

LIVRET INFORMATIF ET PÉDAGOGIQUE
À DESTINATION DES PROFESSIONNELLS ACCOMPAGNANTS

PRÉVENTION ET DÉPISTAGE



INFORMER, ÉCHANGER, ORIENTER !

Ville de
Besançon

PRÉVENTION SOLAIRE

POURQUOI SE PROTÉGER DU SOLEIL ?

Le soleil génère des rayons lumineux toute l'année, que l'on ne peut pas voir à l'œil nu : ce sont les rayons ultraviolets (UV).

Ils présentent des dangers pour notre santé : ils pénètrent facilement la peau et abîment les yeux. L'exposition aux rayons ultraviolets est le principal facteur des cancers de la peau. De plus, ils favorisent et accélèrent le vieillissement de la peau.

Dehors, il y a toujours des UV lorsqu'il fait jour, quelles que soient la saison (hiver), la météo (nuageux) ou la température extérieure.



RECOMMANDATIONS

QUELQUES CONSEILS

- Se mettre à l'ombre
- Porter des vêtements longs
chemises, vêtements à manches longues, maillot de bain à manches longues
- Porter des accessoires de soleil
chapeau, casquette, lunettes
- Mettre de la crème solaire adaptée et renouveler l'application régulièrement

ATTENTION

La **crème solaire** est un complément en plus des autres recommandations. A elle seule, **elle ne vous protège pas suffisamment contre les UV.**

LE SAVIEZ-VOUS ?

La quantité d'UV augmente avec l'altitude. La réverbération sur le sable, l'eau ou la neige renforce l'effet négatif des UV sur la peau et les yeux.

POUR QUI ?

Toutes les peaux sont concernées par les dangers des UV, quelle que soit la couleur de la peau.



ATTENTION

Les UV du soleil ne sont pas uniquement dangereux lorsqu'on bronzé à la plage. **Il faut aussi se protéger pour toutes les activités extérieures** (jardinage, travaux BTP, baignade, ski, baignade, etc).

SURVEILLER SA PEAU

QUAND CONSULTER ?

Il existe plusieurs formes de cancers de la peau, il est donc important de surveiller sa peau, seul(e) ou en couple, pour déceler des anomalies.

Etre vigilant à tout changement :

- Nouvelle tâche qui apparaît
- Grain de beauté différent des autres ou qui a changé d'aspect
- Boutons ou croutes qui ne guérissent pas

ATTENTION : ces lésions ne provoquent pas de douleur au début.



Plus d'informations



asfoder.net



QUI CONSULTER ?

Il faut d'abord consulter son médecin traitant qui pourra si besoin vous orienter vers un dermatologue.

VACCINATION

POURQUOI SE FAIRE VACCINER ?



Se faire vacciner permet de développer des défenses immunitaires contre plusieurs maladies infectieuses, sans contracter cette maladie. La vaccination permet de se protéger contre des maladies potentiellement graves (tétanos) ou très fréquentes (grippe). La vaccination permet de protéger son entourage et donc d'éviter des épidémies.

OÙ SE FAIRE VACCINER ?

- Chez son médecin traitant
- Pédiatre libéral, sages-femmes ou PMI pour les enfants
- Centre de vaccination municipal à partir de 6 ans

15 rue Mégevand, 25000 Besançon

- Professionnel de santé qualifié (pharmaciens, infirmiers) à partir de 11 ans

- Centre de vaccination internationale et conseils aux voyageurs au CHU (vaccins liés au voyage)

Hôpital Jean Minjot - 2 Boulevard Fleming,
25030 Besançon Cedex



LE SAVIEZ-VOUS ?

Si vous avez des interrogations sur vos vaccinations, si vous vous demandez si vos vaccins sont à jour, vous pouvez contacter le centre de vaccination municipal.

LES VACCINS OBLIGATOIRES

Tous les vaccins sont utiles mais les vaccins du nourrisson sont obligatoires jusqu'à l'âge de 18 mois :

- diphtérie
- tétanos
- poliomyélite
- coqueluche
- haemophilus influenzae de type B
- hépatite B
- rougeole-oreillons-rubéole
- méningocoque C
- pneumocoque

Au total = 11 vaccinations réalisées en 7 injections.

Certaines vaccinations sont obligatoires dans le cadre professionnel.



