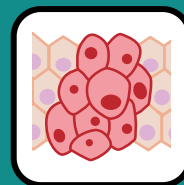
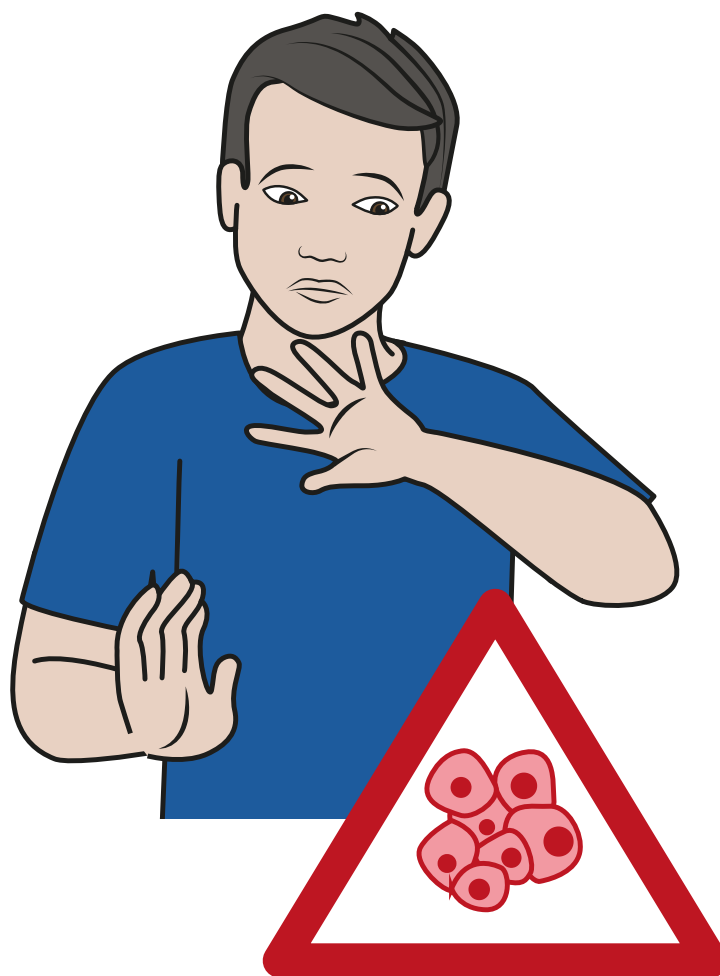


Cancer



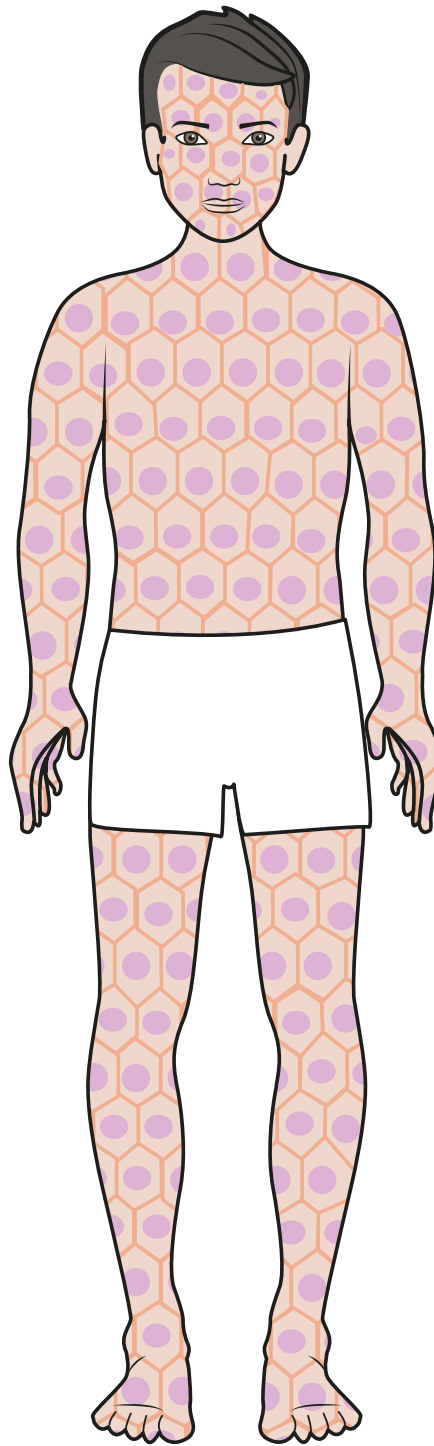
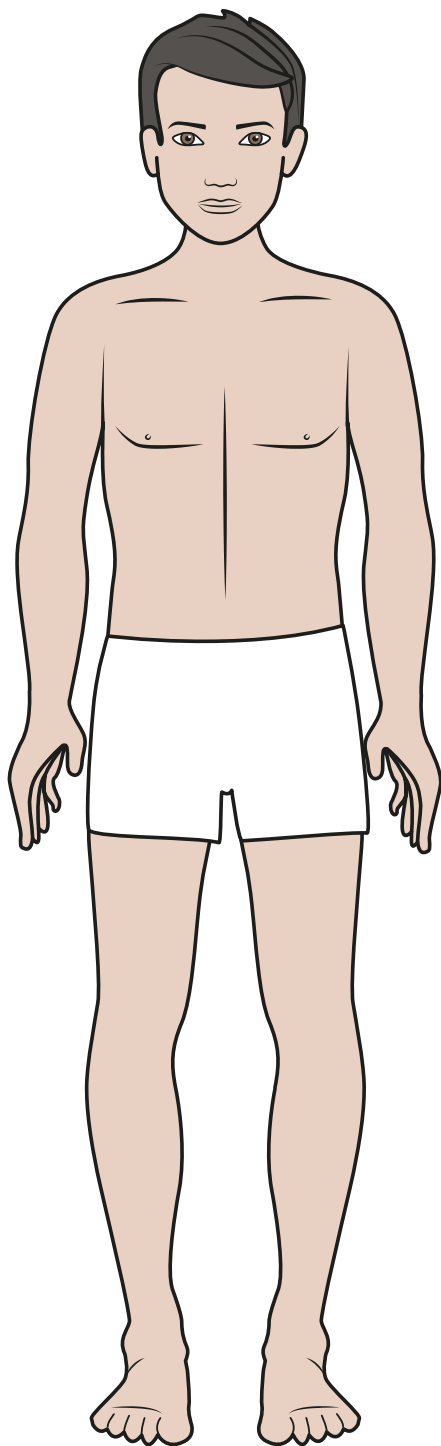
1. La prévention des cancers



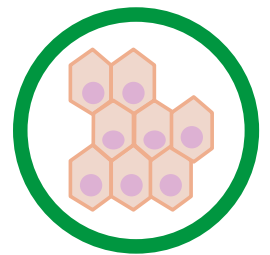
Le cancer, c'est quoi ?

Le cancer est une maladie des cellules.

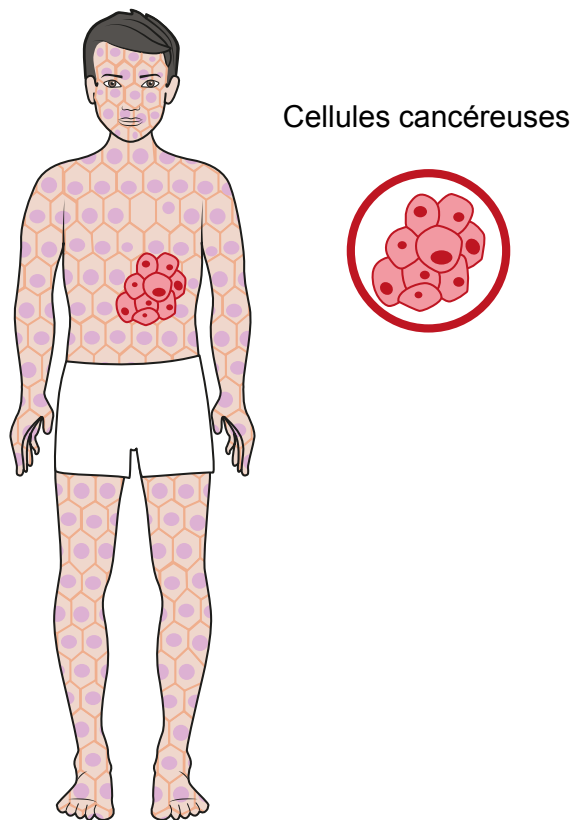
- **Le corps est fait de millions de cellules.**



