

Prévention

Dépistage

FACE AU CANCER, les associations de l'Aveyron VOUS ACCOMPAGNENT

Soins de supports

Soutien aux proches



SOMMAIRE

Prévention

De quoi on parle ?3

Qui peut m'informer et
m'accompagner ? 4

Dépistage

De quoi on parle ? 5

Qui peut m'informer et
m'accompagner ?7

Soins de supports

De quoi on parle ? 8

Qui peut m'informer et
m'accompagner ?10

Soutien à l'entourage

De quoi on parle ? 11

Qui peut m'informer et
m'accompagner ? 13

Qui contacter ?
Les associations

PRÉVENTION

Agir aujourd'hui pour réduire les cancers de demain !

40% des cancers résultent de l'exposition à des facteurs de risque évitables, liés notamment à nos modes de vie et à l'environnement. Ainsi sur les 355 000 cancers diagnostiqués chaque année en France, environ 140 000 pourraient être évités par l'adoption, au quotidien, de comportements favorables à notre santé.

« La prévention des cancers est l'ensemble des mesures visant à éviter ou réduire le nombre et la gravité des cancers dans la population. » (OMS – Organisation Mondiale de la Santé)

Niveaux de prévention

- **Primaire** : Réduire l'exposition aux facteurs de risques (exemple : avoir une alimentation équilibrée, pratiquer une activité physique, ...)
- **Secondaire** : Eviter le risque de survenue de la maladie ou agir à un stade précoce (exemple : dépistage des cancers, ...)
- **Tertiaire** : Eviter les complications des maladies ou limiter les risques de récives (exemple : Activité physique adaptée, éducation thérapeutique du patient, ...)

Quelques recommandations de l'OMS par thèmes

Alimentation

- Au moins **5 fruits et légumes par jour**, par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits ou 4 de légumes et 1 fruit.
- Limiter les produits salés et le sel
- Les matières grasses ajoutées – huile, beurre et margarine – peuvent être consommées tous les jours en petites **quantités**. Privilégier l'huile de colza, de noix et d'olive.
- Consommer des **légumes secs** (lentilles, haricots, pois chiches...) au moins 2 fois par semaine car ils sont naturellement riches en fibres.

Alcool

- Pas de consommation sans **risque**
- Maximum 2 verres d'alcool par jour et pas tous les jours

Activité physique

- Au moins 30 minutes d'**activités physiques** dynamiques par jour
 - Les activités d'intensité modérée entraînent un essoufflement modéré (vous pouvez avoir une conversation),
 - Les activités d'intensité élevée entraînent un essoufflement marqué (avoir une conversation est difficile) et une transpiration abondante
- **Réduire la sédentarité.**

Tabac

- Viser l'**arrêt** complet
- Éviter le tabagisme passif

PARCOURS PRÉVENTION

➤ Cliquez sur la structure associative pour en savoir plus et la contacter.

N'hésitez pas à vous renseigner auprès des différents professionnels de santé

Qui peut m'orienter / m'informer ?

➤ Ligue contre le cancer – Comité de l'Aveyron

➤ Centre régional de coordination du dépistage des cancers en Occitanie (CRCDC)

➤ Association Croq'la vie

Pharmacies

Médecins généralistes

Sages-femmes

Médecins spécialistes

Qui peut m'accompagner ?

Médecins généralistes

Sages-femmes

Médecins spécialistes

Pharmacies
(vaccination HPV)

Infirmières

POUR FAIRE UN BILAN DE MA SANTÉ :

➤ Mon bilan prévention



DÉPISTAGE

Un geste simple peut sauver des vies !

Le dépistage des cancers consiste à réaliser des **examens permettant de détecter des cellules précancéreuses ou d'éventuelles tumeurs malignes** avant qu'elles n'entraînent des symptômes.

Tout l'enjeu du dépistage est de **diagnostiquer un cancer le plus précocement possible**. En effet, une prise en charge précoce **favorise les chances de guérison** et **limite les séquelles** liées à la maladie et à certains traitements. Le dépistage peut permettre aussi de détecter des lésions « précancéreuses » qui une fois traitées n'évolueront pas vers un cancer, c'est le cas par exemple pour le cancer du col de l'utérus et le cancer colorectal.

Pourquoi se faire dépister ?

