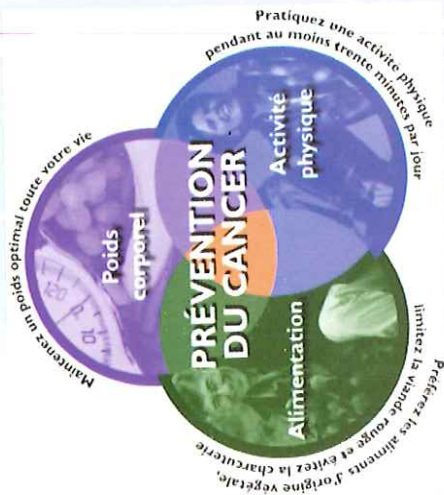


LA PREVENTION ET LE DEPISTAGE

La suppression du tabac, l'abstinence ou une consommation modérée d'alcool, une protection adaptée contre les rayons de soleil, une alimentation variée et équilibrée associée à un exercice physique régulier, permettraient de réduire de 50% le nombre de cancers.

Le dépistage de certains cancers (seins, colon rectum, col de l'utérus) a pour but de déceler des cancers à un stade très précoce afin de les traiter avec les meilleures chances de guérison. Le dépistage organisé du cancer du sein est généralisé sur l'ensemble du territoire. Des programmes pilotes se mettent en place pour le dépistage du cancer du colon-rectum, participer à ces programmes de dépistage est la meilleure façon d'améliorer notre santé.

Le progrès de la prévention, c'est aussi l'apparition de vaccins protégeant contre la lésion induite par le virus dit oncogène. Ainsi l'apparition prochaine d'un vaccin contre certains virus HPV (Human Papilloma Virus) doit permettre de faire reculer l'incidence du cancer du col de l'utérus.



RECOMMANDATIONS

1. Ne fumez pas.
2. Modérez la consommation de boissons alcoolisées.
3. Évitez l'exposition au soleil.
4. Observez les consignes professionnelles.
5. Consommez les fruits, des légumes et les céréales.
6. Évitez l'excès du poids.
7. Soyez attentif au changement d'un grain de beauté, apparition d'une grosseur, saignement anormal.
8. Consultez votre médecin dès l'apparition de troubles persistants.
- **Pour les femmes :**
9. Faites pratiquer régulièrement un frottis cervical.
10. Faites réaliser une mammographie après 50 ans tous les deux ans.

Le but d'un traitement d'un cancer est d'obtenir la guérison. Si la guérison n'est pas possible, le traitement a pour but d'arrêter l'évolution le plus longtemps possible et de permettre au malade de souffrir le moins possible en atténuant les symptômes de la maladie.

➤ CE QU'IL FAUT SAVOIR

Il y a de très nombreuses formes de cancer, les traitements ne peuvent donc pas être identiques.

La chirurgie, la radiothérapie, la chimiothérapie, l'hormonothérapie, l'immunothérapie, seules ou associées entre elles, constituent les principaux traitements.

Association Nour Doha

Adresse : Rue Rochai Boudlem
Les halles BTD 11-local 1 Belcourt – Alger
Tél. / Fax : 021 67 64 27 Mob : 0771 675 516
Site : www.nourdoha.com
E-mail : nour_doha2007@yahoo.com

ASSOCIATION NOUR-DOHA
MEMBRE FONDATEUR LALIAM



Chaine de solidarité nationale
aux personnes atteintes de cancer

LUTTE CONTRE LE CANCER

NUTRITION ET PREVENTION



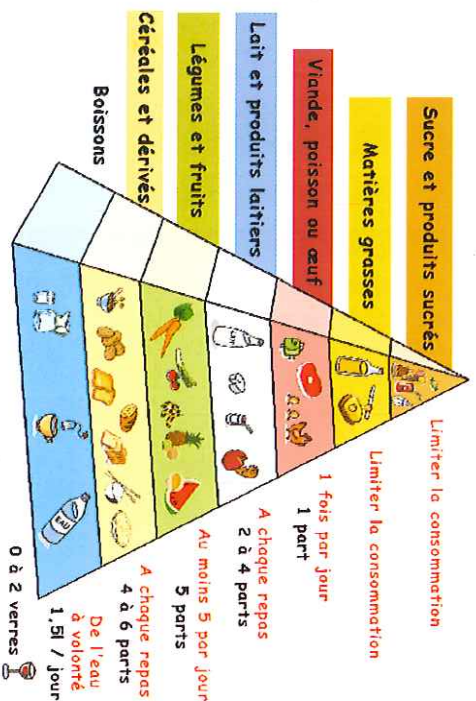
Adresse : Rue Rochai Boudlem
Les halles BTD 11-local 1 Belcourt – Alger
Tél. / Fax : 021 67 64 27 Mob : 0771 675 516
Site : www.nourdoha.com
E-mail : nour_doha2007@yahoo.com

NUTRITION ET HYGIENE DE VIE

L'organisme a besoin d'un apport d'énergie (mesuré en calories) suffisant mais pas excessif, variable selon la taille, le poids, l'âge et l'activité de chaque personne pour avoir une alimentation la plus équilibrée possible.

