



Guide élaboré par :



**DÉPISTAGE
DES CANCERS**
Centre de coordination
Pays de la Loire

Tout savoir sur le dépistage des cancers près de chez moi



CPTS-ANL.FR



Pourquoi et comment me faire dépister ?

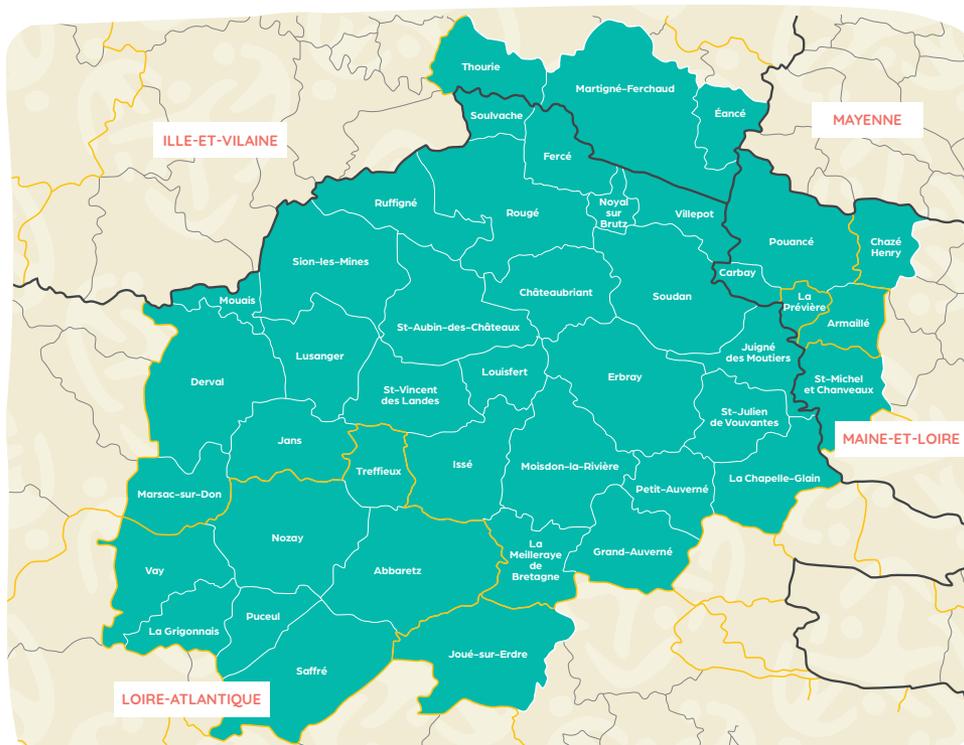
L'objectif du dépistage est de pouvoir **diagnostiquer des lésions précancéreuses ou un cancer à un stade précoce**, même s'il ne produit pas encore de symptômes. Une prise en charge, très tôt, favorise les chances de guérison et limite les séquelles liées à la maladie et à certains traitements.

Ce guide s'adresse aux femmes et aux hommes de tout âge. Il vous indique les lieux de dépistages proches de chez vous et vous délivre les principales recommandations et bons gestes à adopter.

Pour toute question, parlez-en à un professionnel de santé.



Notre présence sur le territoire



Les cancers qui bénéficient d'un dépistage organisé

En France, certains cancers bénéficient d'un dépistage organisé permettant une **prise en charge sans avance de frais**. Il s'agit du cancer du sein, du col de l'utérus et colorectal. Depuis janvier 2024, les courriers d'invitation vous sont envoyés par l'Assurance Maladie.

LE DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN ♀

J'ai 25 ans ou plus

Je réalise un examen clinique annuel (inspection visuelle et palpation) auprès d'un médecin généraliste, d'une sage-femme ou d'un gynécologue.

J'ai entre 50 et 74 ans

Grâce au courrier d'invitation envoyé par l'Assurance Maladie, je peux réaliser gratuitement une mammographie **tous les deux ans** auprès d'un radiologue.

► Pour en savoir plus :

- depistagecancers.fr, rubrique Dépistages > Le dépistage du cancer du sein

NOUVEAU

À partir de début 2025, les mammographies seront possibles au Centre Hospitalier de Châteaubriant.

Liste des radiologues agréés

- Loire-Atlantique et Maine-et-Loire : depistagecancers.fr, rubrique Dépistages > Le dépistage du cancer du sein
- Ille-et-Vilaine : depistage-cancer.bzh, rubrique Le CRCDC Bretagne > Liste des radiologues agréés



LE DÉPISTAGE DU CANCER COLORECTAL ♂

J'ai entre 50 et 74 ans

Je réalise un dépistage **tous les deux ans**. À partir de 50 ans, je reçois un courrier d'invitation envoyé par l'Assurance Maladie. Avec ce courrier, je peux obtenir le kit de dépistage auprès d'un médecin généraliste, d'un gynécologue, d'un gastro-entérologue, d'un pharmacien ou je peux le commander en ligne : monkit.depistage-colorectal.fr, rubrique Je commande mon kit.