Cellules

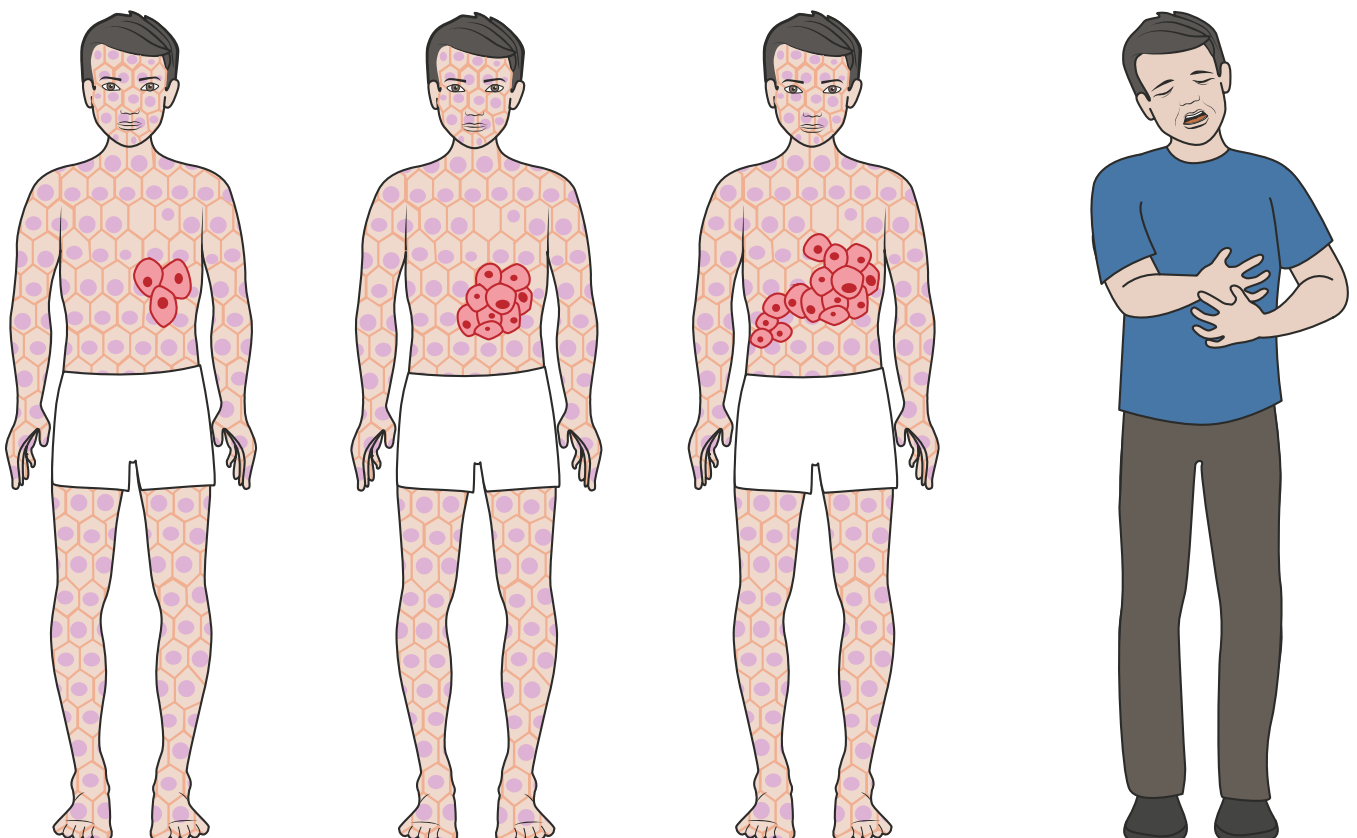


- Parfois, des cellules malades apparaissent : c'est peut-être un cancer.



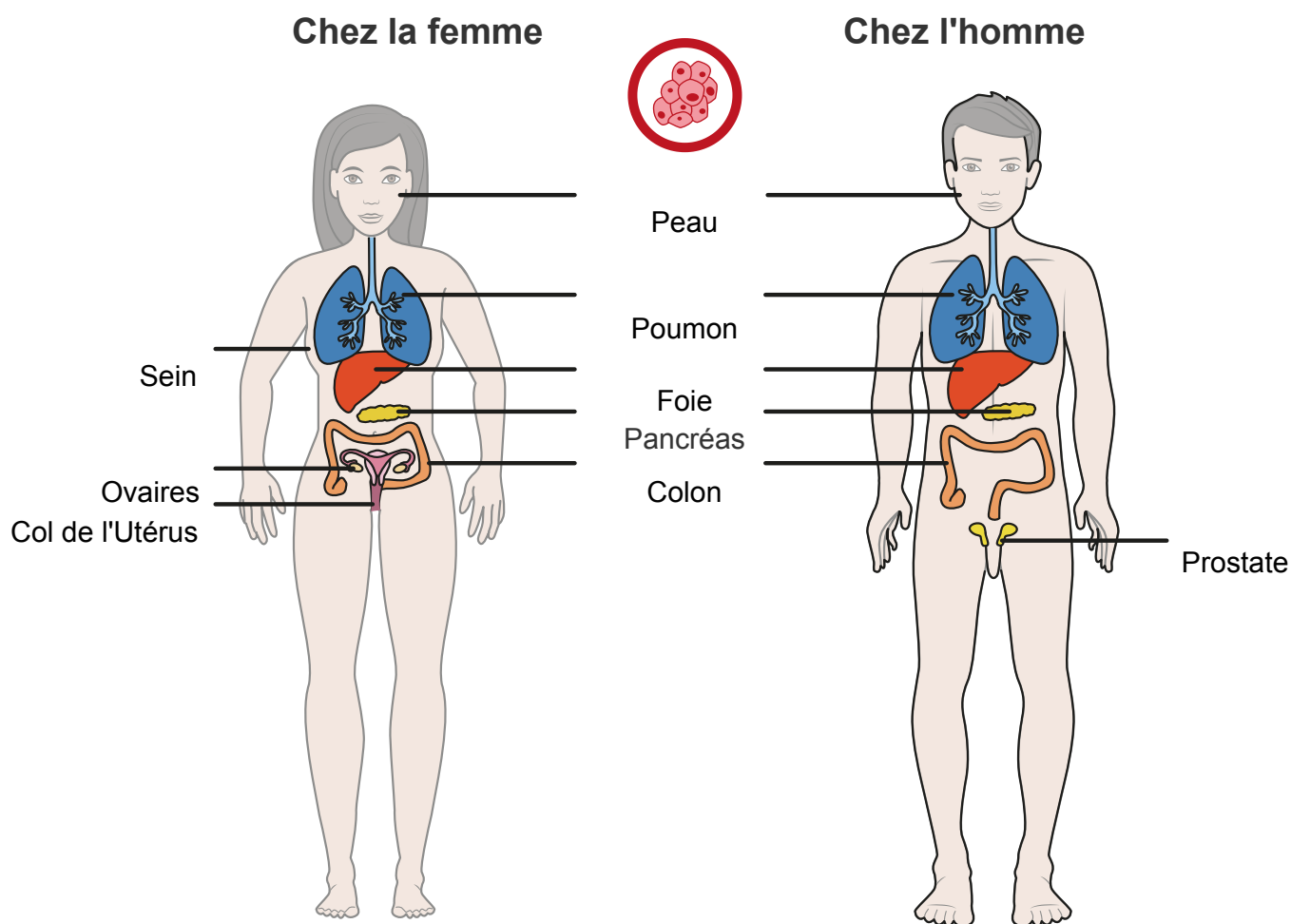
- Les cellules cancéreuses se développent.

Cette maladie empêche le corps de bien fonctionner.

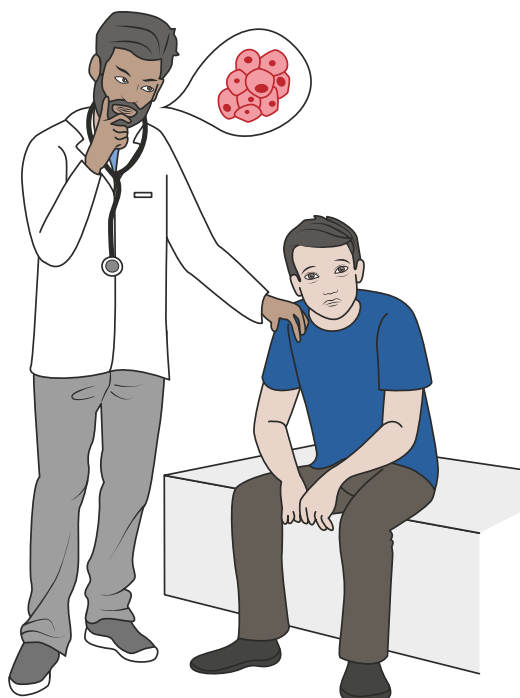


Le cancer peut se développer dans toutes les parties du corps.