- Repérer la maladie avant qu'elle ne provoque des symptômes graves.
- Bénéficier de traitements moins lourds et plus efficaces.
- Préserver sa qualité de vie et augmenter ses chances de guérison.

Qui est concerné ?

Toutes les femmes, quel que soit leur âge, sont concernées par la prévention.

Certains dépistages sont recommandés à des âges précis ou en cas de facteurs de risque.

Les modalités de dépistage

Dépistage individuel

Le dépistage individuel est proposé par le professionnel de santé au regard des antécédents personnels et familiaux de la personne.

Dépistage organisé

Le dépistage « organisé » proposé par les pouvoirs publics invite une partie de la population à réaliser régulièrement un examen de dépistage.

Cela s'adresse à une tranche d'âge de la population spécifique selon le dépistage et aux personnes de présentant pas de symptôme ni d'antécédents familiaux du cancer dépisté.



DÉPISTAGE

Un geste simple peut sauver des vies !

Comment se passe le dépistage ?

Cancer du sein

Mammographie : C'est une radiographie des seins. Elle se fait en cabinet, dure quelques minutes, n'a pas besoin d'anesthésie. Peut être complétée par une échographie.

*Âge : de 50 à 74 ans
Fréquence : Tous les 2 ans*

Examen clinique : Le professionnel de santé palpe les seins pour repérer d'éventuelles anomalies, ou examine la peau en cas de nombreux grains de beauté.

*Âge : dès 25 ans
Fréquence : 1 fois par an*

Cancer du col de l'utérus

Frottis cervico-utérin : Le professionnel de santé prélève des cellules au niveau vaginal à l'aide d'une petite brosse

*Âge : de 25 à 65 ans
Fréquence : Tous les 3 à 5 ans*



Télécharger la BD illustrée :



www.santebd.org/gyneco-le-depistage-cancer-du-col-de-luterus



Télécharger la BD illustrée :



www.santebd.org/je-vais-passer-une-mammographie

Cancer colorectal

C'est un test gratuit (prélèvement de selles), facilement réalisable à faire chez soi en quelques minutes.

*Âge : de 50 à 74 ans
Fréquence : Tous les 2 ans*



Télécharger la BD illustrée :



www.santebd.org/le-test-de-depistage-du-cancer-colorectal



Conseils pratiques

- Parlez-en avec le professionnel de santé qui vous accompagne, en cas d'antécédents familiaux, même si vous n'avez pas de symptômes.
- Des invitations gratuites pour les dépistages organisés sont envoyées par la Caisse Primaire d'Assurance Maladie, la Mutualité Sociale Agricole ou la Mutuelle Générale de l'Education Nationale selon les tranches d'âges concernées.
- Les examens sont confidentiels et faits dans le respect de votre intimité.

PARCOURS DÉPISTAGE

➤ Cliquez sur la structure pour en savoir plus et la contacter.

Qui peut m'orienter / m'informer ?

➤ Centre régional
de coordination du
dépistage des cancers
en Occitanie (CRCDC)

➤ Ligue contre le
cancer – Comité de
l'Aveyron

➤ Association Croq'la
vie

Médecins
généralistes /
spécialistes

Sages-femmes

Médecins spécialistes

Caisse primaire
d'assurance Maladie
(CPAM)

Mutualité sociale
agricole (MSA) /
Mutuelle générale de
l'Éducation nationale
(MGEN)

Pharmacies

À qui m'adresser pour faire mon dépistage ?

CANCER DU SEIN

Médecins
généralistes /
spécialistes

Centre imagerie
médicale

Sages-femmes

CANCER COLORECTAL

Médecins
généralistes /
spécialistes

Pharmacies

CANCER DU COL DE L'UTÉRUS

Médecins
généralistes /
spécialistes

Sages-femmes

Vous pouvez aussi vous
adresser auprès des
professionnels de votre
centre de soins ou d'un
centre hospitalier.



SOINS DE SUPPORT

Les soins de support représentent tous les soins et aides complémentaires qui accompagnent les traitements contre le cancer. Ils sont pensés pour aider chaque personne malade — et ses proches — à traverser au mieux cette période difficile, en améliorant la qualité de vie au quotidien, aussi bien pendant les traitements qu'après.

