



Au quotidien,
j'aime prendre
soin de moi !

Ca veut dire
quoi « prendre
soin de soi » ?





Atelier Photolangage



Parmi les photos installées sur les tables :

- Choisissez 1 photo (10') : **Qu'est ce que pour vous la santé ?**
- Restitution personnelle (3')





C'est quoi le rapport entre prévention et prendre soin de soi ?

La prévention, c'est quoi ?

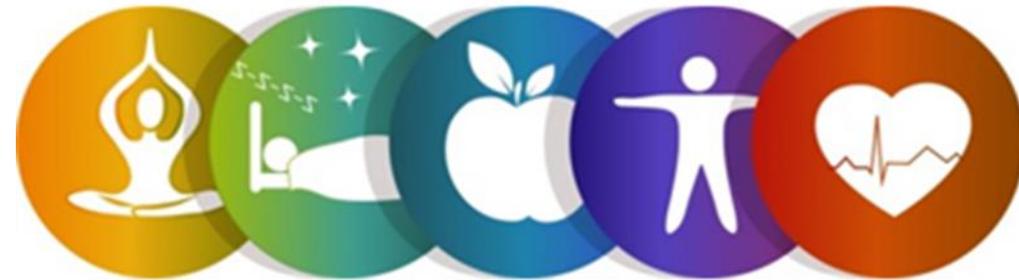


**Présentons
nous et parlons
ensemble de
nos
représentations**





La prévention sert
à éviter l'apparition,
le développement
ou l'aggravation de
maladies





Je ne fume pas

Je fais aussi
attention à la
fumée des
autres



Comment je peux rester en bonne santé?

Je ne bois pas trop
d'alcool

C'est mieux si je ne bois
pas du tout d'alcool





Je cuisine mes plats avec des produits frais

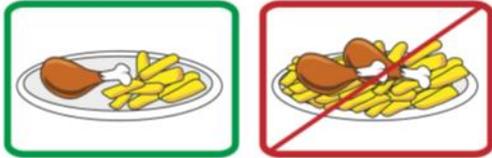


Je mange de tout !



Des aliments riches en fibres

Bien manger pour mieux vivre !



Beaucoup de légumes et fruits frais



Je bois de l'eau !



Je bouge tous les jours pendant au moins 30 minutes !

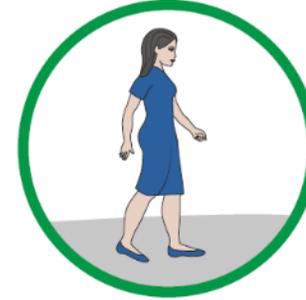


La santé vient en bougeant !

faire du jardinage



Marcher



faire du sport



monter les escaliers



faire le ménage



faire du vélo



Pour être en bonne santé chaque jour, que peut-on faire ?

Est-ce que vous faites des choses pour vous sentir bien tous les jours ?



Avez-vous des idées ?

En me reposant



En faisant
une activité physique

monter les escaliers



faire du sport



faire du jardinage



faire le ménage



MAIS AUSSI ...

