

ECOUTEZ CE QUE DIT VOTRE CORPS : 10 SIGNAUX A NE PAS NEGLIGER



©iStockphoto.com/Color and CopySpace™

La douleur est souvent une des premières anomalies spontanément associée au cancer. Cependant, un cancer est en lui-même rarement douloureux, surtout à un stade précoce. C'est quand il commence à envahir les organes de proche en proche ou à distance, ou lorsque la tumeur comprime des nerfs ou des vaisseaux sanguins, que la douleur peut survenir. A ce stade, la tumeur peut avoir atteint une taille importante et la maladie a donc déjà beaucoup progressé. Il existe pourtant plusieurs signaux d'alarme significatifs qui peuvent être indicatifs d'un cancer, bien avant l'apparition de douleurs. Reconnaître ces signaux et se rendre à temps chez son médecin peut être d'une importance vitale.

Source : Fondation contre le Cancer

Réagir aux anomalies persistantes

Les symptômes abordés dans la suite de cet e-bulletin de prévention ne doivent pas être négligés, même s'ils ont souvent une autre origine qu'un cancer. Le message à retenir est qu'il faut être attentif aux changements du corps et réagir de manière appropriée, sans négligence ni inquiétude exagérées. La meilleure réaction est de consulter son médecin si les symptômes se répètent ou persistent plus de deux semaines.

Source : Fondation contre le Cancer

Consultez votre médecin en toute confiance

Se rendre à temps chez son médecin, c'est s'épargner des doutes inutiles. Il est en effet le seul à pouvoir déterminer la cause des anomalies. Cancer ou pas, il est de toute manière important de trouver l'origine d'un problème, surtout s'il est persistant. Dans la majorité des cas, le médecin vous rassurera en toute connaissance de cause. Mais, s'il s'agit bien d'un cancer, un diagnostic correct, posé à temps, est essentiel. En effet, moins un cancer est développé, meilleures seront les

IMPORTANT

Les informations contenues dans l'e-bulletin sont destinées à être diffusées parmi la population de votre commune. Vous pouvez les utiliser pour vos publications. Veuillez, toutefois, respecter l'intégralité des paragraphes et mentionner la source: Fondation contre le Cancer.

Si vous n'arrivez pas à lire cet email ou si vous désirez télécharger notre e-bulletin en version pdf, [cliquez ici](#).

Informations utiles pour la population de votre commune

Pour en savoir plus sur la Fondation contre le Cancer, cliquez sur www.cancer.be

Si vous avez besoin d'informations personnelles sur le cancer, les modes de traitement, ou concernant tout autre problème lié à la maladie: appelez gratuitement - et de façon anonyme - le **Cancerphone au 0800 15 801**, tous les jours ouvrables de 9 à 13 heures, et les lundis jusqu'à 19 heures.

Téléphonez gratuitement à la **Ligne Tabac-Stop au 0800 111 00** pour une réponse à toutes vos questions sur le tabac, la dépendance, l'aide au sevrage et le suivi après l'arrêt afin de progresser vers une vie sans tabac: tous les jours ouvrables de 15 à 19 heures, ou envoyez un mail à: conseil@tabacstop.be

Aide au sevrage personnalisé sur Internet: www.tabacstop.be

Contact avec la Fondation contre le Cancer:

chances de guérison. Et les traitements pourront souvent être plus limités.

Source : *Fondation contre le Cancer*

Les signaux d'alarme du système respiratoire

Les fumeurs sont les premiers à devoir être attentifs aux problèmes de gorge et de poumons, mais les non-fumeurs ne doivent pas pour autant les ignorer. Les symptômes potentiellement liés à des cancers du système respiratoire comprennent une toux ou un enrouement persistant et des crachats présentant des traces de sang.

Source : *Fondation contre le Cancer*

Les signaux d'alarme du système digestif

Les signaux liés aux cancers du système digestif sont des modifications chroniques du transit intestinal (constipation, diarrhée ou alternance des deux) et la présence de sang dans les selles. Pour les cancers de l'oesophage, soyez attentifs aux difficultés à avaler. En ce qui concerne l'estomac, des problèmes gastriques répétés ou un amaigrissement inexplicable sont des signes à prendre en considération.

Gardez cependant à l'esprit que ces troubles peuvent avoir des causes multiples. Un changement de vos habitudes alimentaires peut par exemple entraîner des troubles intestinaux. Ne concluez donc pas hâtivement que vous souffrez d'un cancer ! Seule une visite chez votre médecin vous permettra de savoir ce qui cause ces anomalies.