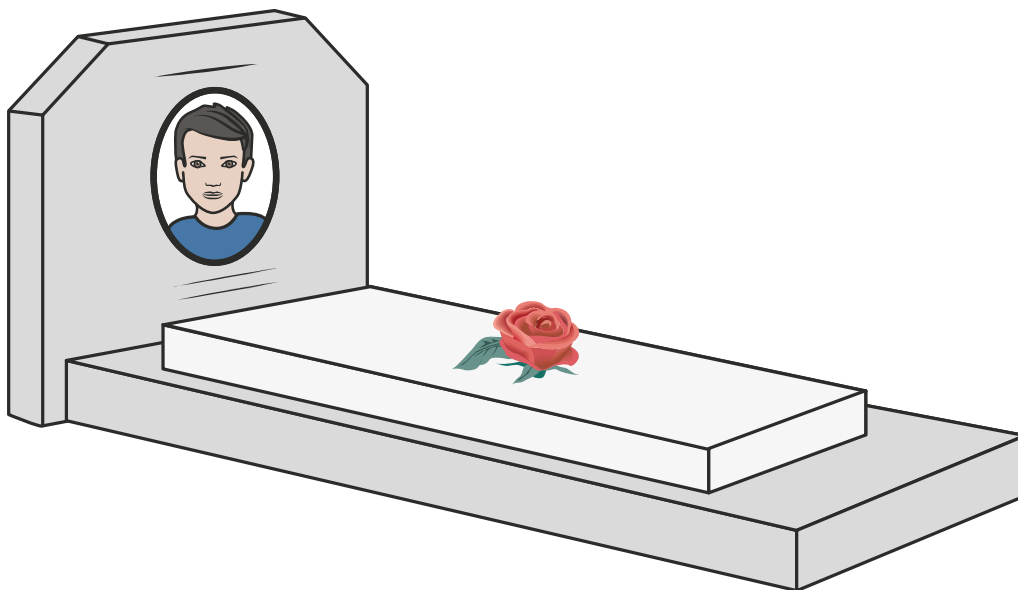
- Les cancers les plus fréquents sont :



Le cancer est une maladie grave.

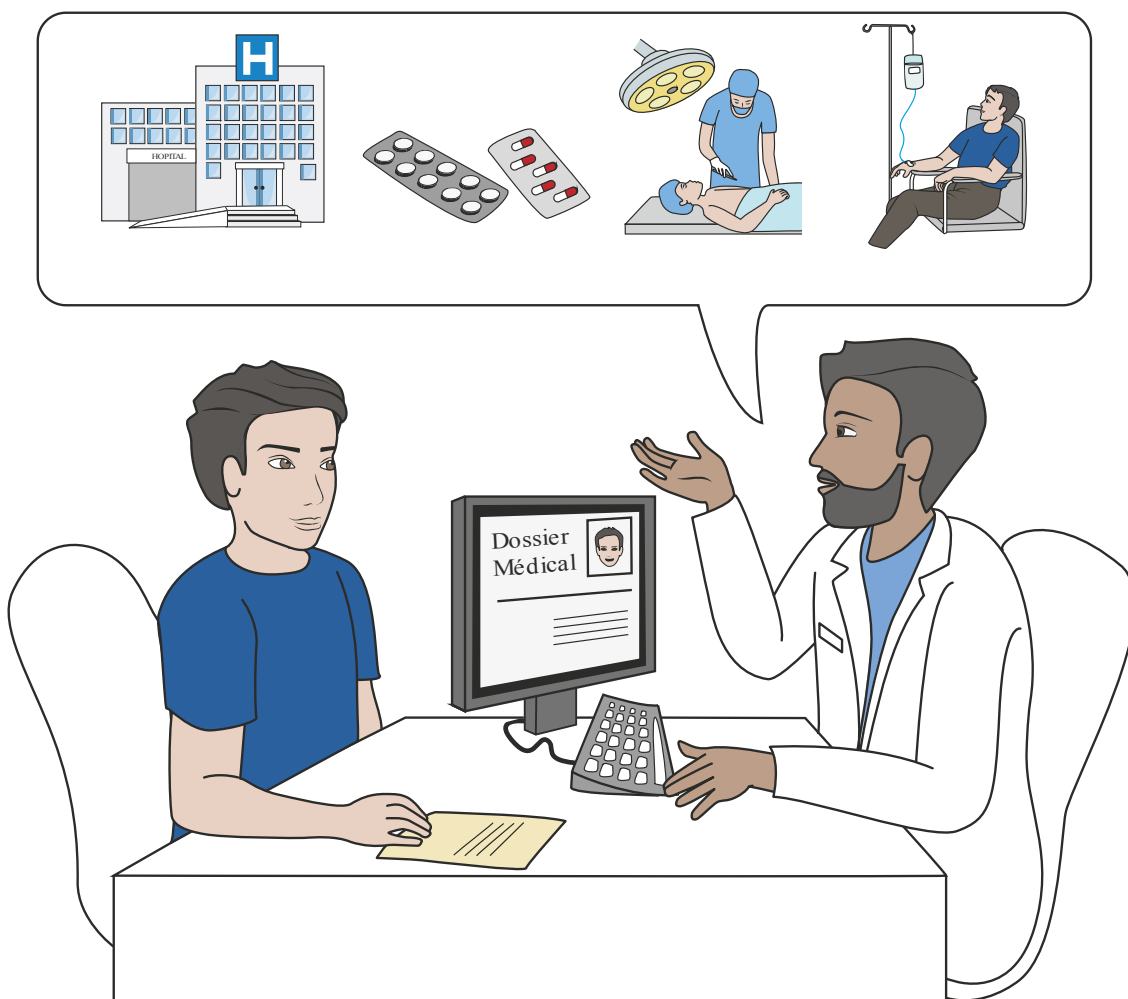


- **Le cancer peut faire mourir.**



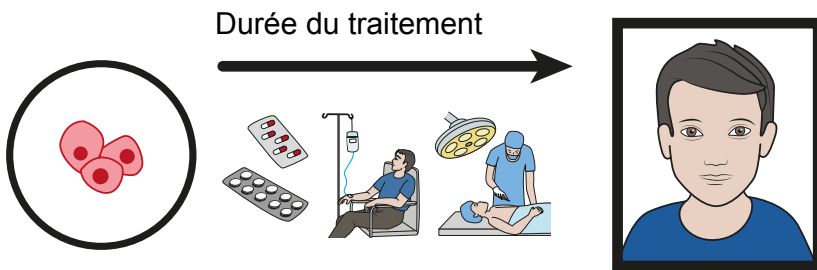
- **On ne meurt pas toujours du cancer :
il y a des traitements pour le soigner.**

Ces traitements sont compliqués et longs.

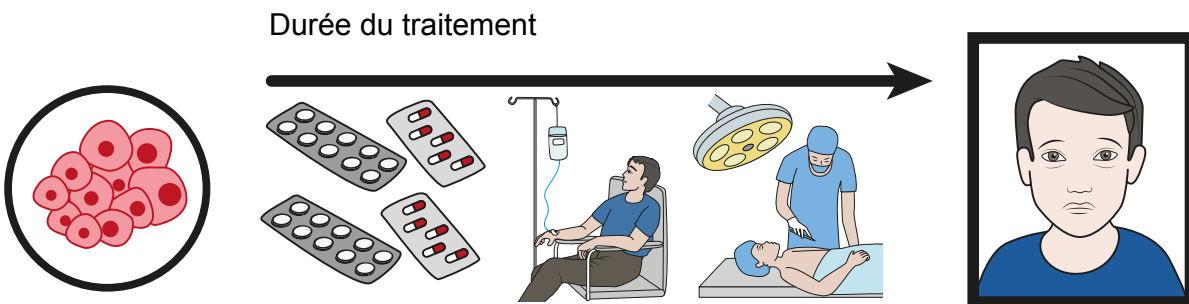


Il faut découvrir le cancer le plus tôt possible.

- 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 du mal à uriner,

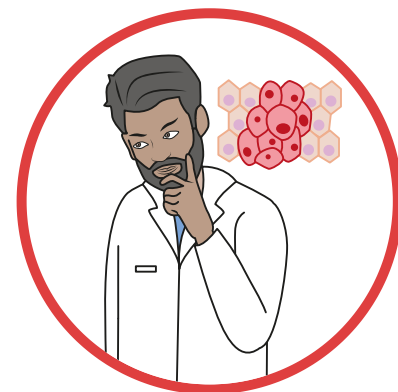
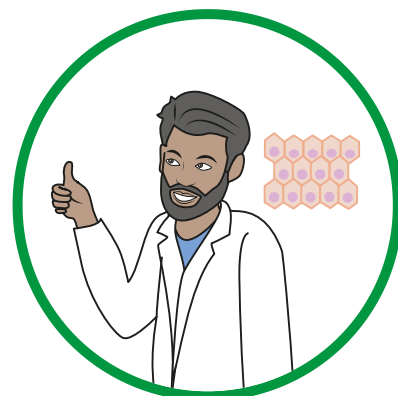


Il y a du sang quand
je vais aux toilettes.