En me lavant



Je fais attention au soleil



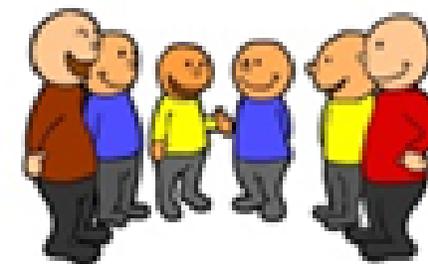
En me soignant
quand c'est
nécessaire



En pratiquant
une activité
manuelle

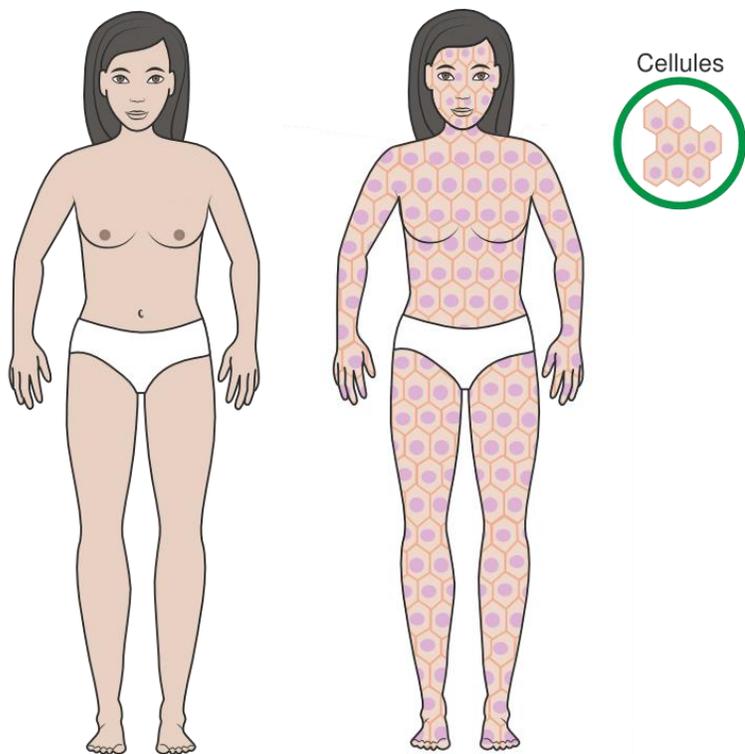


En discutant avec mon
entourage

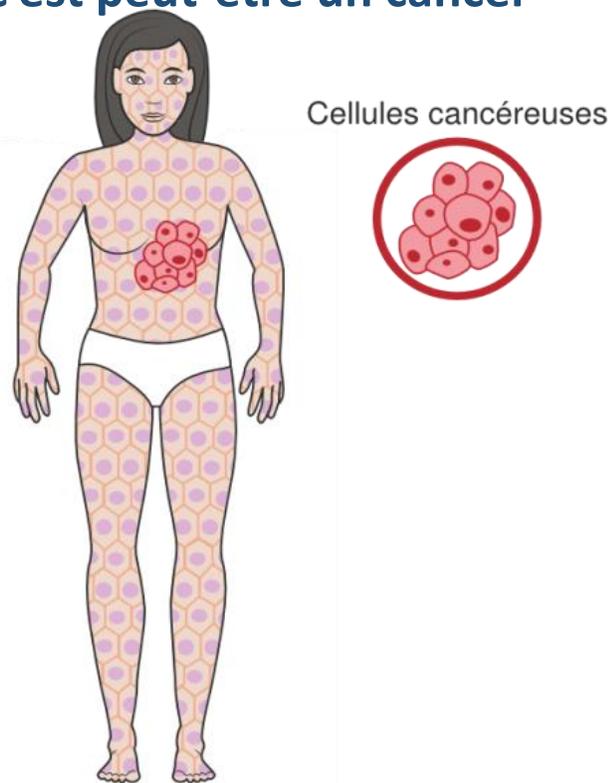


Le cancer, c'est quoi ?

