



ENCORE PLUS D'INFORMATION...

- Si vous avez un doute, il est important de consulter. Les cancers se traitent de mieux en mieux et les règles de prévention peuvent aussi aider à la guérison.
- **Manger des fruits et des légumes** vous protège contre le cancer. Mangez mieux! Les tomates, bleuets, framboises, légumes verts, brocolis sont de bons exemples d'aliments qui peuvent vous protéger. Et ils sont faciles à trouver. Les diététistes peuvent vous aider si vous avez besoin de suggestions.
- Facteurs qui augmentent considérablement les risques :
 - ◆ Surpoids et obésité
 - ◆ Excès de consommation d'alcool (plus de deux verres par jour)
 - ◆ Certaines formes de poisson salé et la façon de conserver les aliments
 - ◆ Consommation de graines, noix ou arachides qui dégagent une odeur de moisi, sont ratatinés ou abîmés, car des aflatoxines risquent de s'y être développées. Cependant, les graines, noix ou arachides lorsqu'ils sont frais sont un excellent substitut aux viandes grasses.
- Chaque **exercice** est bon pour prévenir le cancer. C'est facile! Marchez, dansez, prenez les escaliers, jouez dehors, courez, faites le ménage... Nous ne le dirons jamais assez : **BOUGEZ!**
- Il est important de **voir un médecin** et de passer les tests recommandés, tels mammographie (dès 50 ans), test Pap (cytologie cervico-vaginale) (dès 18 ans), dépistage colorectal, etc.
- **Ne fumez pas ou, si vous fumez, essayez de diminuer ou d'arrêter.**
- **Soyez un modèle pour les plus jeunes**, ainsi ils auront plus de chance d'être en santé et de se protéger du cancer.



• **Examinez votre peau** régulièrement, surtout si vous avez un teint pâle et portez attention aux endroits moins visibles (cuir chevelu, plis, etc.) afin de détecter tout changement.

- **Les coups de soleil avant l'âge de 18 ans sont le principal facteur de risque des mélanomes, la forme la plus mortelle du cancer de la peau.** N'oubliez pas de protéger la peau de vos enfants.



PÊCHEURS



Soyez prudents sous le soleil!

Il est important d'utiliser une crème solaire. Les pharmaciens recommandent un écran solaire ayant un FPS 45 ou plus. Les pêcheurs étant sur l'eau, il est plus efficace de mettre l'écran solaire 30 minutes avant l'exposition au soleil et d'en remettre souvent durant la journée, surtout si vous avez la peau pâle et êtes sujet aux coups de soleil. **S'enduire la peau d'écran solaire à toutes les deux heures** est une excellente habitude. Aucun écran solaire n'est efficace à 100% alors, pour maximiser votre protection, le port de vêtements protecteurs et de chapeau est recommandé. N'oubliez pas que les UVB et les UVA peuvent vous atteindre même à travers les nuages, le brouillard et la brume. Même si on ne le voit pas, le soleil est là. Soyez prudents!

RESSOURCES

CLSC Cap-aux-Meules 986-2572
Bassin 937-2572
Grosse-Île 985-2572
Île d'Entrée 986-4299

Hôpital de l'Archipel 986-2121

Diététiste au CLSC de Cap-aux-Meules 986-2572

Infirmière-pivot 986-2121, poste 8198

Centre d'abandon du tabagisme 986-2572

Info-Santé 811

Questions sur le cancer et la prévention?

Société canadienne du cancer 1-888-939-3333

www.cancer.ca

www.hc-sc.gc.ca

www.who.int/fr

Ce dépliant a été produit à partir de celui fait par le
Council for Anglophone Magdalen Islands
caml@magdalenislands.ca

Sources :

La situation du cancer aux îles de la Madeleine, Direction de la santé publique (Octobre 2005)

Direction de la Santé publique Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine

Living well with cancer information centre

Société canadienne du cancer

www.apic-cancer.com

Organisation mondiale de la santé

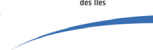
« Les aliments contre le cancer » de Richard Béliveau et Denis Gingras

Wikipedia l'encyclopédie libre

Photos : Club Vacances les îles, CAMI, apic-cancer, Microsoft library

Centre de santé et de services sociaux
des îles

Ce dépliant a été produit par le



Produit en février 2009

CANCER

PRÉVENTION

ET

SENSIBILISATION AUX ÎLES-DE-LA-MADELEINE



**NE LAISSEZ PAS DE CHANCE
AU CANCER!**

**Soyez vigilant pour vous et
pour ceux que vous aimez!**

**PARCE QUE
LA VIE EST BELLE!**


QU'EST-CE QUE LE CANCER?

Le cancer s'installe et se développe quand une cellule se reproduit anormalement et se multiplie hors de contrôle. Ces cellules peuvent former des bosses (masses) ou tumeurs et peuvent aussi se propager par voie sanguine et lymphatique à d'autres parties de votre corps.