Liste des pharmaciens

- › Loire-Atlantique et Maine-et-Loire :
depistagecancers.fr, rubrique Dépistages ›
Le dépistage du cancer colorectal



Je réalise le test chez moi et j'envoie les échantillons dans l'enveloppe T prévue à cet effet. Les résultats me sont transmis ainsi qu'à mon médecin.

› Pour en savoir plus :

- dépliant « Dépistage du cancer colorectal » : e-cancer.fr, rubrique Expertises et publication › Catalogue des publications ;
- depistagecancers.fr, rubrique Dépistages › Le dépistage du cancer colorectal.

LA VACCINATION ET LE DÉPISTAGE DU CANCER DU COL DE L'UTÉRUS

La vaccination

Le cancer du col de l'utérus bénéficie d'une vaccination :

- › j'ai entre **11 à 14 ans**, **deux doses** sont nécessaires ;
- › j'ai entre **15 à 19 ans**, **trois doses** sont nécessaires.

Je peux me faire vacciner auprès d'un médecin généraliste, d'une sage-femme, d'un pharmacien, d'un laboratoire d'analyses médicales ou d'une infirmière. La liste des centres publics de vaccination des Pays de la Loire est disponible sur apmsl.fr, rubrique Actualités › Autres actualités régionales › L'annuaire régional des sites publics de vaccination 2022.

Le dépistage

Le dépistage se fait par un prélèvement cervico-utérin. Le type d'analyse varie ensuite selon l'âge :

- › j'ai entre **25 à 29 ans**, un frottis est recommandé **tous les trois ans** après deux frottis normaux réalisés à un an d'intervalle ;
- › j'ai entre **30 à 65 ans**, un test HPV est recommandé **tous les cinq ans** après un test HPV négatif.

L'Assurance Maladie invite par courrier ou courriel, les femmes non à jour dans leur suivi gynécologique à réaliser un dépistage, **pris en charge à 100 % et sans avance de**





frais si le délai depuis le dernier test de dépistage est dépassé. Les femmes éligibles peuvent télécharger leur formulaire de dépistage directement sur monespacesante.fr, avant de prendre rendez-vous pour le dépistage.

Je peux réaliser le dépistage auprès d'un médecin généraliste, d'une sage-femme, d'un gynécologue ou dans un laboratoire d'analyses médicales.

Sur le territoire, le laboratoire Cerballiance à Châteaubriant et Derval propose des dépistages sur rendez-vous, par téléphone ou Doctolib et le laboratoire Biogroup à Châteaubriant, par téléphone. Les laboratoires Cerballiance et Biogroup peuvent alors délivrer des kits d'auto-prélèvement.

› **Pour en savoir plus :**

- depistagecancers.fr, rubrique Dépistages › Le dépistage du cancer du col de l'utérus

Les autres cancers

Pour les cancers qui ne bénéficient pas d'un programme national de dépistage organisé, une consultation auprès d'un médecin **est préconisée**. Vous trouverez ci-après les principales recommandations à suivre pour vous permettre de prévenir ces cancers.

LA PRÉVENTION ET LE DÉPISTAGE DU CANCER DE LA PEAU

Des bons gestes à adopter toute la vie permettent de réduire le risque de cancer de la peau.

Pour protéger ma peau

- › je recherche toujours l'**ombre** ;
- › j'évite l'**exposition entre 12 h et 16 h** ;
- › je porte des **vêtements couvrants**, un chapeau à bords larges et des lunettes de soleil ;
- › j'applique **toutes les deux heures une crème solaire** indice 50 anti-UVA et anti-UVB.



BON À SAVOIR

Le camion du MarSoins propose des créneaux de dépistage en dermatologie environ deux fois par trimestre.

Retrouvez le planning sur lemarsoins.fr/chateaubriant-derval/





Pour surveiller ma peau

Je fais un auto-examen de la peau par trimestre. Pour cela, **j'observe attentivement ma peau nue**, de la tête aux pieds, de face et de dos, **sans oublier les zones peu visibles**. Je peux également réaliser un dépistage auprès d'un médecin généraliste ou d'un dermatologue **une fois par an** (vous trouverez des dermatologues plus facilement dans les grandes villes).

› Pour en savoir plus :

- brochure « Cancers de la peau : s'informer sur les risques et se protéger » : e-cancer.fr, rubrique Expertises et publication › Catalogue des publications

LE DÉPISTAGE DU CANCER DE LA PROSTATE ♂

J'ai 50 ans ou plus

Je peux me faire dépister auprès d'un médecin généraliste.

Les symptômes qui peuvent m'alerter : les troubles urinaires (difficulté ou incapacité à uriner, besoin plus fréquent d'uriner, douleurs ou brûlures, etc.), des éjaculations douloureuses ou des troubles de l'éjaculation. En cas de survenue d'un de ces symptômes, **n'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant**.