Le corps est fait de millions de cellules

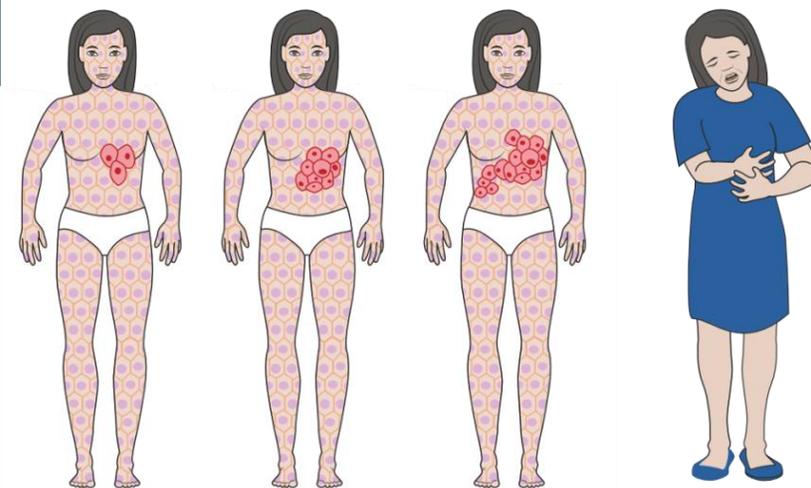


Parfois, des cellules apparaissent, c'est peut-être un cancer



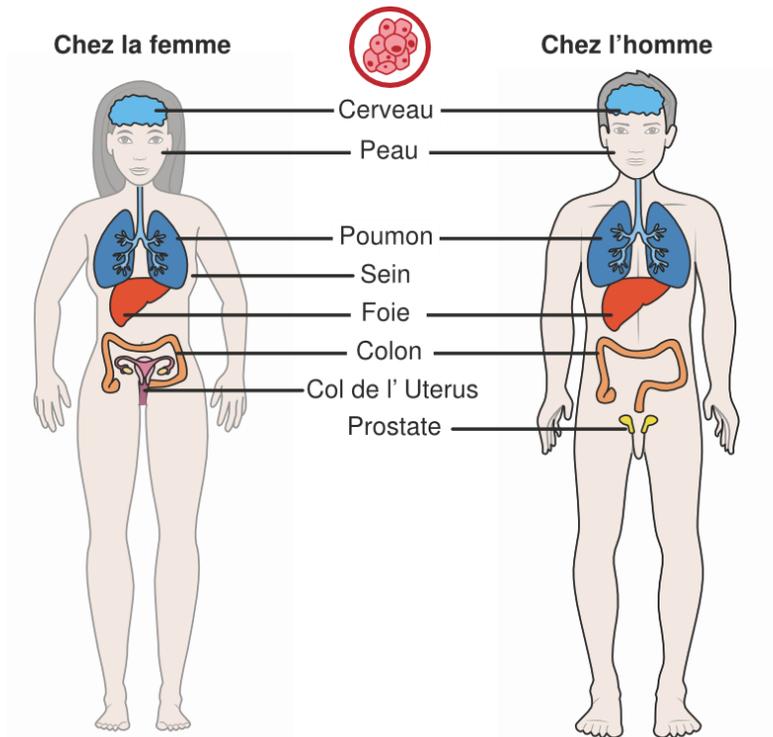
Les cellules cancéreuses se divisent et forment une tumeur

La tumeur empêche mon corps de bien fonctionner

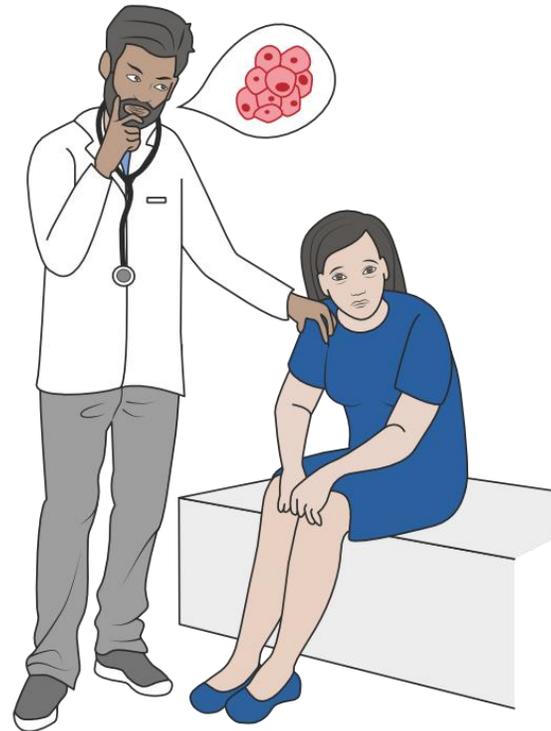


Le cancer, c'est quoi ?