Calendriers vaccinaux



mesvaccins.net

LES RÉACTIONS COURANTES AUX VACCINS

Les vaccins sont des médicaments et comme tout médicament, ils peuvent provoquer des réactions qui sont la plupart du temps passagères (fièvre, courbatures,...).



ATTENTION

Dans le cadre de la **prévention contre le cancer** il existe un vaccin contre le **papillomavirus**.

Le papillomavirus se transmet lors de contacts intimes. Il concerne **les jeunes femmes et les jeunes hommes**. Le centre de vaccination municipal vaccine gratuitement contre le papillomavirus.

DÉPISTAGE DU CANCER COLORECTAL



QU'EST-CE QU'UN CANCER COLORECTAL ?

Le cancer colorectal est l'un des plus fréquents. Il touche les hommes et les femmes. Il se développe à l'intérieur du côlon ou du rectum, le plus souvent à partir de petites lésions appelées «polypes».

POURQUOI RÉALISER UN DÉPISTAGE DU CANCER COLORECTAL

Il permet de repérer un polype avant qu'il n'évolue en cancer ou un cancer à un stade très précoce, **avant l'apparition de symptômes**. Cette détection au plus tôt augmente les chances de guérison. Si un cancer est détecté de façon précoce, en général, les traitements sont moins lourds et agressifs. Il y a donc moins de séquelles.

ATTENTION

Il est important de se faire dépister **lorsque l'on a plus de 50 ans (homme et femme)** tous les 2 ans. Vous recevrez une lettre pour réaliser le test de dépistage.



QUEL EXAMEN ?

Pour réaliser un dépistage du cancer colorectal, il faut réaliser un test, gratuit (sans avance de frais), chez soi. Ce test peut être retiré chez son médecin traitant ou en pharmacie. Il permet de prélever un échantillon de selles. Puis d'envoyer gratuitement le prélèvement pour le faire analyser. Les résultats sont reçus sous 15 jours



LES SYMPTÔMES POSSIBLES D'UN CANCER DU CÔLON

- Douleurs abdominales
- Troubles du transit inhabituels
- Présence de sang dans les selles
- Amaigrissement inexplicable

ATTENTION

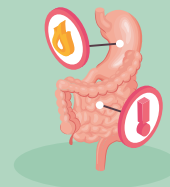
Les personnes ayant des antécédents de cancer du côlon ne sont pas éligibles au dépistage.

Elles doivent être suivies par un professionnel de santé et réaliser des examens complémentaires.

Ces symptômes ne veulent pas obligatoirement signifier un cancer du côlon, ils peuvent avoir d'autres causes. Si vous avez ces symptômes, vous ne devez pas réaliser le dépistage mais consulter un professionnel de santé pour réaliser des examens complémentaires.

QUI CONSULTER ?

- Médecin traitant
- Gastro-entérologue (sous prescription)



Plus d'informations



santebd.org

DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN

QU'EST-CE QU'UN CANCER DU SEIN ?



Un cancer du sein est le résultat d'un dérèglement de certaines cellules qui se multiplient et forment une masse appelée «tumeur» au niveau du sein. Ces cellules cancéreuses peuvent se propager dans d'autres organes.

POURQUOI RÉALISER UN DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN ?

Il permet de détecter une possible anomalie ou un cancer **avant l'apparition de symptômes**. Cette détection précoce augmente les chances de guérison. Si un cancer est détecté tôt, en général, les traitements sont moins lourds et agressifs. Il y a donc moins de séquelles.

QUEL EXAMEN ?

Pour réaliser un dépistage du cancer du sein, il faut effectuer une mammographie. C'est une radiographie des seins qui permet d'obtenir des images de l'intérieur du sein et de détecter une éventuelle anomalie.



QUAND ET OÙ FAIRE UNE MAMMOGRAPHIE ?

- Si un professionnel de santé m'a prescrit une ordonnance.
- Tous les deux ans lorsque j'ai plus de 50 ans et que j'ai reçu une invitation.
- Dans un centre de radiologie
- Dans une clinique ou un hôpital.

QUI CONSULTER ?

- Gynécologue
- Médecin traitant
- Sage-femme



L'AUTO-PALPATION

L'auto-palpation consiste à se palper la poitrine, afin d'observer s'il y a des changements concernant les seins. S'auto-palper régulièrement vient en complément et ne remplace pas le dépistage (mammographie).

