



North East London
Cancer Alliance

COMPRENDRE LE CANCER ET EN RÉDUIRE LES RISQUES

OBJECTIF DE CETTE BROCHURE

Sensibiliser aux réalités du cancer, acquérir des connaissances de base et, surtout, apprendre à réduire les risques grâce à un mode de vie sain. Surtout, encourager le lecteur à participer aux programmes de dépistage actuellement proposés gratuitement par le NHS aux personnes enregistrées avec un GP.

LE PLAN

- Informations générales sur le corps humain;
- Qu'est-ce que le cancer?
- Les 5 cancers les plus fréquents au Royaume-Uni;
- Facteurs de risque exposant au cancer;
- Signes et symptômes;
- Diagnostic du cancer;
- Traitements du cancer;
- Prévention;
- PROGRAMMES DE DÉPISTAGE disponibles auprès du NHS;
- Où trouver des conseils;

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Le corps humain n'est pas un seul bloc, mais un ensemble structurel complexe composé de centaines de milliards de **CELLULES** regroupées en **TISSUS**, **ORGANES** et **SYSTÈMES**, que nous définissons ci-dessous:

CELLULE:

Il s'agit de la plus petite structure de base des organes et des tissus du corps. Sa taille se mesure en millimicron. Elles reçoivent du corps des signaux stricts et au temps précis pour leur propre croissance et leur division afin de générer de nouvelles cellules pour remplacer celles qui ont vieilli. Cela assure la croissance, l'entretien et la défense de l'organisme.

TISSU:

Il s'agit d'un ensemble de cellules apparentées, mais pas toujours identiques, reliées entre elles pour remplir une fonction spécifique. Il existe quatre tissus différents:

- Épithélial;
- Tissu conjonctif;
- Tissu musculaire;
- Tissu nerveux.

ORGANE:

Il s'agit d'une partie clairement définie du corps d'un être vivant qui remplit des fonctions spécifiques; par exemple, l'œil et le cœur.

SYSTÈME:

Il s'agit d'un groupe d'organes et de tissus travaillant ensemble pour remplir une ou plusieurs fonctions communes dans le corps, afin d'assurer la croissance, la survie et la reproduction. Les différents systèmes sont:

1. Le système nerveux;
2. Le système respiratoire;
3. Le système circulatoire (ou système cardiovasculaire);
4. Le système digestif;
5. Le système urinaire;
6. Le système endocrinien;
7. Le système reproducteur;
8. Le système musculaire;
9. Le système squelettique;
10. Le système lymphatique;
11. Le système tégumentaire.

QU'EST-CE QUE LE CANCER?

Il s'agit d'un groupe de cellules, déconnectées des signaux qui contrôlent le fonctionnement biologique normal, qui commencent à se diviser et à croître anormalement, de manière incontrôlée, jusqu'à former une masse appelée **TUMEUR**.

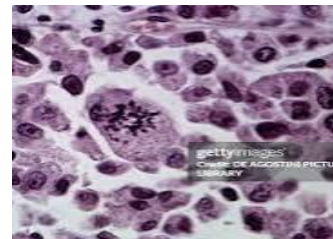
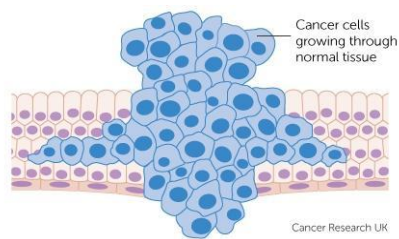
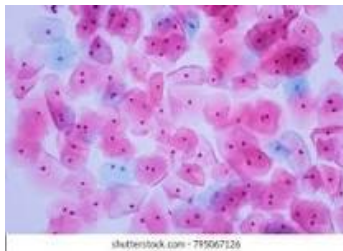
Ces cellules sont capables d'envahir et de tuer les cellules saines des zones environnantes, des organes avoisinants ou distants.

