

# 10 CONSEILS PRÉCIEUX POUR RÉDUIRE VOTRE RISQUE DE CANCER

 Ne consommez pas de tabac, sous quelque forme que ce soit.

 Faites de vos lieux de vie (domicile, travail...) un environnement sans tabac.

 Faites en sorte de garder un poids de forme.

 Soyez physiquement actif/ve dans votre vie quotidienne.

 Adoptez une alimentation saine.

 Limitez votre consommation d'alcool. L'idéal étant de ne pas boire du tout d'alcool.

 Évitez une exposition excessive au soleil, surtout chez les enfants, et utilisez une protection solaire.

 Suivez les consignes de santé et de sécurité sur votre lieu de travail, pour vous protéger des substances cancérigènes.

 Pour les femmes, allaitez si possible et limitez les traitements hormonaux substitutifs de la ménopause.

 Faites participer vos enfants aux programmes de vaccination contre l'hépatite B et le virus du papillome humain.

## LA MNSPF VOUS SOUTIENT

Si vous ou l'un de vos proches êtes atteint par un cancer, la MNSPF est à vos côtés.

### Les services d'assistance :

- **Soutien psychologique**  
À raison de 10 séances/an de suivi psychologique à distance.
- **Aide ménagère lors du traitement**  
Organisation et prise en charge de la venue d'une aide ménagère à votre domicile.
- **Aide dans les démarches administratives**  
Des aides et informations juridiques, administratives, économiques et sociales.
- **Accompagnement des aidants**  
Plusieurs dispositifs sont mis en place pour les personnes aidantes.

### Les services social et prévention

Nous vous accompagnons lors de situations difficiles et pour prendre soin de vous et de votre santé.

## CONTACTEZ NOTRE SERVICE SOCIAL

 05 62 13 20 61

 [social@mnspf.fr](mailto:social@mnspf.fr)

Mutuelle nationale des sapeurs-pompiers de France - Siège social : 32, rue Bréguet 75011 PARIS.  
Siège administratif : 6 boulevard Déodat de Séverac CS 60 327 - 31773 COLOMIERS Cedex. Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la Mutualité. Immatriculée au répertoire Sirène sous le numéro SIREN 776 949 760. Mutuelle substituée par la mutuelle VIASANTÉ - Siège social : 14/16 boulevard Malesherbes - 75008 PARIS. Mutuelle immatriculée sous le N° SIREN 777 927 120 et régie par le livre II du Code de la Mutualité. @Aurélien Dheilly.

**FACE AU CANCER  
IL Y A DES MOMENTS  
POUR AGIR**

# JE M'INFORME SUR LE DÉPISTAGE DES CANCERS

Détecter un cancer à un stade précoce augmente considérablement les chances de guérison. Cette détection repose notamment sur le dépistage des cancers pour lesquels un test existe : le cancer du sein, le cancer colorectal et le cancer du col de l'utérus.

## JE N'AI PAS DE FACTEUR DE RISQUE PERSONNEL OU FAMILIAL, QUELS EXAMENS DOIS-JE FAIRE ?



### Cancer du sein

#### de 25 à 49 ans

##### Tous les ans

Un examen clinique des seins (palpation) réalisé par un médecin-généraliste, un gynécologue ou une sage-femme.

#### de 50 à 74 ans

##### Tous les 2 ans

Une mammographie de dépistage.

##### Dès vos 50 ans

Vous recevez une invitation à réaliser une mammographie.

#### + de 74 ans

##### Tous les ans

Un examen clinique des seins (palpation) réalisé par un médecin-généraliste, un gynécologue ou une sage-femme.



### Cancer du col de l'utérus

#### de 25 à 65 ans

##### Tous les 3 ans

Un frottis de dépistage.

#### + de 65 ans

Si vous avez réalisé un **dépistage tous les 3 ans sans aucun frottis anormal**, il n'est pas recommandé de faire un dépistage du cancer du col de l'utérus. Cependant, la poursuite d'un dépistage systématique peut être ajustée **au cas par cas** à la demande du médecin généraliste ou du gynécologue.



### Cancer colorectal

#### de 50 à 74 ans

##### Tous les 2 ans

Vous êtes invité à retirer un test de dépistage chez votre médecin traitant à l'occasion d'une consultation.

## J'AI DES SIGNES D'ALERTE, QUE FAIRE ?

Il n'existe pas de test de dépistage efficace pour tous les cancers. La meilleure façon d'agir reste l'attention apportée aux éventuels symptômes. Voici les signes d'alertes les plus courants :



- Amaigrissement inexpliqué
- Apparition d'une grosseur dans un sein, modification de la forme d'un sein
- Évolution de l'aspect d'un grain de beauté (forme, taille, épaisseur, couleur)
- Fatigue persistante
- Grosseur qui ne diminue pas, quel qu'en soit l'endroit
- Modification de la voix, persistance d'une voix enrouée ou de toux
- Pertes de sang en dehors des règles ou après la ménopause
- Petite plaie qui ne cicatrise pas sur la peau ou dans la bouche
- Présence de sang rouge ou noir dans les selles, troubles du transit intestinal d'apparition récente (diarrhée ou constipation inhabituelle)

## J'AI UN FACTEUR DE RISQUE PERSONNEL OU FAMILIAL, QUE DOIS-JE FAIRE ?

Votre niveau de risque de cancer peut être considéré comme supérieur à celui de la population. C'est pourquoi un suivi adapté à votre situation est défini par votre médecin. Selon vos antécédents, il pourra s'agir :

- D'examen de dépistage identiques à ceux des dépistages organisés mais débutés à un âge différent et selon des intervalles plus rapprochés
- D'autres techniques de détection en complément

Ces symptômes ne signifient pas forcément que vous êtes atteint d'un cancer ; toutefois, leur survenue inexpliquée et leur persistance doivent vous motiver à consulter un médecin.