- **Je dois parler de ces changements avec mon docteur.**

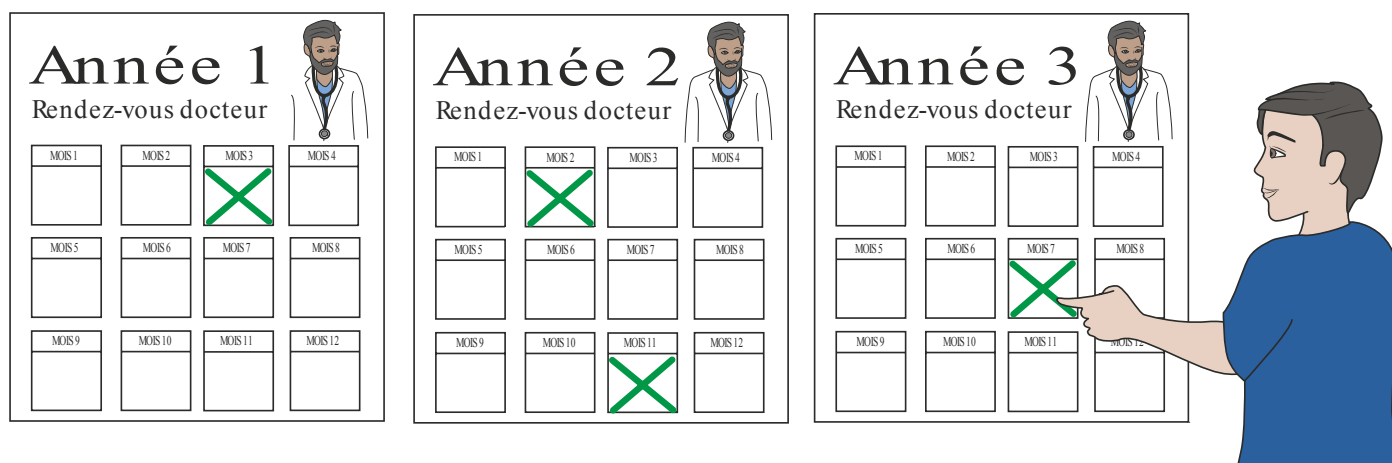
Ces changements ne sont pas toujours un cancer.



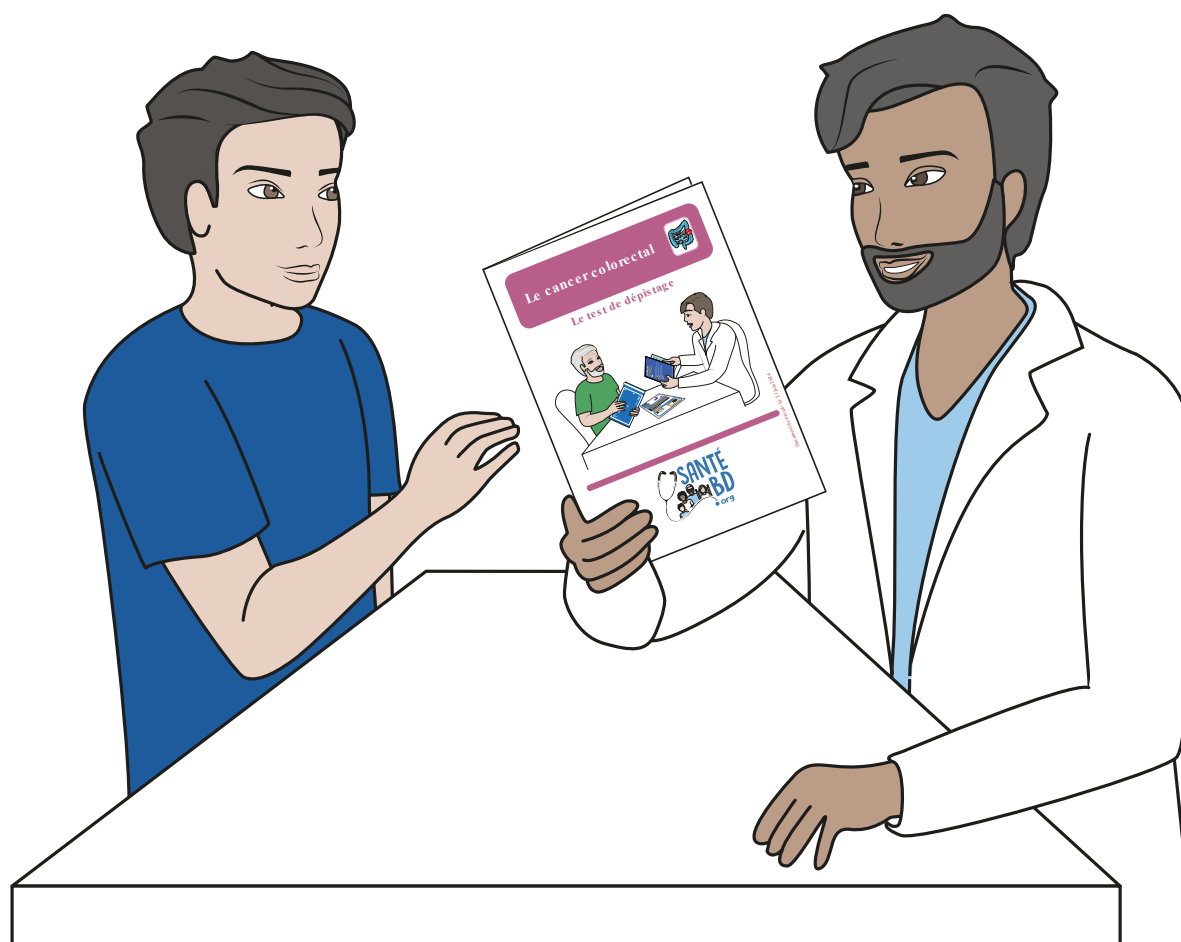
Pour découvrir un cancer le plus tôt possible il existe des dépistages.

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 :

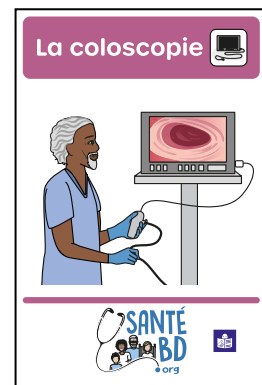
- **Pour les femmes et les hommes : le dépistage du cancer de l'intestin.**

Voir la BD

«Le cancer colorectal -
Le test de dépistage».

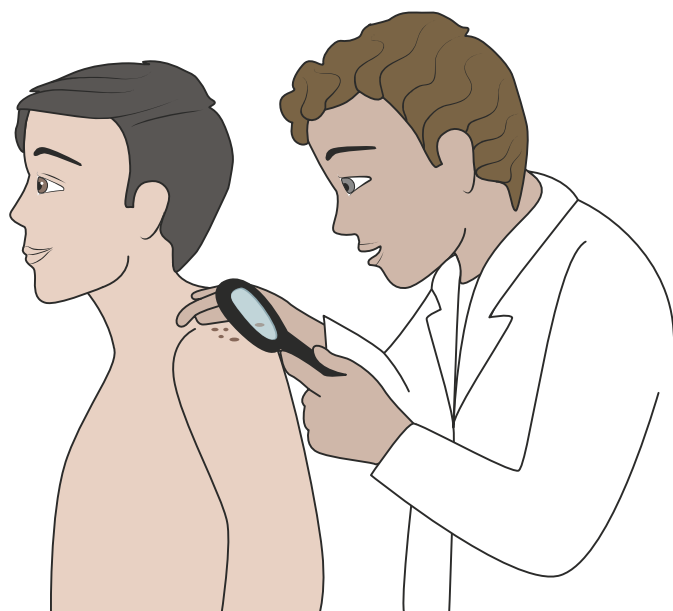


Voir la BD «Je fais une coloscopie» .



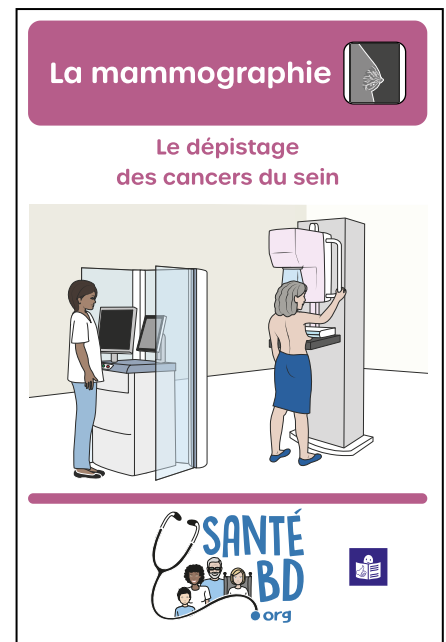
- **Pour les femmes et les hommes : le dépistage du cancer de la peau.**
Je vais voir un dermatologue une fois par an.

Le dermatologue est le docteur qui regarde ma peau.



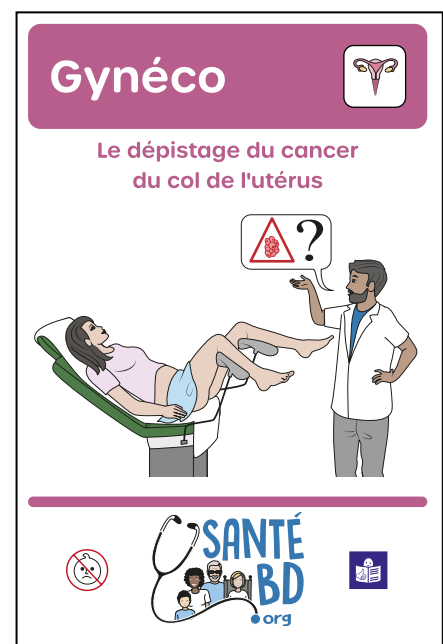
- **Pour les femmes : le dépistage des cancers du sein.**

Voir la BD «La mammographie».