› Pour en savoir plus :

- brochure « Le dépistage du cancer de la prostate - S'informer avant de décider » : e-cancer.fr, rubrique Expertises et publication › Catalogue des publications

LE CANCER DE LA GORGE ♂

Les cancers de la gorge sont également appelés cancers ORL (oto-rhino-laryngés), cancers de la tête et du cou ou encore cancers des voies aérodigestives supérieures (VADS). Ils se développent au niveau des lèvres, de la bouche, du pharynx, du larynx ou encore des fosses nasales, des sinus ou des glandes salivaires.

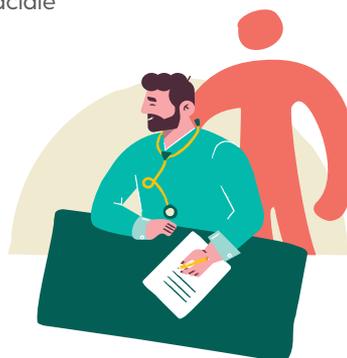
Ces formes de cancers sont surtout dues à la consommation de tabac et d'alcool et à des virus de la famille des papillomavirus humains (HPV).

Il est recommandé de consulter son médecin généraliste en vue d'une orientation vers une consultation ORL ou maxillo-faciale si certains symptômes **durent plus de trois semaines** :

- › douleurs à la langue ou à la gorge ;
- › tâche rouge ou blanche dans la bouche ;
- › enrouement ;
- › déglutition douloureuse ;
- › grosseur dans le cou ;
- › nez bouché ou écoulement de sang par le nez, etc.

› Pour en savoir plus :

- sforgl.org/campagne-rouge-gorge/



N'attendez plus !

Testez vos risques
de développer un cancer >



Pour agir en prévention des cancers et pour une meilleure santé

En cas de changement de mon état général, j'en parle à mon médecin

- > douleurs inexpliquées ou qui ne passent pas ;
- > problèmes respiratoires ou de la bouche : essoufflement, ulcération de la bouche qui ne guérit pas, toux persistante ;
- > problèmes digestifs ou urinaires : selles plus fréquentes, ballonnements persistants, problèmes digestifs ou brûlures d'estomac persistants, problèmes urinaire ;
- > saignements vaginaux inexpliqués, sang dans les selles, sang dans les urines, tousser ou cracher du sang ;
- > changements ou manifestations physiques : changement inhabituel d'un sein, perte de poids inexpliquée, nouveau grain de beauté ou modification d'un grain de beauté, apparition d'une grosseur ou d'un gonflement, voix rauque ou enrouée, difficultés à avaler, importantes sueurs nocturnes.

J'agis en prévention

- > **je m'informe sur les facteurs de risque aux cancers** : tabac, alcool, alimentation, surpoids et sédentarité ;
- > **j'adopte des comportements sains** : j'arrête la consommation de tabac, je maîtrise ma consommation d'alcool, je mange varié et équilibré, je bouge plus ;
- > **j'en parle** à un professionnel de santé et autour de moi.

Au moins 40 % des cancers sont liés à des comportements que nous pouvons modifier.

> **Des ressources à votre disposition :**

- tabac-info-service.fr
- alcool-info-service.fr
- mangerbouger.fr

> **Pour en savoir plus :**

- depistagecancers.fr,
rubrique Prévention



OÙ NOUS TROUVER ?

À partir du 1^{er} septembre 2024

Libéraux (médecins généralistes,
sages-femmes, infirmières...) :
annuaire.sante.ameli.fr

Hôpital (sages-femmes, gynécologues,
gastro-entérologue) : ch-cnp.fr

Clinique (gastro-entérologue, ORL) :
cliniquechateaubriant.com



Présentation des CRCDC

Les Centres Régionaux de Coordination des Dépistages des Cancers (CRCDC) **mettent en œuvre** dans la région les programmes nationaux des **dépistages organisés** des cancers du sein, du col de l'utérus et colorectal, et **sensibilisent à la vaccination** contre les papillomavirus humains (HPV).

Nos objectifs

- › **sensibiliser le grand public** grâce à des actions de communication et de promotion de la santé ;
- › **suivre les dossiers** des personnes ayant un test positif ;
- › **participer à la formation et l'information** des professionnels de santé et du secteur médico-social.

› Pour en savoir plus :

- depistagecancers.fr

- depistage-cancer.bzh

Guide élaboré par



DÉPISTAGE DES CANCERS
Centre de coordination
Pays de la Loire

en partenariat avec




Sites de références :

- › e-cancer.fr
- › santebd.org
- › jefaismondepistage.e-cancer.fr

20240600 - Conception et réalisation : Kromi - kromi.fr - Illustrations : DrawKit

Pour en savoir plus, parlez-en à un professionnel de santé de votre territoire



contact@cpts-anl.fr
CPTS-ANL.FR



Financée par :