Le cancer peut se développer dans toutes les parties de l'organisme

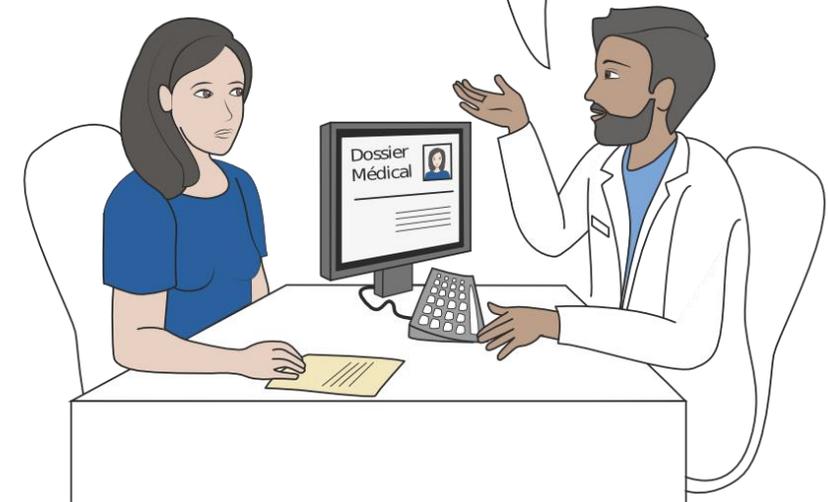
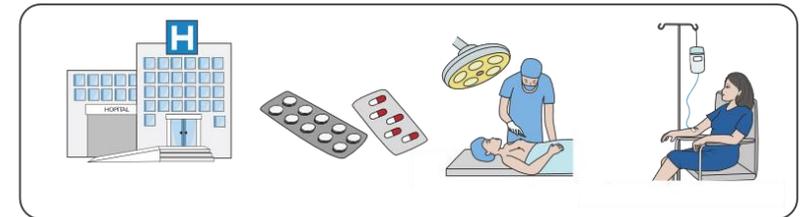


Le cancer est une maladie grave



Il existe des traitements pour le guérir

Plus tôt le cancer est découvert, plus la guérison pourra être facile.



COMMENT SE PROTÉGER CONTRE LE CANCER ?

Je dois faire attention aux changements dans mon corps

Je dois en parler à mon docteur

J'ai un bouton qui ne guérit pas



Je suis essouffé



J'ai du mal à uriner



Il y a du sang quand je vais aux toilettes

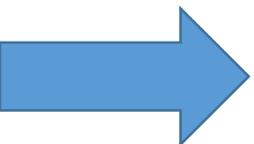


En faisant attention à tous les risques, je me sens bien !



À QUOI SERT LE DÉPISTAGE?

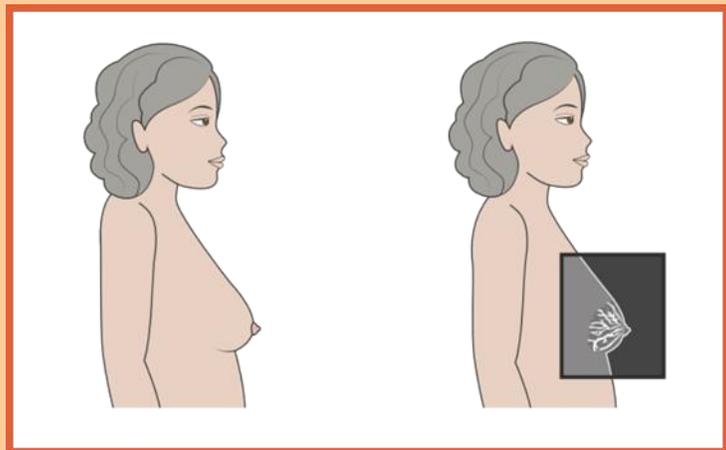
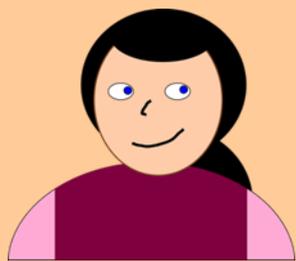
- Il permet de vérifier que l'on n'a pas de cancer
- Faire des dépistages régulièrement permet de découvrir un cancer le plus tôt possible
- Si un cancer est découvert tôt, la guérison peut être plus facile