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

Voir la BD «Gynéco - le dépistage du cancer du col de l'utérus».



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 ?

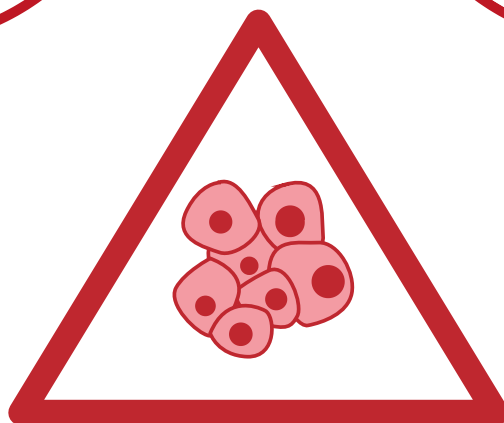
Certains comportements augmentent les risques d'avoir un cancer.

Par exemple :

fumer,



boire,



avoir une mauvaise alimentation,



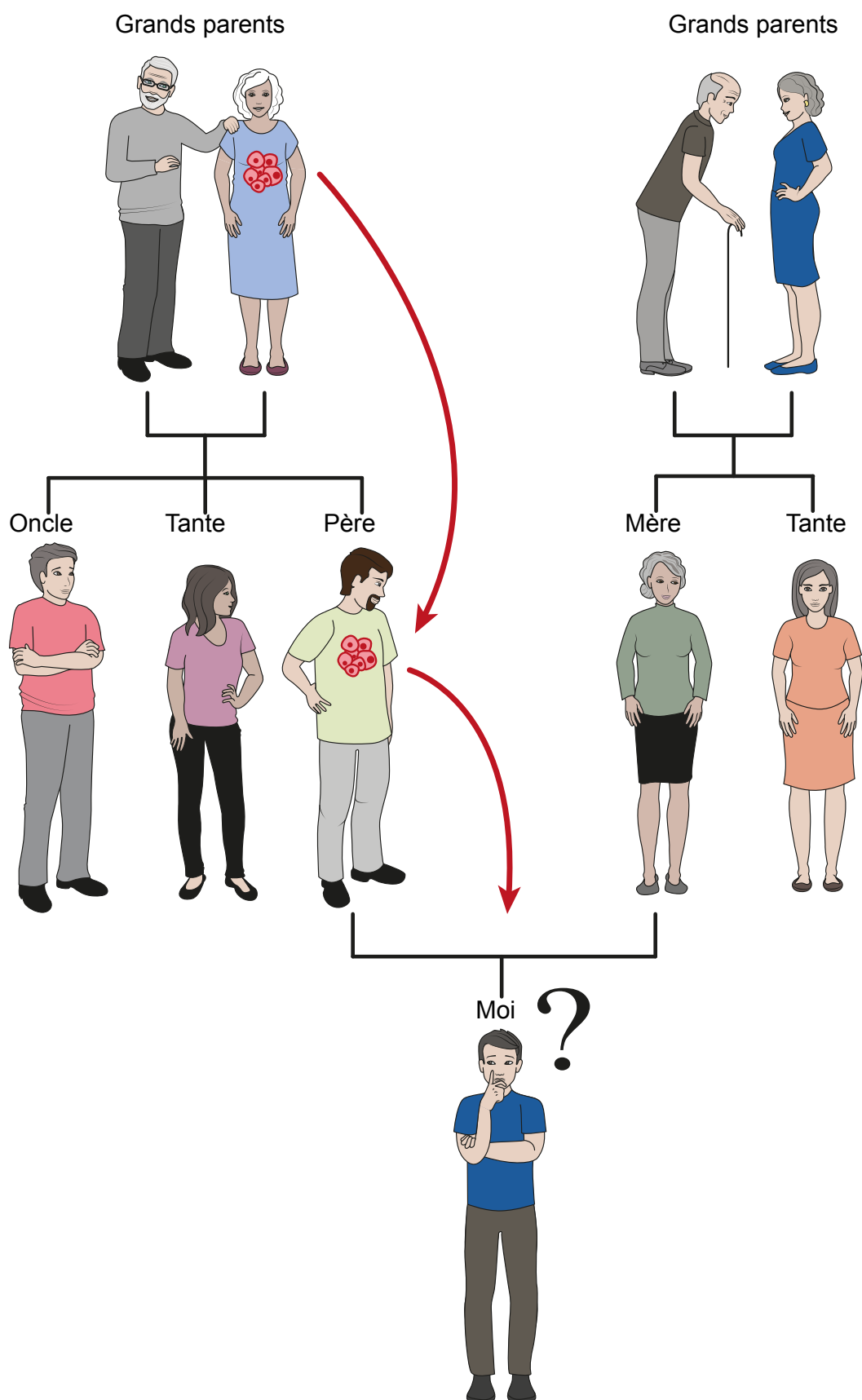
ne pas avoir assez d'activité physique.



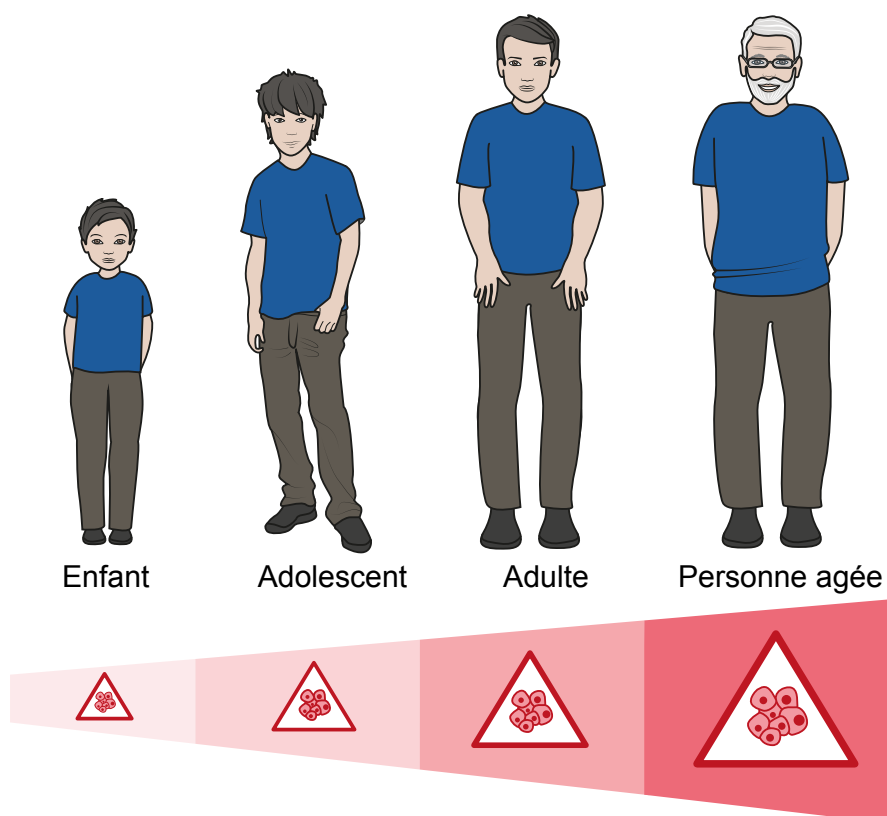
Certains cancers sont héréditaires.

- 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.

