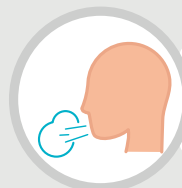


## Des signaux à surveiller

Tous les cancers ne peuvent pas être détectés. Rester attentifs à des « signaux d'alerte » de notre corps est un bon réflexe. Ce réflexe évite des problèmes peut-être plus graves ou plus importants par la suite. Voici quelques signaux qui nécessitent votre attention :



**Voix enrouée, toux persistante**, surtout chez les fumeurs et les anciens fumeurs.



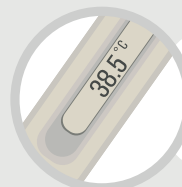
**Difficulté à avaler**, surtout chez les personnes qui fument et/ou boivent de l'alcool.



**Modification persistante du transit intestinal** : constipation, selles liquides, ou bien les 2.



**Problème pour uriner**, surtout chez les hommes.



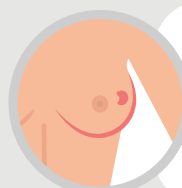
**Perte de poids, fatigue, fièvre** qui dure, sans cause précise.



**Perte de sang anormale** (pour les femmes, en-dehors des règles ou après la ménopause), sang dans l'urine, dans les selles, crachats sanglants, présence de « bleus » sur le corps sans s'être cogné.



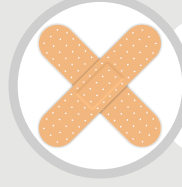
**Grosueur ou gonflement**, n'importe où sur le corps (sous la peau, au niveau des seins, des testicules...).



Chez les femmes : **modification de la poitrine** : rétraction de la peau, écoulement au niveau du mamelon, rougeur, grosueur...



Apparition ou modification d'une **tache colorée sur la peau**.



**Blessure qui ne guérit pas** dans la bouche ou sur la peau.

Un changement qui dure plus de 2 semaines nécessite d'aller voir son médecin.

Mais ne paniquez pas !

Un changement peut avoir d'autres causes et n'est pas nécessairement lié à un cancer !

## Vers qui se tourner ?

► **Votre médecin généraliste doit rester votre premier interlocuteur** si vous avez une inquiétude ou une question.

► Un partenaire essentiel : la **Fondation Contre le Cancer**



[info@cancer.be](mailto:info@cancer.be)  
027.36.99.99  
[www.cancer.be](http://www.cancer.be)



0800 15 801

► **Votre mutuelle** est aussi là pour vous via

Le service social  
Les conseillers mutualistes

► **Le CCRef** (Centre Communautaire de Référence)

Pour les dépistages du cancer du sein, du cancer colorectal et du cancer du col de l'utérus.

<https://www.ccref.org/particulier>



► **Tabacstop 0800.111.00** (appel gratuit)

► **Fares** : liste des tabacologues agréés  
<https://repertoire.fares.be>

# Je me protège contre le cancer

## Je connais les bons gestes !



ER : Geneviève Aubouy - CEP asbl - Rue de Fernelmont 40-42 5020 Champion - 2024 - Photos : Freepik - Shutterstock



# Tous acteurs de notre santé

## Quelques conseils pour éviter le cancer

En Belgique, environ 40 % des cancers sont évitables. Modifier ses habitudes de vie réduit le risque d'apparition de certains cancers. Il n'est jamais trop tard pour prendre sa santé en main et agir sur certains de ces facteurs.

Voici quelques conseils de l'OMS contre le cancer :



Surveiller son poids



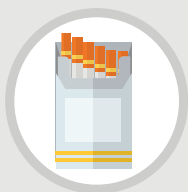
Rester actif, en mouvement



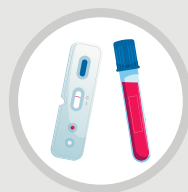
Privilégier une alimentation saine



Limitier sa consommation d'alcool



Eviter de fumer pour soi et son entourage



Profiter des dépistages gratuits



Se protéger des rayons ultraviolets (les UV)



Examiner son corps face à tout changement inhabituel



Eviter le contact avec des substances dangereuses

# Les dépistages

## Infos pratiques

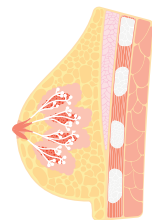
Les dépistages précoces consistent à repérer les signes annonçant un possible cancer, avant même que des symptômes n'apparaissent.

