L'ISÈRE
POUR PERSONNES
HANDICAPÉES

ada
pe
LOIRE
Bien dans
ma vie

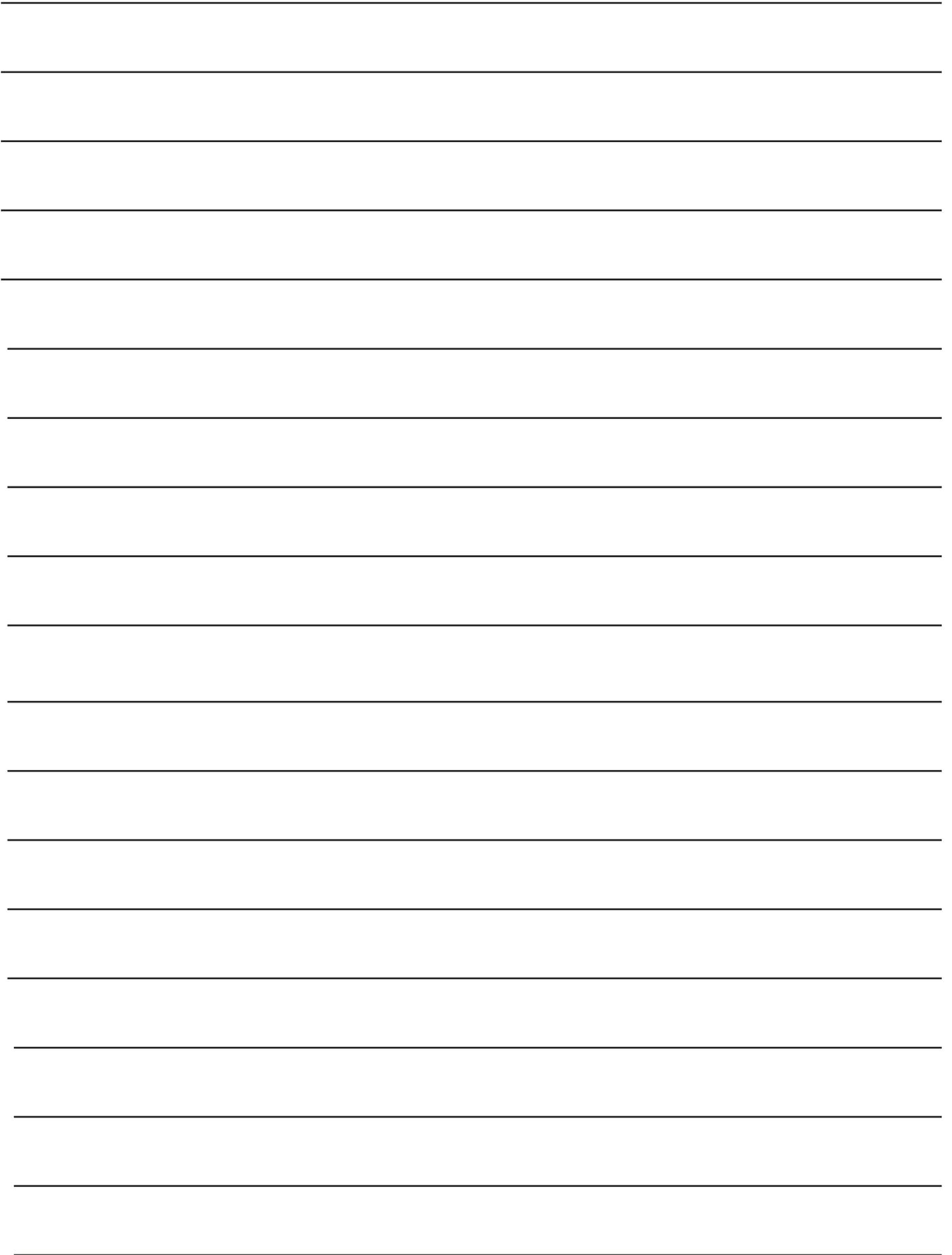


Il a obtenu le financement et le soutien de :



et a reçu le soutien de "La ligue contre le cancer".





Avec SantéBD, je comprends la santé !



SantéBD explique la santé avec des dessins et des mots simples

Plus de 60 thèmes de santé déjà disponibles.

- Je **prépare** mes rendez-vous médicaux
- Je **communiqué** mieux avec les professionnels de santé
- Je **comprends** les messages de prévention
- Je **décide** avec mon docteur et mes proches

SantéBD est disponible gratuitement

- sur le site internet www.santebd.org



- 1 Je choisis le thème de la BD

- 2 Je personnalise ma BD

Je peux choisir mon personnage,
en fonction de mon âge et de mes difficultés.



- 3 Je regarde ou je télécharge la BD

- sur la chaîne SantéBD  YouTube

SantéBD est créé par l'association **coactis**^{santé}

en partenariat avec de nombreux acteurs du monde de la santé et du handicap.
L'association s'engage en faveur de l'accès aux soins pour tous.

Tous droits de reproduction, de représentation et de modification réservés sur tout support dans le monde entier.
Toute utilisation à des fins autres qu'éducative et informative et toute exploitation commerciale sont interdites.
Les illustrations sont de Frédérique Mercier. @Coactis Santé-SantéBD contact@santebd.org

Merci à nos partenaires



ARS Bourgogne-Franche-Comté
ARS Corse / ARS Grand Est
ARS Hauts-de-France / ARS Normandie
ARS Nouvelle-Aquitaine / ARS Occitanie



Les outils SantéBD sont relus par des personnes avec un handicap intellectuel et respectent les règles européennes du « Facile à lire et à comprendre » (FALC). Ces règles permettent de rendre l'information accessible à tous.

© Logo européen Facile à lire : Inclusion Europe.

Plus d'informations sur le site www.inclusion-europe.eu/easy-to-read