

Détection précoce du cancer

Source: [Société Canadienne du cancer](#)

Connaissez-vous bien votre corps? Sachez ce qui est normal pour vous afin de pouvoir déceler les changements. Le cancer est souvent plus facile à traiter lorsqu'il est découvert tôt.

Signalez tout changement le plus rapidement possible. Il n'y a peut-être rien d'anormal, mais il peut aussi s'agir d'un problème sérieux. Seul un médecin peut établir avec certitude que le changement observé est associé à un cancer.

Quel genre de changements corporels devrais-je signaler à mon médecin?

Les médecins et les autres professionnels de la santé sont formés pour reconnaître les signes avant-coureurs de cancer, d'où l'importance de passer régulièrement des examens médicaux. Aucun de ces signes n'est nécessairement annonciateur d'un cancer. Ils peuvent être absolument sans gravité ou avoir d'autres causes médicales. Seul votre médecin pourra vous donner l'heure juste.

Même si vous avez consulté votre médecin récemment, ne tardez pas à lui faire part des changements suivants :

Ce que vous pouvez voir ou palper

- toute nouvelle excroissance sur la peau
- des plaques de peau qui saignent, démangent ou rougissent
- toute lésion qui ne guérit pas, peu importe où elle se trouve sur le corps ou dans la bouche
- toute modification de la forme, de la taille ou de la couleur d'un grain de beauté ou d'une verrue
- toute masse ou enflure nouvelle ou inhabituelle dans un sein, un testicule ou toute autre partie du corps
- des saignements inhabituels ou des écoulements du mamelon ou du vagin
- la présence de sang dans l'urine ou les selles
- la présence de sang dans le mucus

Ce que vous pouvez ressentir

- une perte de poids, de la fièvre, une fatigue ou des douleurs inexplicables
- des changements au niveau de la miction (ex. : douleur ou difficulté à uriner)

- des selles inhabituelles, par exemple des selles plus molles et fréquentes (diarrhée) ou difficiles à évacuer (constipation) pendant plus de quelques semaines
- une mauvaise digestion ou de la difficulté à avaler
- une toux tenace, un enrouement ou une voix rauque

Si vous faites partie d'un certain groupe d'âge ou de population, vous pourriez aussi passer des tests périodiques permettant de détecter le cancer du sein, le cancer du col de l'utérus ou le cancer colorectal avant l'apparition de symptômes. Prenez votre santé en main, consultez votre médecin régulièrement et sachez à quel moment passer les tests de dépistage appropriés.

- [Dépistage du cancer](#) - Consultez votre médecin régulièrement et sachez à quel moment passer les tests de dépistage appropriés.
- [Détection du cancer de la prostate](#) - Consulter votre médecin au sujet du cancer de la prostate et de l'analyse de l'APS.
- [Dépistage du cancer du sein](#) - La mammographie est la méthode la plus fiable pour détecter le cancer du sein.
- [Dépistage du cancer du col de l'utérus](#) - Le fait d'avoir reçu le vaccin anti-VPH n'élimine pas la nécessité de passer régulièrement un test Pap.
- [Dépistage du cancer colorectal](#) - Les tests d'analyse des selles servent à rechercher la présence de ce sang caché, invisible à l'œil nu.
- [Dépistage dans les communautés LGBTQ](#) - Les membres des communautés LGBTQ peuvent avoir des besoins particuliers en matière de dépistage. Consultez votre médecin régulièrement et sachez à quel moment passer les tests de dépistage appropriés.

Combien de cancers peut-on prévenir?

Saviez-vous qu'au Canada, environ 4 cas de cancer sur 10 peuvent être évités? Vous avez bien lu. Certaines choses que nous mangeons, buvons, respirons et faisons ont une influence sur notre risque de cancer.

L'étude ComPARE ([Canadian Population Attributable Risk of Cancer, ou Risque attribuable du cancer chez la population canadienne](#)) a établi combien de cas de cancer il serait possible d'éviter dans l'avenir en modifiant le monde qui nous entoure. Cela implique de faire des choix sains et de nous protéger à la maison, au travail et au jeu.

Si nous agissons maintenant, nous pourrions prévenir des milliers de cas de cancer d'ici l'année 2042. La clé est de comprendre les risques et de poser des gestes pour nous protéger dans nos vies de tous les jours.

Faites des choix santé

Vous pouvez faire beaucoup pour réduire votre risque de cancer – en commençant par mener une vie saine et active. Faire des choix santé peut être simple, rapide et abordable. Quel que soit votre âge, vous pouvez poser de petits gestes qui ont beaucoup d'importance pour demeurer en bonne santé.

C'est avec grand plaisir que nous partageons avec vous quelques moyens tout simples de réduire votre risque de cancer.

- [Vivez sans fumée](#) - Le geste le plus important que vous pouvez poser pour réduire votre risque personnel de cancer est de vivre sans fumée.
- [Protégez-vous du soleil](#) - Profitez du soleil en toute sécurité. Protégez votre peau, protégez vos yeux.
- [Maintenez un poids santé](#) - En plus de vivre sans fumée, maintenir un poids santé est l'une des meilleures façons pour vous de réduire votre risque de cancer.
- [Mangez bien](#) - Une saine alimentation joue un rôle important pour la réduction de votre risque de cancer.
- [Bougez plus et passez moins de temps assis](#) - Le manque d'activité physique et le fait de passer trop de temps assis augmentent le risque de cancer. Visez 30 minutes d'activité chaque jour et prenez souvent de courtes pauses de votre position assise.
- [Limitez votre consommation d'alcool](#) - La consommation d'alcool. Peu importe le type ou la quantité, augmente votre risque de cancer. Moins vous buvez d'alcool, plus vous réduisez votre risque.
- [Vérifiez vos antécédents familiaux](#) - Si l'un de vos proches parents a déjà reçu un diagnostic de cancer, mentionnez-le à votre médecin.
- [Renseignez-vous sur les hormones](#) - La pilule contraceptive et l'hormonothérapie substitutive peuvent accroître votre risque de cancer. Voyez quels sont leurs avantages et inconvénients.
- [Faites-vous vacciner](#) - Certains virus causent le cancer. Demandez à votre médecin si vous devriez vous faire vacciner contre l'hépatite B ou le VPH.
- [Travaillez en toute sécurité](#) - Certaines substances présentes en milieu de travail sont à l'origine d'un faible pourcentage de cancers. Sachez quel est votre risque et protégez-vous.
- [Apprenez à connaître votre environnement](#) - Voyez comment réduire votre exposition aux substances qui causent le cancer (carcinogènes).