Objectifs principaux

- **Soulager les effets secondaires** des traitements et de la maladie.
- **Prévenir et traiter les complications** liées au cancer ou à ses traitements.
- **Maintenir ou améliorer le bien-être** physique, psychologique et social.
- **Soutenir les familles, aidants et proches** de la personne malade.

Qui peut en bénéficier ?

Ces soins sont proposés à toutes les personnes touchées par un cancer, quel que soit leur âge ou leur état de santé. Ils sont particulièrement importants pour les personnes en situation de vulnérabilité (fragilité sociale, isolement, précarité, handicap, difficultés d'accès aux soins, etc.), car ils visent à répondre aux besoins spécifiques de chacun et à lutter contre l'exclusion.

Quelques exemples de soins de support

Prise en charge de la douleur

Soulager la douleur, proposer des méthodes adaptées.

Soutien psychologique

Écoute, accompagnement par un psychologue.

Aide sociale et familiale

Conseils pour les démarches administratives, aides financières.

Soutien nutritionnel

Conseils pour mieux s'alimenter durant la maladie.

Activité physique adaptée

Programmes adaptés pour bouger selon ses possibilités.

Prise en charge de la fatigue, du stress

Séances de relaxation, gestion du sommeil.

Soutien pour les troubles de la sexualité

Écoute et solutions adaptées.

Activité de mieux-être

Gestion du stress, relaxation, estime de soi.

Accompagnement des proches

Soutien et informations pour l'entourage.

SOINS DE SUPPORT

Quand demander ces soins ?

Les soins de support sont accessibles dès l'annonce du diagnostic, pendant toute la durée des traitements, et même après la fin de ceux-ci. Ils sont adaptés aux besoins de la personne à chaque étape de son parcours de soin.

Comment en bénéficier ?

- En parler avec son médecin traitant, l'équipe hospitalière ou un travailleur social.
- Exprimer ses besoins sans hésiter : chacun a le droit d'accéder à ces soutiens.

Pourquoi sont-ils importants ?

- Permettre de ne pas rester seul face aux difficultés.
- Favoriser l'accès à l'information et aux soins pour tous.
- Aider à préserver des activités essentielles au quotidien (alimentation, mobilité, vie sociale).
- Proposer un accompagnement adapté à chaque situation.

Pour résumer, les soins de support sont là pour accompagner chaque personne atteinte de cancer, en veillant à ses besoins propres et en respectant son parcours. Ils sont complémentaires aux traitements et participent directement à la qualité de vie, l'autonomie et la dignité de chacun.



PARCOURS SOINS DE SUPPORT

➤ Cliquez sur la structure pour en savoir plus et la contacter.

Qui peut m'orienter / m'informer ?

➤ Ligue contre le cancer – Comité de l'Aveyron

➤ Tout le monde contre le cancer

Centre de soins

Centre hospitalier

➤ Centre régional de coordination du dépistage des cancers en Occitanie (CRCDC) – Site de l'Aveyron

➤ Association Croq'la vie

Médecins généralistes

Sage-femmes

Médecins spécialistes

Qui peut m'accompagner ?

➤ Ligue contre le cancer – Comité de l'Aveyron

➤ Tout le monde contre le cancer

➤ Association Croq'la vie

Centre de soins

Centre hospitalier

POUR UN ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE GRATUIT:

➤ Mon soutien psy



SOUTIEN À L'ENTOURAGE

Lorsqu'une personne est malade du cancer, ses proches (famille, amis, aidants) vivent aussi une période difficile. Le soutien aux proches est un ensemble d'aides et d'accompagnements pour les aider à mieux comprendre, gérer leurs émotions, et continuer à prendre soin d'eux-mêmes tout en soutenant la personne malade.

Pourquoi soutenir les proches ?

- Parce que le cancer impacte aussi leur vie, leur santé mentale et physique.
- Pour éviter l'épuisement, le stress, l'isolement.
- Pour leur permettre d'accompagner efficacement la personne malade.
- Parce que leur bien-être contribue à celui du patient.

En quoi consiste ce soutien ?

Écoute et accompagnement psychologique

Rencontre avec un psychologue, groupes de parole pour exprimer ses émotions et ses inquiétudes.

Aide pratique

Soutien pour les démarches administratives, organisation quotidienne, aide financière si nécessaire.

Information claire et adaptée

Explications simples sur la maladie, les traitements, les droits, pour mieux comprendre la situation.