 **Taux de guérison de 90% si cancer pris à temps**



CANCER DU SEIN

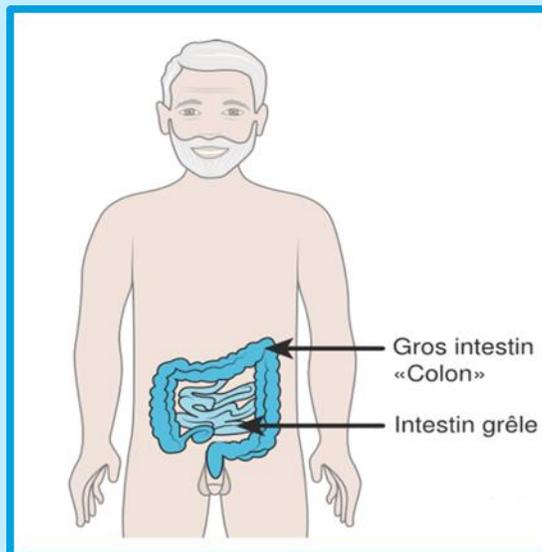
Pour les **FEMMES**
De **50 à 74 ans**
Tous les **2 ans**



CANCER COLORECTAL

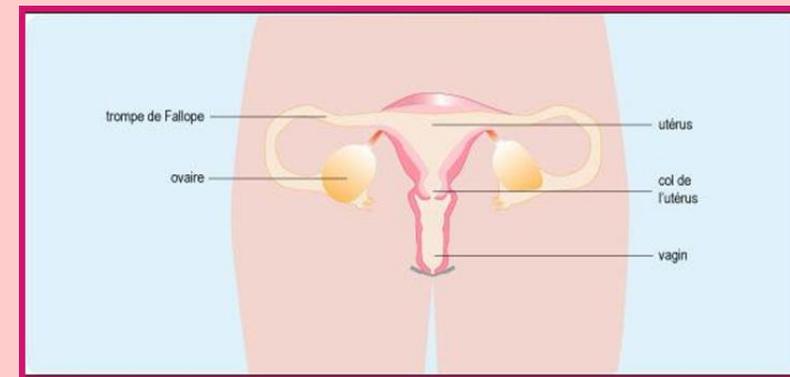
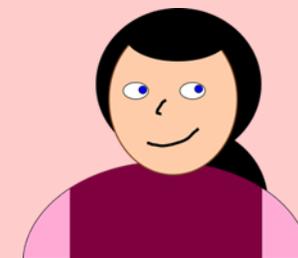


Pour les **FEMMES** et
les **HOMMES**
De **50 à 74 ans**
Tous les **2 ans**



CANCER DU COL DE L'UTÉRUS

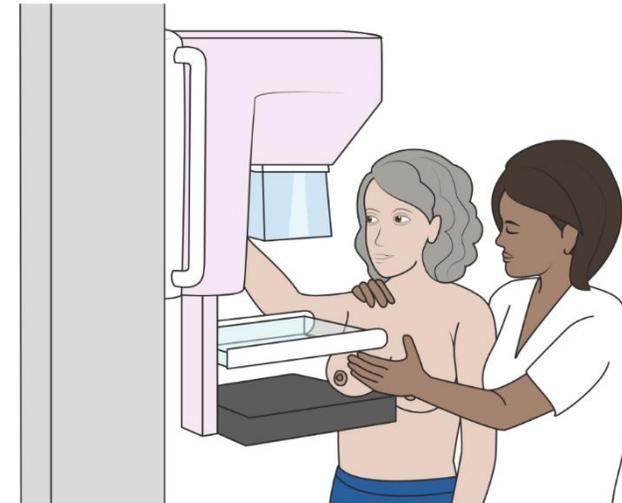
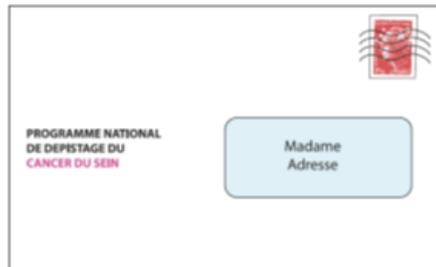
Pour les **FEMMES**
De **25 à 65 ans**
Tous les **3 ans**