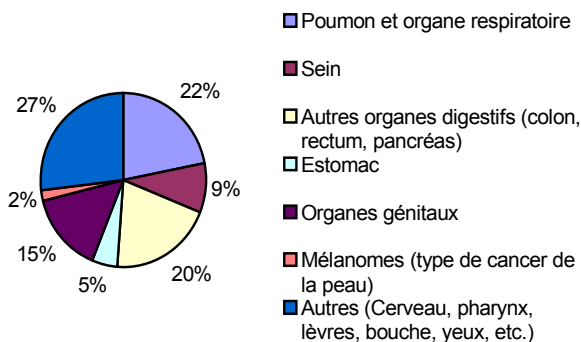
Les tumeurs peuvent être bénignes (non-cancéreuses) ou malignes (cancéreuses). Les tumeurs malignes peuvent envahir les tissus les entourant et se répandre ailleurs dans votre corps. **Il est important que les tumeurs malignes soient découvertes tôt et traitées dès que possible.**

POUR UNE MEILLEURE VIE RÈGLES SUGGÉRÉES PAR LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER

Au moins **50% des cancers pourraient être évités** grâce à des habitudes et règles de vie saines. Voici quelques suggestions de choses à faire pour réduire vos risques de développer un cancer.

- 1. Ne fumez pas et évitez la fumée secondaire.**
- 2. Mangez 5 à 10 portions de fruits et légumes par jour. Choisissez des aliments faibles en gras et riches en fibres. Si vous buvez de l'alcool, limitez-vous à 1 ou 2 verres par jour.** 
- 3. Soyez actif!** Bougez sur une base régulière. Cela vous permettra aussi de maintenir un poids santé.
- 4. Protégez votre peau et celle des membres de votre famille du soleil, particulièrement entre 10 h et 14 h.**
- 5. Passez les tests de dépistage recommandés.**
- 6. Visitez votre docteur ou votre dentiste si vous remarquez des changements à votre état de santé.**
- 7. À la maison et au travail, suivez les règles de santé et sécurité lorsque vous utilisez, rangez ou jetez des matières dangereuses.**

TYPES DE CANCER DANS L'ARCHIPEL ENTRE 1992-2001



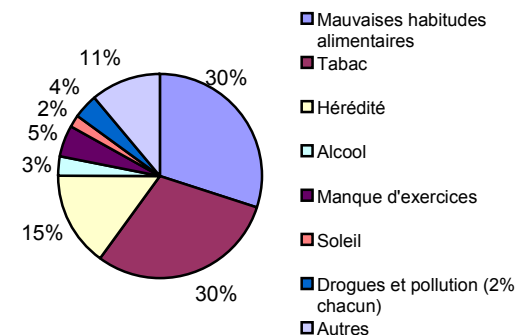
LE SAVIEZ-VOUS?

- De 1993 à 2002, dans l'archipel, comparativement au reste du Québec, il y a eu 33% plus de certains cancers ici. Les hommes ont été plus touchés que les femmes par cette maladie.
- Le cancer du poumon, particulièrement chez les hommes, et celui de l'estomac, tant pour les hommes que les femmes, sont les cancers ayant contribué le plus à faire augmenter l'incidence de cancer aux îles.
- Pour le cancer du poumon, le tabac est le facteur le plus susceptible d'avoir fait augmenter l'incidence de cancer.
- Le fait de manger beaucoup d'aliments fumés, de poisson et viande salés ainsi que des légumes marinés semble avoir un lien avec le cancer de l'estomac.
- En 2005, 7.6 millions de personnes sont décédées du cancer dans le monde. C'est plus que la population du Québec. Le cancer est la 3e cause de mortalité dans le monde (12%), après les maladies cardio-vasculaires (MCV) (29%) et les maladies infectieuses (19%).
- Le risque d'avoir un cancer de la peau est plus élevé de nos jours qu'il y a 20 ans. Depuis 1990, les cas ont augmenté de 66% au Canada.

Faire partie d'un groupe à risque élevé ne signifie pas que vous aurez un cancer, mais mieux vaut mettre toutes les chances de votre côté pour demeurer en santé.

FACTEURS DE RISQUE

- Le tabac est le plus important facteur de risque.
- De plus en plus, on constate que les habitudes alimentaires jouent un rôle important et peuvent causer un cancer.
- Le manque d'exercice est un autre facteur de risque.
- L'alcool est associé à plusieurs types de cancer : œsophage, pharynx, larynx, foie, sein et autres.



FUMEUR



EST-CE VRAIMENT CE QUE VOUS VOULEZ ?

- La fumée secondaire cause le cancer du poumon.
 - La cigarette est la plus importante cause de cancer évitable dans le monde.
 - Le tabac cause entre autres des cancers du poumon, de la gorge, de la bouche, du pancréas, de la vessie, de l'estomac, du foie, des reins et autres types.
 - La fumée de cigarette contient plus de 4 000 produits chimiques dont au moins 60 sont reconnus comme étant cancérigènes.
 - Exemples de produits qu'on trouve dans une cigarette : monoxyde de carbone, goudron, nicotine, méthanol (utilisé pour faire des fusées), acétone, cadmium (utilisé dans les batteries), acide cyanhydrique (qui était utilisé dans les chambres à gaz), ammoniac, arsenic...
- N'est-ce pas affolant?**
- Notez que les cigarettes légères sont aussi dangereuses pour la santé que les autres.