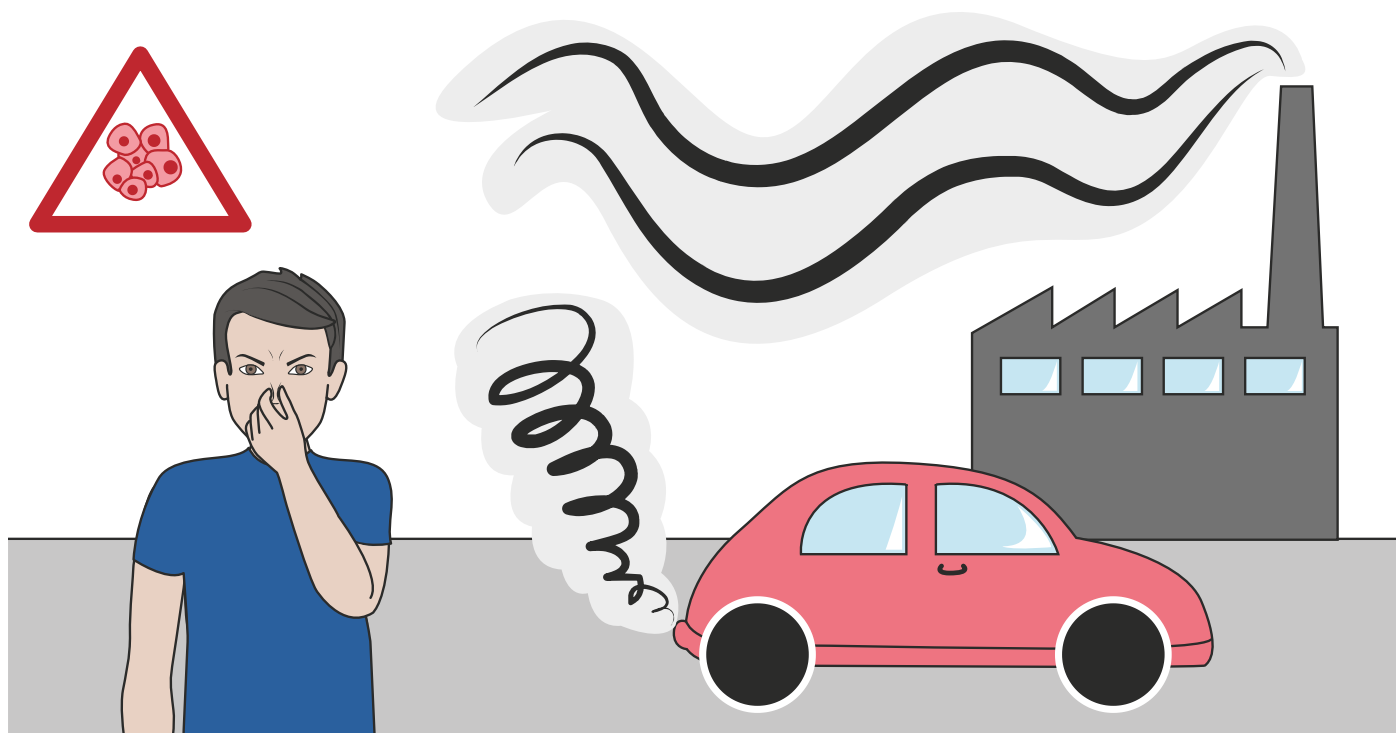


Quand je vieillis j'ai plus de risques d'avoir un cancer.



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

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



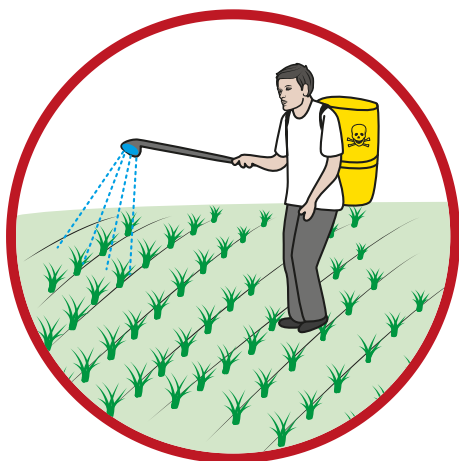
● quand je suis en contact fréquent avec des produits dangereux,

par exemple :

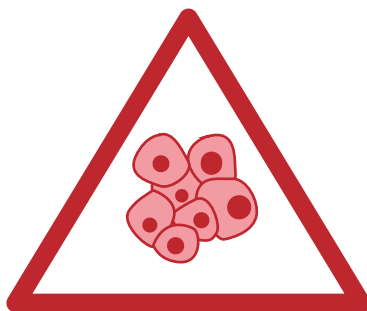
des peintures,



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.**



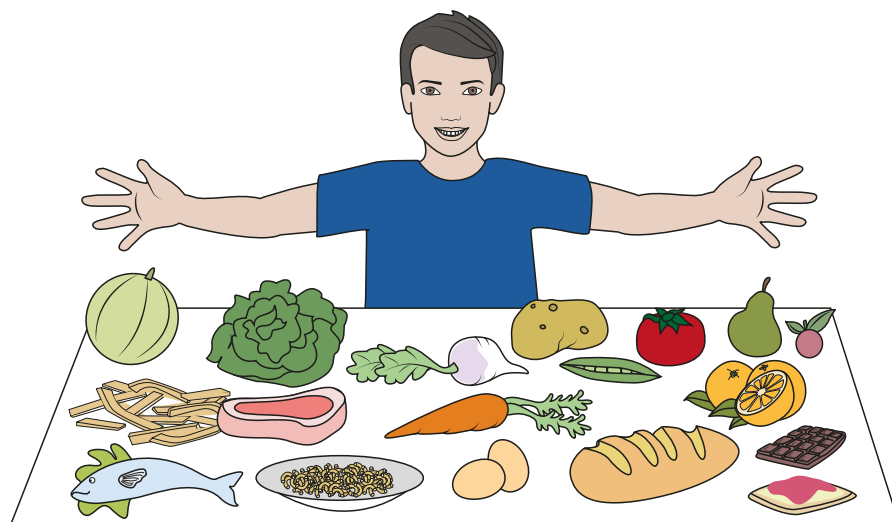
Je ne bois pas trop d'alcool.



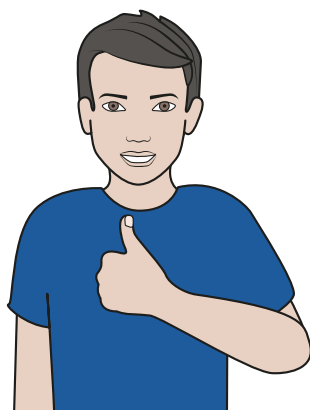
C'est mieux si je ne bois pas du tout d'alcool.

J'ai une bonne alimentation.

● **Je mange de tout.**

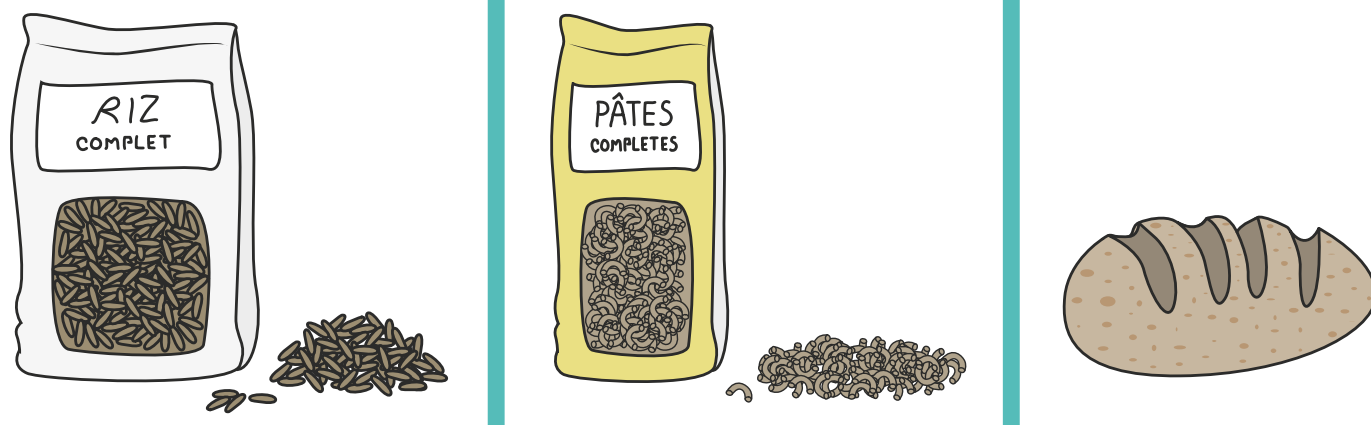


● **Je mange beaucoup de légumes et fruits frais.**

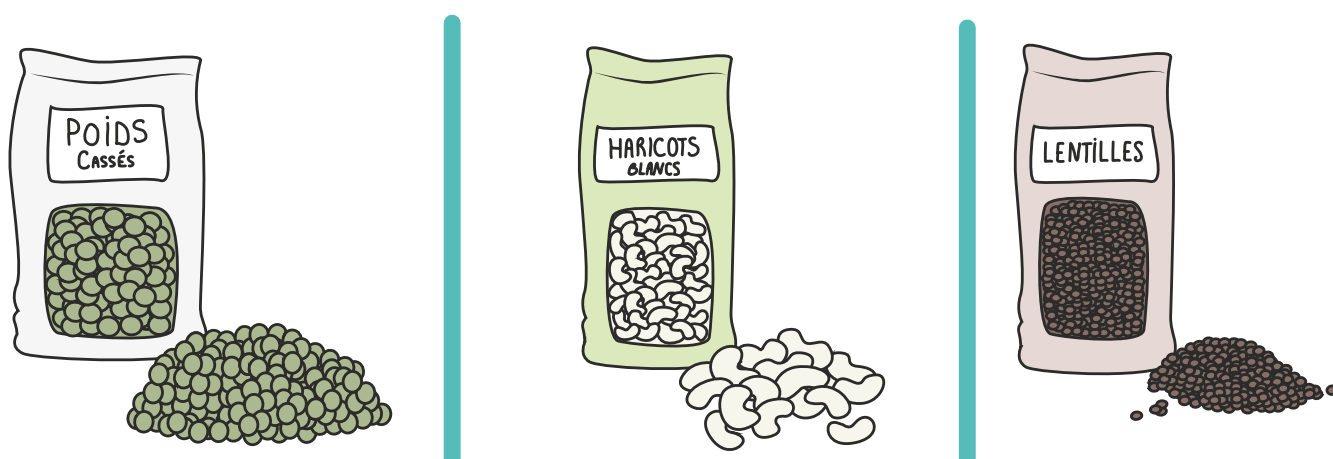


- **Je mange des aliments riches en fibres.**

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



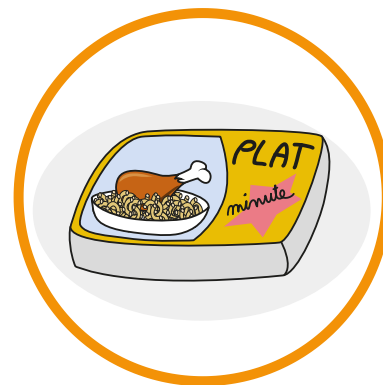
et les légumes secs : pois cassés, haricots, lentilles.