Important également d'observer si :

- La peau de mes seins fait des plis
- J'ai une petite plaie
- J'ai un liquide ou du sang qui coule
- J'ai un petit creux sur l'un des seins



ATTENTION

Dans le cadre du dépistage organisé (invitation reçu après 50 ans), les mammographies qui n'affichent aucune anomalie sont toujours **reliées une seconde fois par d'autres professionnels**.

Plus d'informations sur la mammographie



santebd.org

ATTENTION

Évitez de réaliser une auto-palpation **lors de la période des règles**.

Il est important à **partir de 25 ans**, de réaliser régulièrement une **palpation par un professionnel de santé**.

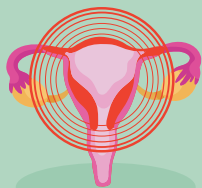
Plus d'informations sur l'auto-palpation



santebd.org

DÉPISTAGE DU CANCER DU COL DE L'UTÉRUS

QU'EST-CE QU'UN CANCER DU COL DE L'UTÉRUS ?



Un cancer du col de l'utérus est une maladie du tissu qui recouvre le col.

Une cellule initialement normale se dérègle, se multiplie et forme une masse appelée «tumeur».

Le cancer du col de l'utérus est dû dans la grande majorité des cas à une infection persistante par un papillomavirus à haut risque, qui peut se transmettre lors de relations sexuelles.

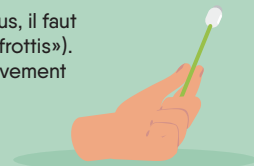
POURQUOI RÉALISER UN DÉPISTAGE DU CANCER DU COL DE L'UTÉRUS ?

Il permet de détecter des lésions précancéreuses (lésions qui ne sont pas encore un cancer mais qui pourraient le devenir) ou un cancer **avant l'apparition de symptômes**. Cette détection précoce augmente les chances de guérison. Si un cancer est détecté tôt, en général, les traitements sont moins lourds et agressifs. Il y a donc moins de séquelles.



QUEL EXAMEN ?

Pour dépister un cancer du col de l'utérus, il faut réaliser un prélèvement cervico utérin («frottis»). Cet examen permet d'effectuer un prélèvement du col qui sera ensuite examiné.



Il est possible de faire un auto-prélèvement à partir de 30 ans mais l'**examen gynécologique reste recommandé**. Il est possible de récupérer un kit d'auto-prélèvement dans certains laboratoires, avec une prescription médicale.

Toutes les femmes à partir de 25 ans doivent se faire dépister pour éviter le cancer du col de l'utérus.

Un dépistage doit avoir lieu à 25 et 26 ans, si aucune anomalie n'est détectée, le prochain dépistage doit avoir lieu à 29 ans puis tous les 5 ans.



QUI CONSULTER ?

- Gynécologue
- Sage-femme
- Médecin traitant



Plus d'informations



santebd.org



LE SAVIEZ-VOUS ?

Il existe un vaccin pour se protéger des formes les plus graves de papillomavirus, pour les hommes et les femmes. Vaccination entre l'âge de 11 et 19 ans pour les jeunes filles.


CONTACT

ASSOCIATION DES DERMATOLOGUES DE FRANCHE-COMTÉ

 www.asfoder.net

CENTRE DE VACCINATION MUNICIPAL

 15 rue Mégevand 25000 Besançon


 03.81.87.80.90

 vaccinations@besancon.fr



grandbesancon.fr

CENTRE DE VACCINATIONS INTERNATIONALES ET CONSEILS AUX VOYAGEURS (CVICV)


 Hôpital Jean Minjoz
2 Boulevard Fleming 25030 Besançon Cedex

 03.81.21.85.33



chu-besancon.fr

DÉPISTAGE DES CANCERS

 Centre de coordination
Bourgogne-Franche-Comté
3 rue Paul Bert 25000 Besançon

 03.81.47.14.71




depistagedescancers-bfc.fr

LIGUE CONTRE LE CANCER

 34 avenue Fontaine Argent BP9999
25027 Besançon Cedex

 03.81.81.23.77

 cd25@ligue-cancer.net



ligue-cancer.net