Étant donné l'extrême complexité structurelle du corps humain, le cancer peut se développer n'importe où et à tout moment!

Cependant, toutes les tumeurs ne sont pas cancéreuses ; certaines sont bénignes.

Le cancer se développe à mesure que les cellules se multiplient continuellement et sans contrôle biologique.

Microscope :



1-Tissu normal et régulier

2- Irrégularités

3-Cancer avancé

QU'EST-CE QUI DÉCLENCHE LA GENÈSE DU CANCER?

La cause réelle reste inconnue.

Le plus important est d'observer des mesures préventives.

Mais l'hypothèse est la suivante:

Au fil du temps, l'accumulation des dommages subis par **les Acides Nucléiques**, en particulier par **l'ADN**, pourraient générer le processus du déclenchement de cancérisation.

Les acides nucléiques, **ARN** (acide ribonucléique) et **ADN** (acide désoxyribonucléique), sont des structures présentes dans le noyau des cellules dont le rôle est de stocker des informations et diverses instructions pour le comportement des cellules qui les transportent.

5 CANCERS LES PLUS COURANTS AU ROYAUME-UNI

(Source : World Cancer Research Fund)

Chez la femme:

- 1 - Sein;
- 2 - Poumon;
- 3 - Colorectal;
- 4 - Utérin;
- 5 - Peau (mélanome);

Chez l'homme:

- 1 - Prostate;
- 2 - Colorectal;
- 3 - Poumon;
- 4 - Peau ;
- 5 - Vessie;

QUELQUES FACTEURS DE RISQUE DE DÉVELOPPER UN CANCER

Cependant, cela ne signifie pas que vous développerez inévitablement un cancer.

- Tabagisme;
- Alcool;
- Obésité et surpoids;
- Mauvaise alimentation : excès et mauvais choix;
- Sédentarité;
- Certains traitements hormonaux;
- Risques professionnels;
- Exposition prolongée aux rayons ultraviolets;
- Certaines infections (exemples : Papillomavirus humain = VPH et hépatite chronique);
- Âge;
- Facteurs génétiques (port de certains gènes cancérigènes);
- Pollution atmosphérique;
- Baisse importante des défenses naturelles (par exemple, infection par le virus de l'immunodéficience acquise).

QUELQUES MYTHES (Cancer Research):

Les études scientifiques n'ont pas prouvé la véracité des affirmations suivantes, ni leur utilisation comme causes de cancer:

- Pain grillé brûlé;
- Édulcorants dans les boissons sucrées;
- Lait et produits laitiers d'origine animale;
- Aliments génétiquement modifiés;
- Utilisation de bouteilles en plastique;
- Fours à micro-ondes;
- Utilisation de déodorants.

QUELQUES AUTRES OBSERVATIONS

- Aucun aliment, ni aucun « super aliment », ne peut à lui seul prévenir le cancer.
- Peu d'aliments peuvent provoquer le cancer.
- Cependant, nous savons qu'une consommation élevée de viande rouge et de la viande transformée peut augmenter le risque de cancer colorectal.

Très important, évitons l'oppression générée par la peur de vivre avec ou de contracter un cancer.

Au lieu de cela, adoptons une alimentation saine et équilibrée et suivons des conseils pratiques pour réduire ce risque.

SIGNES D'ALARME ET SYMPTÔMES

Souvent vagues et non spécifiques du cancer, le plus important est de consulter votre médecin généraliste sans tarder si vous observez l'un des symptômes suivants :

- Douleurs persistantes,
- Fatigue excessive et inexpliquée,
- Variation de poids (prise/perte),
- Grosseur persistante,
- Modification du teint,
- Modification de vos habitudes, qu'elles soient légères ou importantes.



DIAGNOSTIC DU CANCER

C'est le rôle du médecin, qui examine le patient et prescrit les examens appropriés pour chaque type de cancer suspecté afin d'établir un diagnostic.