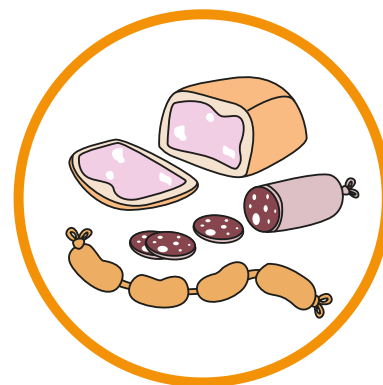
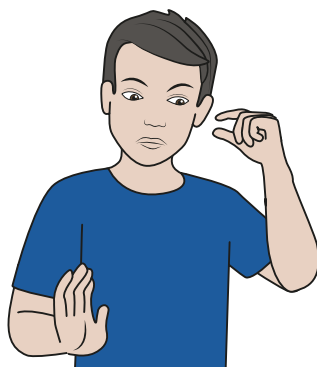
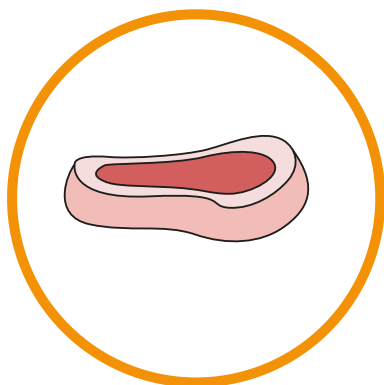
- **Je cuisine moi-même mes plats avec des produits frais.**



- Je mange peu de conserves et de plats préparés.



- Je mange peu de viande rouge et de charcuterie.
Je n'en mange pas tous les jours.

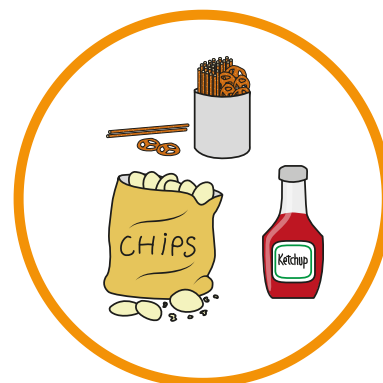
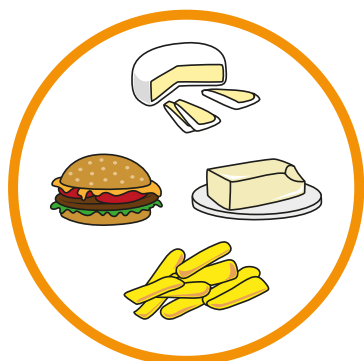


- Je ne mange pas trop d'aliments qui contiennent :
beaucoup de sucre,

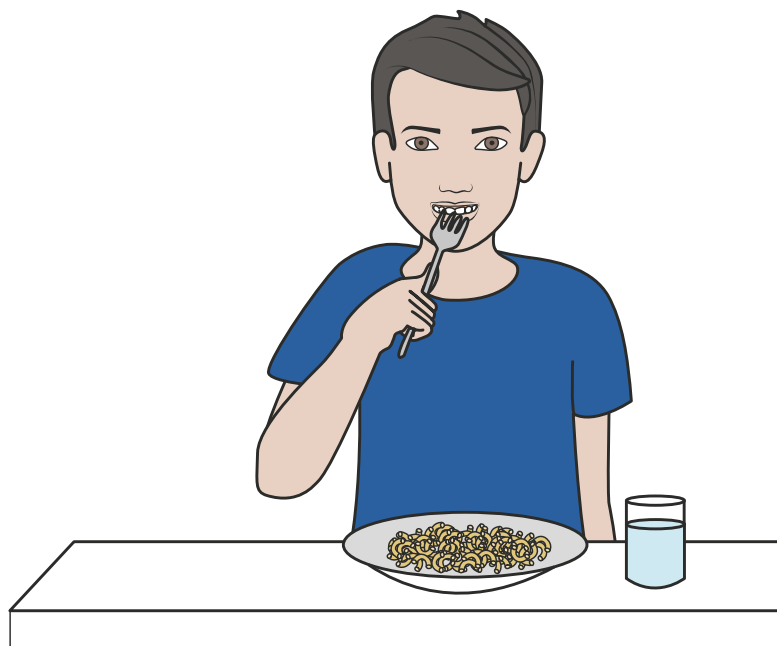


beaucoup de matières grasses,

beaucoup de sel,

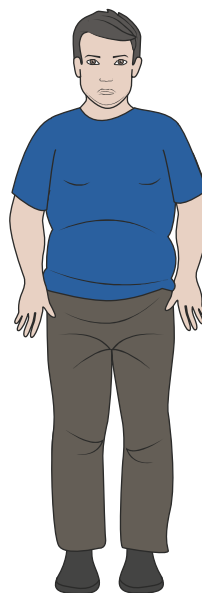
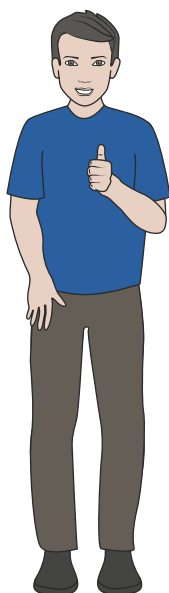
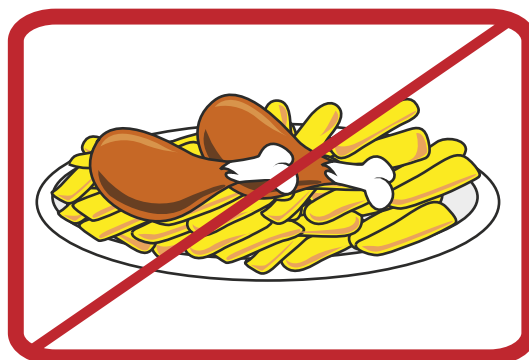
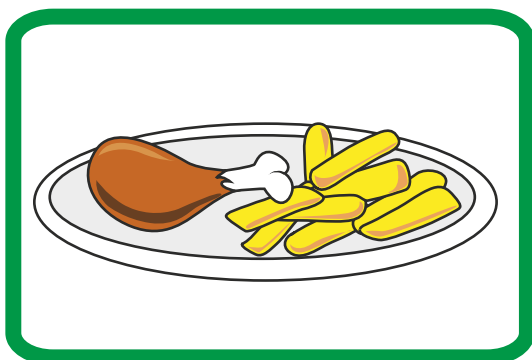


- Je ne rajoute pas trop de sel dans les aliments.



- 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 :