Soutien social

Rencontres avec d'autres proches, activités pour ne pas rester isolés.

Prise en charge du repos et du répit

Solutions pour permettre aux aidants de se reposer, comme des relais à domicile.

Accompagnement spécifique

Pour les enfants ou membres vulnérables, avec un soutien adapté à leur âge ou besoin particulier.

SOUTIEN À L'ENTOURAGE

Où et comment en bénéficier ?

- Parlez-en à l'équipe médicale qui suit la personne malade (médecin, infirmier, travailleur social).
- Contactez des associations de soutien aux personnes touchées par le cancer et leurs proches.
- Des groupes de parole, ateliers ou sessions d'information sont souvent proposés dans les hôpitaux ou centres de soin.
- N'hésitez pas à demander de l'aide, il existe des ressources même en cas de précarité ou isolement.

Conseils pratiques pour les proches

- Prenez soin de vous, même quand c'est difficile.
- Partagez vos émotions, ne gardez pas tout pour vous.
- Cherchez des moments pour souffler, vous reposer et continuer vos activités.
- Informez-vous pour mieux comprendre la maladie et les traitements.
- Sachez que vous n'êtes pas seuls, des personnes et des structures sont là pour vous soutenir.

Le soutien aux proches est essentiel pour traverser ensemble cette épreuve, en renforçant la solidarité et en préservant la santé de chacun.



SOUTIEN À L'ENTOURAGE

➤ Cliquez sur la structure pour en savoir plus et la contacter.

Qui peut m'orienter / m'informer ?

- Ligue contre le cancer – Comité de l'Aveyron
- Tout le monde contre le cancer
- Centre régional de coordination du dépistage des cancers en Occitanie (CRCDC) – Site de l'Aveyron
- Association Croq'la vie
- Médecins généralistes
- Sages-femmes

Qui peut m'accompagner ?

- Ligue contre le cancer – Comité de l'Aveyron
- Tout le monde contre le cancer
- Association Croq'la vie

POUR UN ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE GRATUIT:

- Mon soutien psy



LES RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES



Institut National du cancer (INCA)



Oncopole

Institut universitaire du cancer de Toulouse



Institut régional du Cancer de Montpellier – ICM



Réseau des Kinés du Sein – RKS



Patients en réseau



Communauté Professionnelle Territoriale de Santé

CPTS Nord Aveyron – Parcours cancer

LES ASSOCIATIONS

En savoir plus sur les associations qui vous accompagnent



Tout le monde contre le cancer

MISSIONS PRINCIPALES :

Donner de la force à tous ceux qui combattent la maladie.

PUBLICS CONCERNÉS :

- Adultes en traitement
- Les aidants

Soins de support

STRUCTURE DE SOINS DE SUPPORT / LE COCON AVEYRONNAIS :

Un cocon, dédié à l'information, au bien-être et à l'accompagnement
Accompagnement sur 18 mois minimum

Séances : Socio-esthétique, séances de thérapie sportive, sophrologie/atelier de technique de libération émotionnelle (EFT), ateliers nutrition, groupe de parole, art-thérapie.

Soutien à l'entourage

STRUCTURE DE SOINS DE SUPPORT / LE COCON AVEYRONNAIS :

Séances : Socio-esthétique (en groupe et/ou en individuel), séances de thérapie sportive, sophrologie/atelier de technique de libération émotionnelle (EFT) (groupe et individuel), ateliers nutrition, groupe de parole, art-thérapie.

Votre contact en Aveyron

Adresse : 17 Chemin du Radel, 12 200 VILLEFRANCHE DE ROUERQUE

Une question sur un dépistage ?

05 65 45 41 12 / 06 37 81 83 81 / contact@assotlmc.net

Site Internet : toutlemondecontrelecancer.com/actions/le-cocon



Centre Régional de Coordination des Dépistages des Cancers en Occitanie (CRCDC Oc)

MISSIONS PRINCIPALES :

- **Informier et guider** les personnes dans la réalisation des examens de dépistages des cancers
- **Organiser les sessions** de 2^{ème} lecture des clichés de mammographie par des radiologues experts
- **Sensibiliser et former les professionnels** de santé impliqués dans les parcours de dépistages des cancers
- **Suivre et accompagner** les personnes ayant effectué un test de dépistage
- **Garantir la qualité** du dispositif et évaluer les programmes

PUBLICS CONCERNÉS :

- Femmes de 50 à 74 ans pour le dépistage organisé du cancer du sein
- Hommes et femmes de 50 à 74 ans pour le dépistage du cancer colorectal
- Femmes de 25 à 65 ans pour le dépistage du cancer du col de l'utérus

Prévention

Ateliers d'informations sur les comportements favorables à la prévention des cancers, accessibles à tous.

