

OCTOBRE ROSE



**Un mois pour lutter
contre les cancers féminins**



NORD

PRÉVENTION DES CANCERS FÉMININS

Quelques recommandations

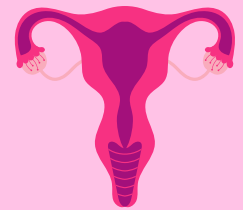
Entre 11 et 14 ans



La vaccination contre le Papillomavirus Humain - HPV est indiquée pour les filles et les garçons de 11 à 14 ans (rattrapage jusqu'à 19 ans). Elle prévient jusqu'à 90 % des infections HPV à l'origine de certains cancers dont celui du col de l'utérus.

Dès 25 ans

Participez au dépistage du cancer du col de l'utérus en répondant à l'invitation du CRCDC HDF qui vous est adressée à votre domicile jusqu'à 65 ans. Ce dépistage repose sur un prélèvement au niveau du col de l'utérus (frottis). Un examen clinique des seins (observation et palpation) par un professionnel de santé est recommandé tous les ans, dès 25 ans. Entre ces examens, prenez également le temps d'examiner vos seins, si vous remarquez des changements inhabituels, parlez-en à votre médecin.



Dès 50 ans



Participez au dépistage du cancer du sein en répondant à l'invitation du CRCDC HDF qui vous est adressée à votre domicile tous les 2 ans, et jusqu'à 74 ans. Le dépistage consiste à réaliser une mammographie ET un examen clinique des seins, pris en charge à 100 % par l'assurance maladie

Quel que soit l'âge

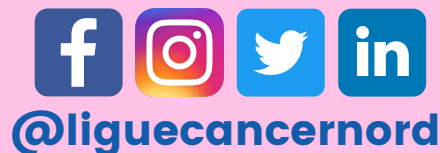
Privilégiez :

- Les fruits et les légumes dont les fruits à coque, les légumes secs.
- Les aliments de saison et produits locaux
- Le fait maison
- Une activité physique régulière

Réduisez :

- Les viandes rouges et charcuteries
- Les produits trop sucrés ou trop salés
- L'alcool
- Le temps passé assis dans la journée
- L'exposition au soleil entre 12h et 16h

Éliminez le tabac



www.ligue-cancer.net/cd59

03 20 06 06 05