faire du vélo,



faire du sport,



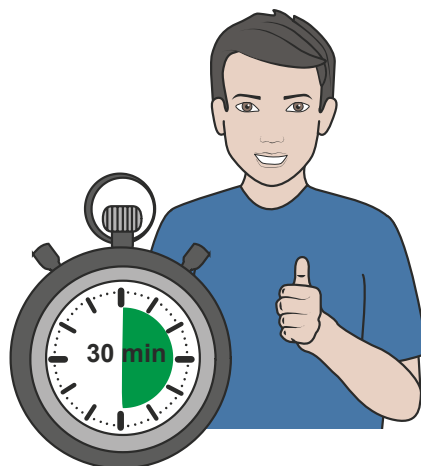
marcher,



monter les escaliers,



faire le ménage,

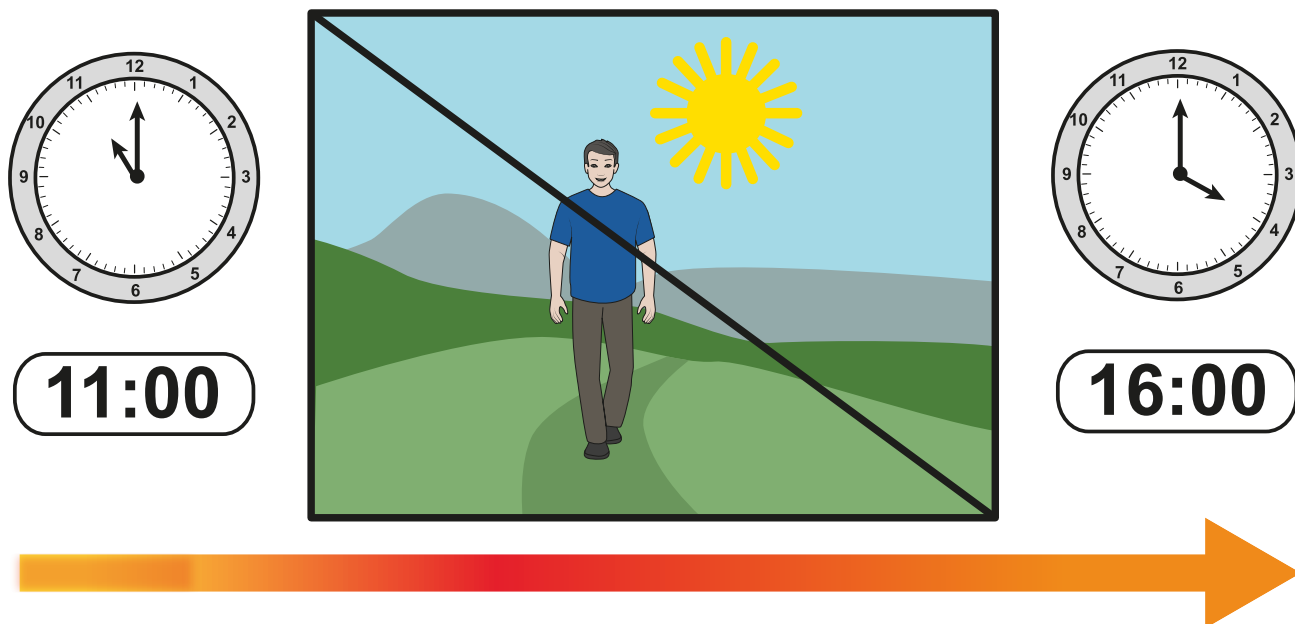


faire du jardinage.



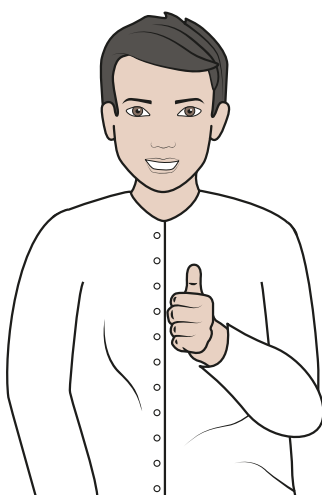
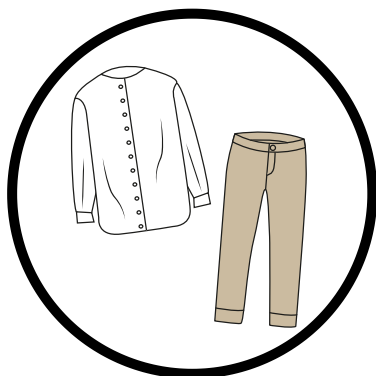
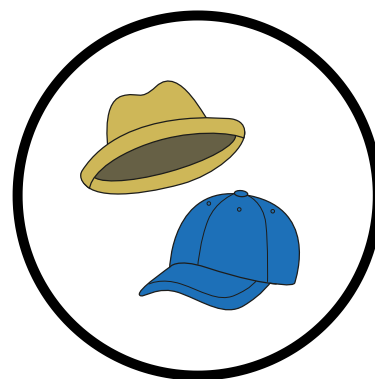
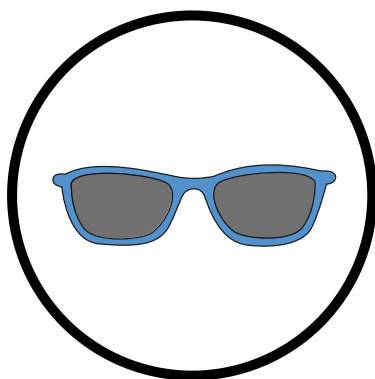
Je me protège des rayons du soleil.

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



- Si je sors quand il y a du soleil, je me protège.

Par exemple : je mets des lunettes de soleil, un chapeau, des vêtements larges et de la crème solaire.

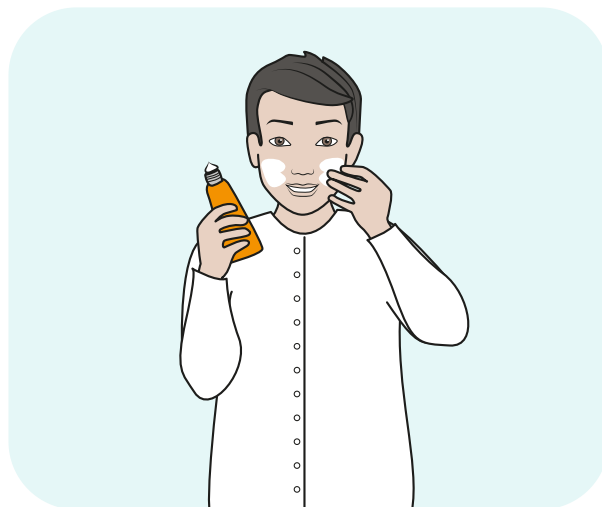


- Je mets de la crème solaire «haute protection» très souvent.



- Je mets de la crème sur toutes les parties découvertes.

Par exemple : les mains, le visage, le cou, les pieds.



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



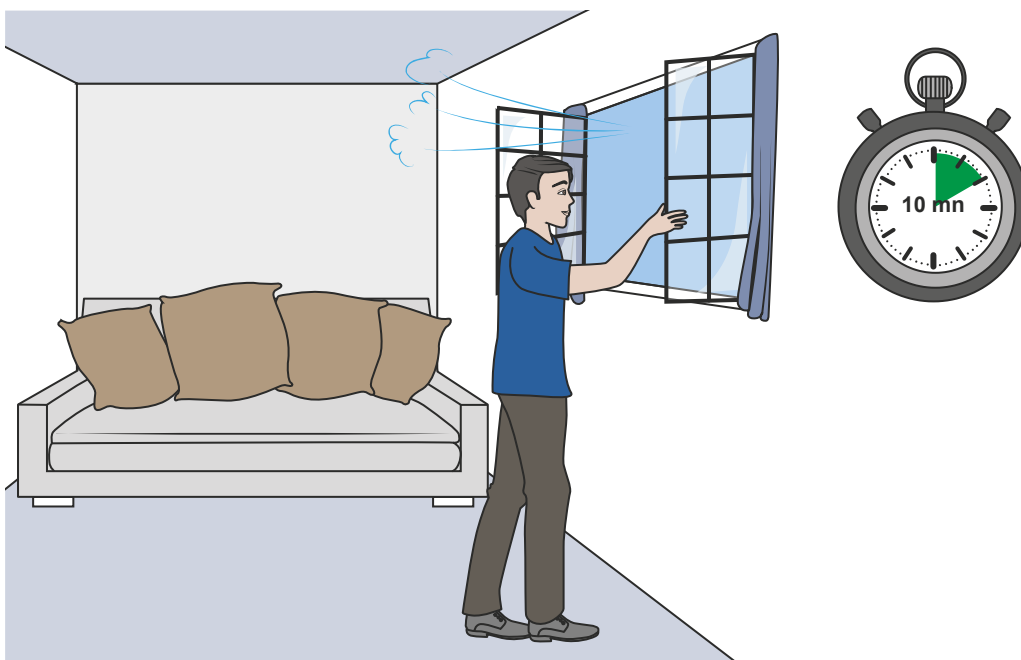
- Parfois, je dois aussi porter un masque.



Je fais attention à l'air que je respire.

- J'aère ma maison tous les jours.

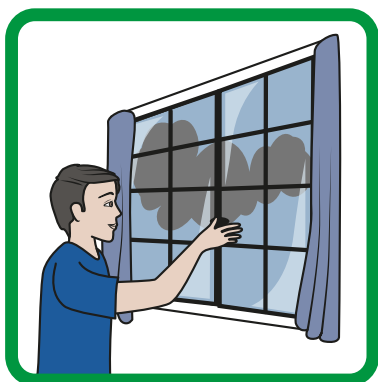
Je le fais toute l'année, pendant au moins 10 minutes.



- 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'IBÉRE
POUR PERSONNES
HANDICAPÉES

**ada
pei** LOIRE
Bien dans
ma vie



Adapei 69
MÉTROPOLE DE LYON ET RHÔNE

Udapei
Savoie

Udapei
Haute-Savoie

Ce support a été réalisé grâce au soutien de :



inca
Institut National
du Cancer

[illegible]

Avec SantéBD, je comprends la santé !



SantéBD explique la santé avec des dessins et des mots simples

Plus de 80 thèmes de santé déjà disponibles (consultations, soins, examens, prévention santé...)

- Je **prépare** mes rendez-vous médicaux
- Je **communiqué** mieux avec les professionnels de santé
- Je **comprends** les messages de prévention
- Je **prends des décisions sur ma santé** 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 choisis mon personnage
Je peux choisir un personnage
en fauteuil roulant



- 3 Je regarde ou je télécharge la BD pour l'imprimer

- 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 et à la santé 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.

©SantéBD - Coactis Santé • contact@santebd.org

Merci à nos partenaires



ARS Bourgogne-Franche-Comté
ARS Grand Est
ARS Île-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