Source : *Fondation contre le Cancer*

Les signaux d'alarme du système génito-urinaire

Les anomalies qui doivent réveiller votre attention sont les problèmes urinaires persistants (chez les hommes), l'apparition d'une "boule" au niveau des testicules, des pertes de sang anormales (pertes vaginales en dehors des règles ou après la ménopause, sang dans les urines ou le sperme).

Gardez cependant à l'esprit que ces anomalies peuvent avoir de multiples causes. Si vous rencontrez, par exemple, des problèmes pour uriner, ceux-ci peuvent être causés par un gonflement bénin de la prostate. Une consultation chez votre médecin vous permettra de savoir à quoi vous en tenir.

Source : *Fondation contre le Cancer*

Les signaux d'alarme de la peau

Une blessure cutanée qui ne guérit pas après 3 à 4 semaines, l'apparition d'une nouvelle tache pigmentée ou la modification d'une tache existante... sont autant de signes exigeant un avis médical. La meilleure façon d'évaluer la nature d'une tache cutanée est de suivre la règle ABCDE décrite ci-dessous. Seul un dermatologue peut cependant se prononcer sur la nature exacte de ces symptômes.

- Asymétrie : la tache présente-t-elle une asymétrie évidente ?
- Bord : le bord est-il irrégulier (dentelé, mal délimité) ?
- Couleur : la tache présente-t-elle différentes couleurs réparties de manière irrégulière (brun, rouge, gris, blanc, bleu, rose, noir) ?
- Diamètre : est-il supérieur à 6 mm ?
- Evolution : la tache change-t-elle rapidement d'aspect (épaisseur, couleur) ou provoque-t-elle des démangeaisons ?

Source : *Fondation contre le Cancer*

(Faites) examiner vos seins

Les femmes doivent être attentives aux modifications de leur poitrine. Un changement soudain (rétraction de la peau ou d'un mamelon, écoulement, rougeur...), ainsi que l'apparition d'une grosseur ou d'un gonflement, justifient la demande d'un avis médical, même s'il s'agira

02 736 99 99
commu@cancer.be

Dans votre commune, si vous avez un collègue actif sur le plan de la prévention et qui souhaite recevoir le e-bulletin prévention de la Fondation contre le Cancer, faites-le nous savoir. Envoyez-nous ses coordonnées (nom de votre collègue, commune, adresse mail...) en [cliquant ici](#).

généralement d'une fausse alerte. Ces conseils sont également valables pour les hommes. Le cancer du sein a beau être une affection très rare chez eux, il existe néanmoins !

Votre corps est votre bien le plus précieux !

En présence de problèmes sans cause bien définie, tels qu'une perte de poids, une fatigue anormale, de la fièvre inexplicée ou l'apparition d'hématomes spontanés... ne paniquez pas pour autant. Ces symptômes peuvent en effet être causés par un cancer, mais également par d'autres problèmes physiologiques, voire même psychologiques. Une anomalie persistante ou répétée, même autre que celles reprises dans ce e-bulletin, reste cependant une raison suffisante pour consulter son médecin.

Plus d'infos ?

Vous souhaitez en apprendre davantage concernant les signaux d'alarme ? A l'occasion de la Journée mondiale contre le Cancer qui a eu lieu le 4 février dernier, la Fondation contre le Cancer lance une campagne sur le thème des signaux d'alarme. A cette occasion, nous éditons un dépliant et mettons en ligne le site www.signauxdalarme.be.

En plus de ce dépliant, la Fondation contre le Cancer met gratuitement à disposition du public des brochures et des dépliants concernant la prévention des cancers. De nombreux sujets y sont traités : tabac, alcool, soleil, surcharge pondérale, alimentation, etc. Ces brochures et dépliants sont consultables en ligne sur le site www.cancer.be, rubrique '[Publications](#)'.

Vous pouvez également les commander, via le site ou en nous contactant par téléphone au 02 736 99 99.

Source : Fondation contre le Cancer

PAS POUR PUBLICATION – DESTINE AU CONSEILLER SANTE DE VOTRE COMMUNE.

La Fondation contre le Cancer a pour ambition de transmettre le plus largement possible son message au public. Vous pouvez nous y aider et contribuer ainsi à rendre possible un maximum de progrès contre le cancer.

Vous disposez d'un kiosque 'information' dans votre maison communale, ou vous diffusez des brochures informatives auprès des associations et organisations locales ? La Fondation contre le Cancer peut fournir à votre commune des brochures et dépliants concernant la prévention ou tout autre sujet lié au cancer, dans les quantités que vous désirez.

Pour commander nos publications, vous pouvez vous rendre sur notre site internet www.cancer.be ou nous contacter par téléphone au numéro 02 736 99 99.

Le prochain bulletin E-prévention sera consacré à une approche responsable du soleil dans le cadre de notre nouvelle campagne :

1, 2, 3... soleil !
