

## Lecture : Le cancer parlons en pour ne plus en avoir peur ! Une journée dédiée à la prévention et au dépistage

Docteur Renard , médecin généraliste et Mme Lub , psychologue clinicienne fondatrices d'un groupe de parole pour venir en aide aux personnes atteintes du cancer



Lecture : Le cancer parlons en pour ne plus en avoir peur ! Une journée dédiée à la prévention et au dépistage

L'association des professionnels de santé du bassin Lectourois, la ligue contre le cancer et le centre régional de détection et diagnostic du cancer ont proposé le vendredi 27 janvier, de 10 h à 14 h, des ateliers et conférences autour des thèmes : dépistages, prévention des cancers, alimentation, sport santé. De nombreux stands avec des professionnels de la santé se sont installés à la Halle aux Grains. Arnauld Cabelguenne, pharmacien à Lectoure, cofondateur de l'association des professionnels de santé du lectourois est l'instigateur de ce rendez-vous.

L'objectif étant la prévention et le dépistage. En effet, un cancer diagnostiqué à un stade précoce, et traité rapidement peut être stoppé ou freiné dans sa progression.

Ces conférences abordent l'intérêt du dépistage des cancers et notamment des 3 dépistages organisés sur le plan national (cancer du sein et colorectal chez les femmes et les hommes à partir de 50 ans et cancer du col de l'utérus chez les femmes de 25 ans à 65 ans). Il est important d'augmenter le taux de participation pour obtenir un impact sur la santé publique.

On estime que plus de 40 % des cancers sont liés à nos modes de vie et notre environnement. Il est recommandé de ne pas fumer, de modérer sa consommation d'alcool, d'avoir une alimentation diversifiée et équilibrée, de surveiller son poids, de pratiquer une activité physique régulière et d'éviter l'exposition aux rayonnements UV.

**Conférence sur la prévention et risques du tabac animée par madame Dimnet Véronique tabacologue à la ligue et madame Caubet Bénédicte IDE Azalée.**



### **Alcool et tabac : un risque démultiplié**

Les effets de l'alcool sont renforcés quand ils sont associés à ceux du tabac : leurs actions conjointes augmentent considérablement les risques de cancers de la bouche, du pharynx, du larynx et de l'œsophage (voies aérodigestives supérieures).

### **Nutrition, alimentation, et prévention Madame Thorez Isabelle, onco diététicienne et madame HYGONNENQ Florence diététicienne**

De nombreuses études ont mis en évidence l'influence des facteurs nutritionnels sur le risque de développer un cancer, même s'il reste des incertitudes sur le rôle exact de certains d'entre eux. Ainsi, une alimentation équilibrée et diversifiée, privilégiant les aliments d'origine végétale riches en fibres (les fruits, les légumes, les légumes secs et les céréales complètes) peut réduire le risque de développer un cancer.

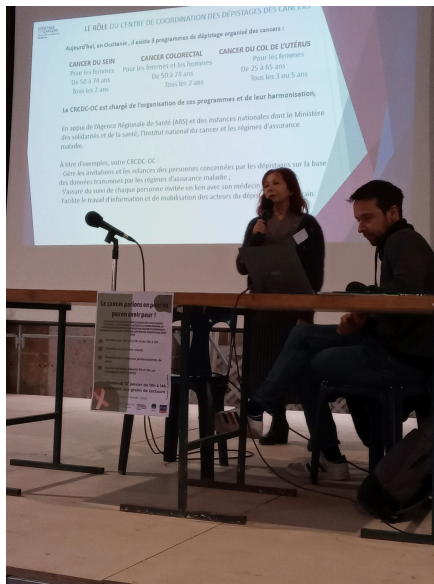
L'alimentation fait partie des comportements sur lesquels on peut agir pour accroître la prévention des cancers. Certains aliments consommés en excès, favorisent leur développement, comme les viandes rouges et les charcuteries.

### **Bienfaits du sport et activité physique adaptée, sport santé avec Madame Lafargue Laura Professeur APA, monsieur Schweitzer Nicolas et madame Lambert Laura Podologue**

Une activité physique pratiquée au quotidien permet de diminuer le risque de développer de nombreuses maladies chroniques, notamment les cancers. C'est aussi un moyen de limiter la prise de poids, autre facteur de risque de cancers. Les effets bénéfiques de l'exercice physique sont également mesurables pendant et après le traitement d'un cancer. Une activité physique adaptée permet d'améliorer la survie des personnes malades, ainsi que leur qualité de vie (anxiété, dépression, sommeil, image du corps, sensation de fatigue).

Il est recommandé aux adultes de pratiquer au moins l'équivalent de 30 minutes d'activité physique dynamique par jour.

### **Le Docteur Humbert du centre régional de coordination de dépistage des cancers**



Plusieurs agents infectieux, virus ou bactéries, peuvent provoquer des cancers. Il existe des moyens d'agir efficaces pour éviter ou limiter ce risque.

La vaccination contre les cancers HPV. Les papillomavirus humains (HPV) sont responsables de huit localisations de cancers. Aujourd'hui, la vaccination contre les HPV prévient jusqu'à 90 % des infections HPV à l'origine des cancers. Elle est indiquée pour les filles ou pour les garçons dès l'âge de 11 ans.

**Madame Nadia Benoit, présidente de la Ligue départementale contre le cancer et les bénévoles de Lectoure**



La ligue contre le cancer se développe avec dynamisme par la création d'antennes locales. Outre le siège à Auch, pour remédier aux problèmes de mobilité des malades et des aidants, qui n'ont pas toujours les moyens physiques et financiers de se déplacer, des antennes ont été créées. À Lectoure au mois de mai 2022, la municipalité a mis à disposition de la ligue, un local du CCAS afin d'assurer des permanences tenues par des bénévoles. Ces espaces chaleureux, non médicalisés sont destinés à accueillir et à informer. Ce lieu d'accueil permet de faire sortir les malades de leur isolement. La ligue a besoin d'être soutenue par les professionnels de santé. La ligue contre le cancer œuvre dans la recherche, l'information, le dépistage, l'aide aux malades et aux proches.

**Cancer de la prostate prévention Docteur Chapuis Philippe médecin généraliste et docteur Cabelguenne Arnaud pharmacien.**



Le cancer de la prostate apparaît chez les hommes âgés de 65 ans et plus. La principale caractéristique de ce cancer est son évolution généralement lente, sur plusieurs années. Il peut être totalement silencieux ou responsable de troubles urinaires. Ce cancer est de mieux en mieux soigné.

**Les conférences se sont déroulées devant un public dense et très attentif. Tous les participants grâce à la pédagogie des intervenants ont pu être sensibilisés.**



**Le repas de midi a été offert au public par les professionnels de santé. Le café a été offert par L'Acal.**