Il n'existe pas de dépistage pour tous les types de cancers. Mais les autorités de santé belges ont mis en place des programmes de dépistage pour certains cancers.

Dans tous les cas et quel que soit votre âge : consultez votre médecin si vous constatez une anomalie corporelle ou si vous êtes inquiet face à certains signes inhabituels.

## Cancer du sein

- ▶ Entre 50 et 69 ans
- ▶ Gratuit



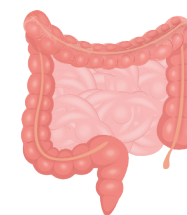
Prenez un rendez-vous dans une unité agréée pour réaliser un mammotest.

La liste de ces unités vous est fournie avec la lettre d'invitation ou sur le site du CCRéf : [www.ccref.org/particulier/pdf/sein/liste\\_unites.pdf](http://www.ccref.org/particulier/pdf/sein/liste_unites.pdf)

Le mammotest est gratuit tous les 2 ans pour toutes les femmes entre 50 et 69 ans, résidant en Wallonie, sur prescription du médecin ou en possession de la lettre d'invitation envoyée ou demandée sur le site du CCRéf ([www.ccref.org/mammotest](http://www.ccref.org/mammotest)).

## Cancer colorectal

- ▶ Entre 50 et 74 ans
- ▶ Gratuit



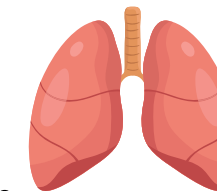
Commandez un kit de dépistage gratuit sur le site du CCR [www.ccref.org](http://www.ccref.org)

Une enveloppe contenant un test à réaliser vous est envoyée à votre domicile.

Elle contient une enveloppe prépayée permettant d'envoyer le test que vous aurez fait chez vous. Le résultat sera transmis à votre médecin que vous pourrez contacter pour qu'il vous communique ce résultat. Vous recevrez un nouveau kit de dépistage automatiquement 2 ans après un dépistage « négatif ».

## Cancer du poumon

- ▶ Entre 55 et 74 ans
- ▶ Remboursé par la mutuelle



Etes-vous considéré « à haut risque » ?

Le tabac étant l'une des causes principales du cancer du poumon, vous êtes considéré comme étant à haut risque si vous avez entre 55 et 74 ans et si vous cumulez 30 années-paquet (un paquet par jour pendant 30 ans).

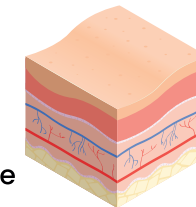
Le scanner est réservé aux personnes à haut risque.

Le conseil majeur reste l'arrêt du tabac.

Se faire aider par un tabacologue augmente les chances de réussite. Intervention de la mutuelle : 8 séances de soutien au sevrage tabagique (de 170 € à 240 € chez un tabacologue agréé).

## Cancer de la peau

- ▶ A tout âge
- ▶ Remboursé par la mutuelle



Connaissez-vous votre type de peau ?

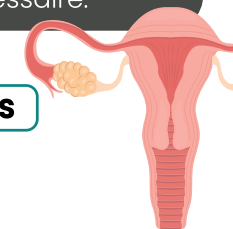
Certains types de peau sont plus à risque que d'autres. Faites le test sur [www.cancer.be/quel-est-votre-type-de-peau](http://www.cancer.be/quel-est-votre-type-de-peau)

Consultez votre médecin traitant. Il évaluera si un rendez-vous chez un dermatologue est nécessaire. Le but est de réaliser un examen des taches pigmentées de la peau en vue de découvrir un éventuel mélanome.

Si une lésion suspecte est repérée, un prélèvement en vue d'un examen microscopique sera nécessaire.

## Cancer du col de l'utérus

- ▶ A partir de 25 ans
- ▶ Remboursé par la mutuelle



Prenez un rendez-vous pour effectuer un frottis chez votre gynécologue. Il permet d'identifier des lésions précancéreuses avant qu'elles n'évoluent en cancer. Pour être efficace, il doit être réalisé tous les 3 ans.

La vaccination contre le papillomavirus (HPV) est fortement recommandée.

En Fédération Wallonie-Bruxelles, le vaccin est gratuit pour les adolescents (filles et garçons) entre 13 et 18 ans à raison de 2 doses à 6 mois d'intervalle.

Un dépistage tous les 3 ans reste indispensable même si on a bénéficié d'une vaccination HPV.