LE DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN

Mammographie femmes

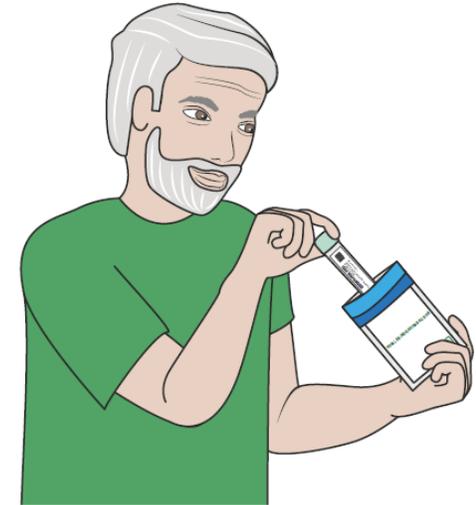
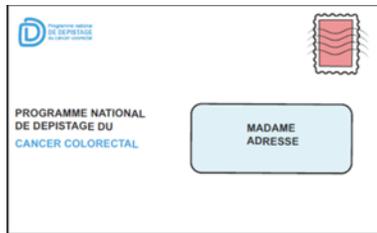
Tous les 2 ans, je reçois une lettre d'invitation



LE DÉPISTAGE DU CANCER COLORECTAL

Test immunologique femmes et hommes

Tous les 2 ans, je reçois une lettre d'invitation



LE DÉPISTAGE DU CANCER DU COL DE L'UTÉRUS

Frottis pour les femmes

Tous les 3 ans, je reçois un courrier d'invitation



CAMPAGNE DE DÉPISTAGE DU CANCER DU COL UTÉRIN
Allier ■ Cantal ■ Haute-Loire ■ Puy-de-Dôme

ABIDEC-ARDOC
18 rue de l'Oiseau - SF 735 - 03007 MOULINS CEDEX
www.abidec-ardoc.fr - contact@abidec-ardoc.fr
0 810 812 006

INVITATION

MADAME G
03000 AVERMES

Madame,

Pratiqué régulièrement, le frottis de dépistage permet le plus souvent d'éviter le cancer du col de l'utérus.

C'est pourquoi, à partir de 25 ans, il est important de réaliser tous les 3 ans un frottis.

Le frottis est le moyen le plus efficace pour détecter au plus tôt une anomalie où il est facile de la soigner ou de la retirer.

Prenez rendez-vous hors période de règles chez votre gynécologue, votre sage-femme, votre médecin traitant, ou bien en centre d'examen (si vous ne savez pas où aller, prenez contact avec nous) et présentez ce courrier lors de la consultation.

Si vous n'êtes pas ou plus concernée, merci de nous retourner le formulaire ou dos, rempli, par courrier, fax ou mail.

Notre équipe reste à votre disposition pour toute information.

Dr Marie-Ange GRONDIN
Médecin coordonnateur

Réalisation du frottis de dépistage

Etiquettes d'identification à coller par le préleveur sur la feuille de demande d'examen jointe au frottis

Dossier : "0150011620"
N° de dossier : 2707/2017-2018-13036
G

07/1970
03000 AVERMES

Dossier : "0150011624"
En cas de vaccination HPV:

- Nom du vaccin
- Nombre d'injections
- Date premier vaccin

En attente : Vous réglez cet acte de prévention (consultation et prélèvement) avec votre caisse d'assurance maladie vous remboursez aux conditions habituelles vos résultats nous seront transmis, dans le strict respect du secret médical.

• Si âgé de 1^{er} frottis ? Oui Non
• Si antécédent de frottis, le dernier datait-il de + de 5 ans ? Oui Non

Vous ne réalisez PAS le frottis de dépistage ?
Remplissez le formulaire au dos



[Vidéo](#) Le dépistage du cancer du col de l'utérus : Pour qui ? Quand ? Comment ? 1'28

Pour finir, je vous propose de regarder
un petit [court métrage](#)



Merci POUR VOTRE ATTENTION !



AVEZ-VOUS DES QUESTIONS ? DES REMARQUES ?