Dépistage

Organisation de **journée Dépistages** en partenariat avec des maisons de santé et centres médicaux (consultations gynécologiques, des rendez-vous pour une mammographie, de la remise de tests de dépistage du cancer colorectal)

Intervention au sein d'établissements :

- des sessions de formation à destination des professionnels du secteur médico-social et associatif
- des ateliers d'information sur la prévention et les dépistages des cancers pour les personnes accueillies
- Accompagnement et orientation selon les besoins individuels.

Votre contact en Aveyron

Adresse : Site de l'Aveyron, Impasse des Vieux Chênes, 12 000 RODEZ

Une question sur un dépistage ? 05 65 76 30 36

05 65 73 30.37 / 05 36 88 00 43 / contact12@depistage-occitanie.fr

Site Internet : www.occitanie-depistagecancer.fr

Réseaux sociaux : retrouvez l'association sur [Facebook](#), [LinkedIn](#) et [Instagram](#)



LIGUE CONTRE LE CANCER – Comité de l'Aveyron

MISSIONS PRINCIPALES :

- Financer la recherche
- Mettre en place des actions de prévention
- Accompagner les personnes malades et leurs proches
- Plaider et défendre les droits des personnes

PUBLICS CONCERNÉS :

- Personnes atteintes de cancer
- Proches et aidants
- Tous citoyens
- Professionnels de santé et acteurs du social
- Chercheurs et institutions scientifiques
- Décideurs et pouvoirs publics

Prévention

Réduire l'exposition aux facteurs de risque connus (tabac, alcool, alimentation déséquilibrée, sédentarité,...)

Sensibiliser et éduquer le public (campagnes d'information grand public, ateliers dans les écoles, ...)

Promouvoir les comportements favorables à la santé (alimentation équilibrée et variée, l'activité physique régulière, favoriser le dépistage précoce des cancers)

Soins de support

- Psychologique : écoute, suivi individuel, groupes de parole, gestion du stress.
- Social et administratif : aide aux démarches, orientation vers les services adaptés.
- Physique : activités adaptées (marche, yoga) pour maintenir mobilité et bien-être.
- Éducatif et ludique : ateliers mémoire et activités créatives.

Soutien à l'entourage

1. **Soutien psychologique et émotionnel** (écoute, accompagnement, groupes de parole...)
2. **Soutien pratique et social** (aide aux démarches administratives et juridiques, informations et orientation...)
3. **Information et formation** (maladie, traitements, conseils, ateliers spécifiques...)

Votre contact en Aveyron

Adresse : 1 Boulevard Flaugergues 12 000 RODEZ

Une question sur un dépistage ? 05 65 68 36 58 / cd12@ligue-cancer.net

Site Internet : www.ligue-cancer.net/12-aveyron

Réseaux sociaux : retrouvez l'association sur [Facebook](#), [LinkedIn](#), [Instagram](#) ou [X](#)



ASSOCIATION CROQ'LA VIE

MISSION PRINCIPALE :

Soutien aux malades du cancer et à leurs proches

PUBLICS CONCERNÉS :

- Tout public (homme, femme, adultes) Sud-Aveyron

Prévention

Sensibilisation et prévention des cancers

Dépistage

Sensibilisation aux dépistages des cancers (Octobre rose)

Soins de support

Soins oncologiques de support : activité physique adaptée, sophrologie, socio-esthétique, psychothérapie, art-thérapie, massage énergétique.

Soutien à l'entourage

Soutien aux proches et accompagnants des personnes malades

Votre contact en Aveyron

Adresse : Impasse Saint Bernard, 12 100 MILLAU

Une question sur un dépistage ?

06 03 09 12 11 / croqlavie@free.fr

Site Internet : www.croq-lavie.fr

Réseaux sociaux : retrouvez l'association sur [Facebook](#)