

Prenez-soin de vous

La prévention du cancer chez la femme

Octobre étant le **mois de la sensibilisation au cancer du sein**, nous allons nous concentrer sur la **prévention de ce cancer et d'autres cancers courants** chez les femmes.

Le cancer du sein chez les femmes est de loin le cancer le plus courant dans le monde avec près de une femme sur 8 touchée.



Savez-vous que des comportements sains peuvent réduire votre risque de cancer ?

En effet, adopter un mode de vie sain est le moyen le plus simple de réduire le risque de cancer.

Pour cela, il faut penser à :



Augmenter la consommation de fruits et légumes

Les centaines de nutriments contenus dans les fruits et légumes colorés peuvent protéger contre le cancer.



Eviter l'abus d'alcool

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) classe l'alcool comme cancérigène. Il crée une toxine qui peut endommager l'ADN - la première étape de la croissance cancéreuse.



Eviter le tabac

La fumée de tabac est un mélange toxique de plus de 7 000 produits chimiques. Il peut causer le cancer des poumons.



Pratiquer du sport régulièrement

Dans diverses études, les femmes qui faisaient de l'exercice régulièrement réduisaient de 40 % leur risque de mourir d'un cancer du sein par rapport à celles qui ne faisaient pas d'exercice.

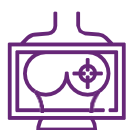


Eviter les toxines dans votre environnement et votre alimentation

Les femmes ont tendance à mettre beaucoup de produits sur leur corps comme le maquillage, les crèmes hydratantes, les vernis à ongles et bien sûr les déodorants. Essayez d'éviter les aliments hautement transformés et recherchez des articles de santé personnels contenant des ingrédients naturels.

Savez-vous comment améliorer vos résultats ?

Améliorez vos résultats grâce à **une détection précoce**. Même si vous avez modifié vos facteurs de risque, il est toujours important d'avoir des examens réguliers pour s'assurer que tout cancer potentiel est détecté tôt.



La mammographie

Bien que l'auto-examen régulier soit le plus important, **la mammographie est préférable pour la plupart des femmes de plus de 50 ans**, ou après 40 ans, selon vos antécédents familiaux.

Il est recommandé de passer une **mammographie annuelle**. Vous pouvez également faire de l'**auto-palpation**. Si quelque chose change, contactez immédiatement votre médecin.



Le frottis PAP

Un frottis PAP est un test de dépistage qui permet de **détecter des cellules anormales sur le col de l'utérus**. Il est **pris en charge par la Sécurité sociale** selon les éléments détaillés ci-après.

Consultez votre gynécologue sur la fréquence de vos examens et **soyez assidu** pour vous y conformer !



La coloscopie

Dans les premiers stades, ce cancer peut être détecté et traité avec un taux de guérison très élevé, mais peut être mortel s'il n'est pas traité. La coloscopie est un test conçu pour étudier le côlon ou le gros intestin.

Il est recommandé de planifier votre première **coloscopie une fois que vous atteignez l'âge de 50 ans**.

Les médecins utilisent un endoscope, qui les aide à prélever des échantillons de tissus et à effectuer en toute sécurité certaines procédures, telles que l'élimination des polypes du côlon (qui peuvent conduire à des tumeurs malignes).



Quels sont les dépistages remboursés par la Sécurité sociale ?

CANCER DU SEIN



Pour toutes les femmes

- Tous les 2 ans de 50 à 74 ans

Les cancers détectés à un stade précoce nécessitent des traitements moins lourds et moins agressifs, avec moins de séquelles.*

CANCER DU COL DE L'UTERUS



Pour toutes les femmes

- Tous les 3 ans de 25 à 30 ans
- Tous les 5 ans de 30 à 65 ans

Ce dépistage permet, chaque année, de traiter les lésions cancéreuses avant qu'elles n'évoluent en cancer.*

CANCER COLORECTAL

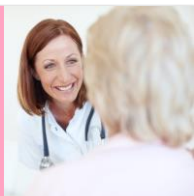


Pour toutes les femmes et tous les hommes

- Tous les 2 ans de 50 à 74 ans

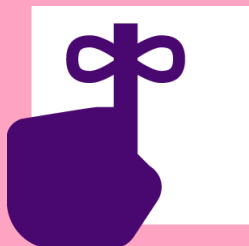
S'il est détecté tôt, un cancer colorectal se guérit 9 fois sur 10.*

*Source e-cancer.fr



Prenez rendez-vous

jefaismondepistage.e-cancer.fr/



N'oubliez pas !

La santé des femmes n'est pas seulement axée sur le cancer. N'oubliez pas de prendre soin de vous avec des habitudes saines et des bilans de santé réguliers !

Avis de non-responsabilité : les informations fournies ici correspondent à des sources fiables, cependant, celles-ci ne sont pas officiellement liées à WTW ou à l'un de ses produits. Ce point de vue ne doit pas être considéré comme un avis médical et est conçu comme des idées générales pour améliorer le bien-être. Vous devriez toujours consulter votre médecin si vous avez des problèmes médicaux personnels.



Version septembre 2024

Willis Towers Watson France | Société de courtage d'assurance et de réassurance | Société par actions simplifiée au capital de 1 432 600 euros. 311 248 637 R.C.S Nanterre. N° FR 61311248637 | Siège social : Tour Hekla – 52, avenue du Général de Gaulle – 92800 Puteaux - Tél : 01 41 43 50 00. Télécopie : 01 41 43 55 55. <https://www.wtwco.com/fr-FR/> | Intermédiaire immatriculé à l'ORIAS sous le N° 07 001 707 (<http://www.orias.fr>) | Willis Towers Watson France est soumis au contrôle de l'ACPR (Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution) - 4 Place de Budapest - CS 92459 - 75436 Paris Cedex 9

Septembre 2024