

L'Observatoire de la Santé du Hainaut met gratuitement à votre disposition les brochures suivantes pour mieux vous informer sur la prévention des cancers :

- ▶ Bouger... pour votre santé 30 minutes par jour suffisent ;
- ▶ Fruits et légumes, la santé au naturel ;
- ▶ Entre 50 et 69 ans, faites le mammothest ;
- ▶ Tabac, et si j'arrêtais ?



La Fondation contre le Cancer met également à votre disposition une brochure "Code européen contre le cancer".

N'hésitez pas à les appeler au Cancerphone : 0800 15 801.

Pour une aide à l'arrêt du tabac :



EN MATIÈRE DE PRÉVENTION DES CANCERS, L'OBSERVATOIRE DE LA SANTÉ DU HAINAUT :

propose des animations destinées à des groupes de 10 à 12 personnes, utilisant des expositions ou des supports audio-visuels ;

met à disposition de la documentation : brochures, articles de presse, dépliants, vidéos ;

coordonne pour la Province de Hainaut le programme de dépistage du cancer du sein.

**POUR UN EXAMEN DE DÉPISTAGE,
DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE MÉDECIN.**



OBSERVATOIRE DE LA SANTÉ DU HAINAUT

rue Saint Antoine 1 - 7021 HAVRE
Tél. : 065 87 96 00 - Fax : 065 87 96 79
E-mail : observatoire.sante@hainaut.be
Web : <http://observatoiresante.hainaut.be>

Editeur responsable : Luc BERGHMANS
rue Saint Antoine 1 - 7021 HAVRE
Editions précédentes : 8000 exemplaires
3^{ème} édition : Janvier 2007 - 4000 exemplaires

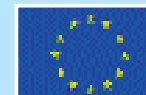


La santé pour mieux vivre

**SE PRÉMUNIR
CONTRE LE CANCER,
C'EST POSSIBLE!**

LESSSENTIEL DU CODE EUROPÉEN CONTRE LE CANCER.

UNE INITIATIVE DU PROGRAMME
"L'EUROPE CONTRE LE CANCER".



OUI IL EST POSSIBLE DE SE PRÉMUNIR CONTRE LE CANCER !

POUR VOUS Y AIDER, LE PROGRAMME "L'EUROPE CONTRE LE CANCER" VOUS RECOMMANDE

11 points conseils

- 1.** Ne fumez pas. Si vous fumez, arrêtez. Si vous n'y arrivez pas, ne fumez pas en présence de non-fumeurs.
- 2.** Évitez l'obésité.
- 3.** Faites de l'exercice physique quotidiennement.
- 4.** Augmentez et variez davantage votre consommation quotidienne de fruits et de légumes : mangez-en cinq fois par jour. Diminuez votre consommation d'aliments contenant des graisses animales.
- 5.** Si vous buvez de l'alcool, qu'il s'agisse de bière, de vin ou de spiritueux, limitez votre consommation à 2 verres par jour si vous êtes un homme et à un verre par jour si vous êtes une femme.
- 6.** Évitez la surexposition au soleil. Il est particulièrement important de protéger les enfants et les adolescents. Les personnes sujettes aux coups de soleil doivent prendre des mesures de protection active tout au long de leur vie.
- 7.** Appliquez de manière stricte les réglementations visant à prévenir l'exposition aux substances cancérigènes connues. Suivez toutes les consignes d'hygiène et de sécurité concernant les substances qui pourraient causer un cancer. Suivez les conseils des services nationaux chargés de la protection contre les rayonnements.*
- 8.** À partir de 25 ans, faites un dépistage du cancer du col de l'utérus tous les 3 ans. Ce dépistage systématique devrait être organisé de manière à garantir la qualité des examens pratiqués.**
- 9.** À partir de 50 ans, faites un dépistage tous les 2 ans du cancer du sein pour les femmes. Ce dépistage systématique est organisé de manière à garantir la qualité des examens pratiqués dans le cadre du mammothest.
- 10.** À partir de 50 ans, les hommes et les femmes devraient bénéficier d'un dépistage du cancer colorectal. Ce dépistage systématique doit être organisé de manière à garantir la qualité des examens pratiqués.
- 11.** À partir de 50 ans, faites un dépistage tous les 2 ans du cancer du sein pour les femmes. Ce dépistage systématique est organisé de manière à garantir la qualité des examens pratiqués dans le cadre du mammothest. Participez aux programmes de vaccination contre le virus de l'hépatite B.

* En Belgique, L'Agence Fédérale de Contrôle nucléaire veille à ce que la population et l'environnement soient protégés d'une manière efficace contre le danger des rayonnements ionisants. Tél. : 32(02) 289 21 11 - Fax : 32(02) 289 21 12 - Courriel : info@fanc.fgov.be - <http://www.fanc.fgov.be/fr/>

** Un nouveau moyen d'éviter le cancer du col de l'utérus est disponible : la vaccination. Parlez-en avec votre médecin ou votre pharmacien.