Il est recommandé de :

- * Ne pas manger toujours la même chose, une alimentation variée évite les carences.
- * Bien marcher.
- * Faire durer les repas aux moins 20 minutes.
- * Limiter les aliments trop gras et trop sucrés.
- * Boire suffisamment d'eau au cours de la journée pour bien fonctionner.



- L'équilibre alimentaire se fait sur plusieurs repas.
- Manger équilibré, c'est manger de tout, en quantité suffisante et raisonnable

L'organisme a besoin de différents éléments de base contenus en proportions variables dans les aliments, tous sont nécessaires.

§ Les protéides (ou sucres) :

Constituent la principale source d'énergie de l'organisme. On distingue les sucres absorbés rapidement par l'estomac (sucre et produit sucrés) et les sucres lents (pâtes, riz, pomme de terre,...)

§ Les lipides (ou les graisses) :

Dont le rôle varie en fonction des acides gras qu'ils contiennent. On distingue les graisses animales (beurre, saindoux et les graisses cachées dans certains aliments comme la viande, la charcuterie, les fromages, ...) des graisses végétales (huile, margarines.).

§ Les vitamines et les minéraux :

Sont indispensables à l'organisme, ils sont contenus en quantité variable selon les aliments. Il est donc important d'avoir une alimentation équilibrée, elle apporte la dose suffisante de vitamines et minéraux.

§ L'eau :

Constitue 60% du poids du corps, (elle est éliminée en permanence par la respiration, la transpiration, les urines, les selles) et doit absolument être remplacée, 1,5 l d'eau par jour sont nécessaires.

§ Les fibres :

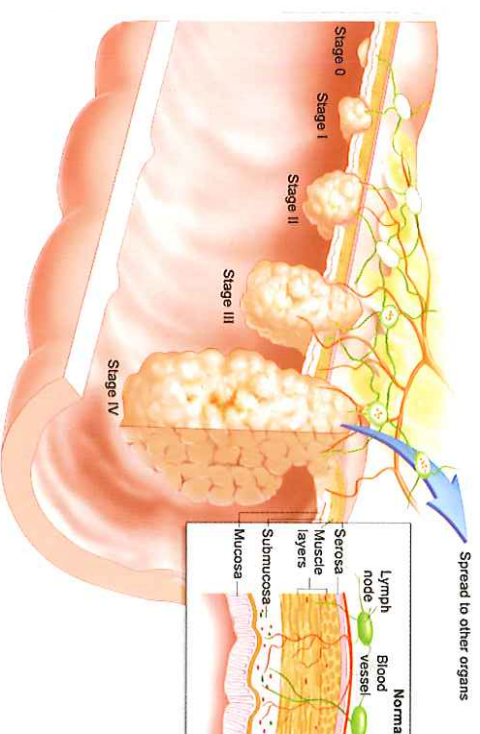
Régulent le transit intestinal, elles sont essentiellement contenues dans les légumes et les fruits. Les fibres dures et crues accélèrent le transit ; lorsqu'elles sont cuites, elles sont moins irritantes. Les fibres ne sont toujours pas bien tolérées lorsqu'elles sont consommées de façon excessive.

LE CANCER

Le cancer se caractérise par un développement anarchique et incontrôlé de cellules « anormales » dans l'organisme qui aboutit à la formation d'une tumeur ou « grosseur ».

Cette population de cellules agresse et détruit l'organe dans lequel elle est implantée et peut migrer dans d'autres parties du corps (on parle alors de métastase).

Si la prolifération n'est pas stoppée, le cancer se généralise plus ou moins rapidement.



L'espoir pour l'avenir

Il y a quatre voies permettant d'espérer une amélioration des résultats :

- La prévention et le dépistage
- Les progrès thérapeutiques
- Le progrès dans la connaissance des mécanismes de cancérisation des séquences.