

En matière de prévention des cancers, l'Observatoire de la Santé du Hainaut met à votre disposition :

- des **animations** destinées à des groupes restreints (10 à 12 personnes), réalisées à partir d'exposition ou de supports audio-visuels.
- une **exposition itinérante** basée sur le Code Européen contre le Cancer. Elle explique les 10 recommandations qui peuvent aider à limiter les risques face à certains cancers.
- de la **documentation** : brochures, articles de presse, dépliants, vidéo.

**Pour un examen de dépistage,
demandez conseil à votre médecin.**



PROVINCE DE HAINAUT

Observatoire de la Santé du Hainaut
Hainaut Santé 1996

Avec le soutien
de la Communauté française de Belgique

Observatoire de la Santé du Hainaut

*Se prémunir contre
le cancer,
c'est possible ...*



Rue Saint-Antoine 1
7021 HAVRE
Tél. (065) 87 96 00 - Fax (065) 87 96 79
E-mail : observatoire.santé.hainaut@skynet.be

*Oui, il est possible de se prémunir
contre le cancer !*

*Pour vous y aider, le programme
" L'Europe contre le Cancer "
a établi des recommandations.*

*En 10 points, voici 10 conseils qui
vous permettront de préserver
votre capital santé.*

Adopter un mode de vie équilibré



1. "Ne fumez pas. Si vous fumez, arrêtez le plus vite possible et ne fumez pas en présence des autres. Si vous ne fumez pas, ne vous laissez pas tenter par le tabac."



2. "Si vous buvez des boissons alcoolisées - bière, vin ou alcool - modérez votre consommation."



3. "Augmentez votre consommation quotidienne de fruits et de légumes frais. Mangez souvent des céréales à haute teneur en fibres."



4. "Évitez l'excès de poids, augmentez votre activité physique et limitez la consommation d'aliments riches en matières grasses."



5. "Évitez la surexposition au soleil et évitez les coups de soleil surtout durant l'enfance."



6. "Appliquez de manière stricte les réglementations dont la finalité est d'éviter l'exposition aux substances carcinogènes connues. Suivez toutes les consignes d'hygiène et de sécurité concernant les substances qui pourraient causer un cancer."

Détectés tôt, plus de cancers pourraient être guéris



7. "Consultez un médecin si vous remarquez une grosseur, une plaie qui ne guérit pas (y compris dans la bouche), un grain de beauté qui change de forme, taille ou couleur, ou des saignements anormaux."



8. "Consultez un médecin si vous avez des troubles qui persistent, comme la persistance d'une toux ou d'une voix enrouée, un changement des fonctions des intestins ou de la vessie, ou une perte inexplicable de poids."

Pour les femmes



9. "Faites pratiquer un frottis vaginal à intervalles réguliers. Participez à des campagnes de dépistage de masse du cancer du col."



10. "Examinez vos seins régulièrement. Si vous avez plus de 50 ans, participez à une campagne de dépistage de masse par mammographie."