Après un diagnostic positif, les étapes suivantes impliquent généralement des consultations avec des spécialistes afin de déterminer la meilleure marche à suivre. Le consultant, souvent en collaboration avec une équipe multidisciplinaire, évaluera le type et le stade du cancer, l'état de santé général du patient et les options thérapeutiques disponibles.

PLANIFICATION DU TRAITEMENT

- **Consultation avec des spécialistes:** Les patients rencontrent des oncologues, des chirurgiens et d'autres professionnels de santé pour discuter des stratégies thérapeutiques.
- **Examens complémentaires:** Des examens tels que des examens d'imagerie et des analyses sanguines peuvent être effectuées pour affiner le diagnostic et le plan de traitement.
- **Options thérapeutiques:** Seul ou en association, selon le type et le stade du cancer, les traitements peuvent inclure:
 - o **Chirurgie:** ablation de la tumeur ou du tissu affecté.
 - o **Radiothérapie:** utilisation de rayons à haute énergie pour cibler les cellules cancéreuses.
 - o **Chimiothérapie:** Administration de médicaments pour tuer ou ralentir la croissance du cancer.
 - o **Immunothérapie:** Renforcer le système immunitaire pour combattre le cancer.
 - o **Thérapie ciblée:** Utilisation de médicaments conçus pour attaquer des cellules cancéreuses spécifiques.
 - o **Soins palliatifs:** Prise en charge des symptômes et amélioration de la qualité de vie.

PROCESSUS DÉCISIONNEL

Le consultant discutera des options thérapeutiques avec le patient, en tenant compte de facteurs tels que l'efficacité, les effets secondaires et les préférences personnelles. Les patients peuvent également demander un deuxième avis ou envisager des essais cliniques pour des traitements innovants.

LA PRÉVENTION JOUE UN RÔLE CRUCIAL.

Réduire le risque de cancer implique l'adoption d'un mode de vie sain et de tenir compte des facteurs environnementaux. Voici quelques stratégies clés :

- **Éviter le tabac :** Le tabagisme est la principale cause évitable de cancer. Arrêter ou éviter de fumer réduit considérablement le risque.
- **Maintenir un poids santé :** L'obésité est liée à plusieurs types de cancer. Une alimentation équilibrée et une activité physique régulière peuvent y contribuer.
- **Adopter une alimentation nutritive :** Privilégier les fruits, les légumes, les céréales complètes et les protéines maigres. Limiter les aliments transformés et la viande rouge.

- Rester physiquement actif : L'exercice régulier contribue à réguler les hormones et à réduire l'inflammation, diminuant ainsi le risque de cancer.
- Se protéger des rayons UV : Utiliser une crème solaire et éviter une exposition excessive au soleil pour réduire le risque de cancer de la peau.
- Limiter la consommation d'alcool : Une consommation excessive d'alcool augmente le risque de plusieurs cancers, dont le cancer du foie et du sein.
- Évitez l'exposition aux produits chimiques nocifs : réduisez l'exposition aux toxines environnementales, telles que la pollution atmosphérique et les radiations.
- Faites-vous dépister régulièrement : Un dépistage précoce permet de détecter le cancer à un stade précoce, lorsque le traitement est le plus efficace.

Ces changements peuvent réduire considérablement votre risque de développer un cancer.

PROGRAMMES DE DÉPISTAGE DU CANCER GRATUITS PROPOSÉS PAR LE NHS AUX PERSONNES QUI SONT INSCRITES CHEZ UN MÉDECIN GÉNÉRALISTE.

NOUS ENCOURAGEONS LES GENS À Y PARTICIPER SANS CRAINTE.

OBJECTIF DE CES PROGRAMMES

Améliorer les résultats des traitements grâce à un diagnostic précoce; cela offre non seulement de meilleures chances de rémission, mais permet également aux médecins de mieux choisir les options thérapeutiques. De plus, un test négatif est rassurant.

Le stade du cancer au moment du diagnostic est un facteur clé de la réussite du traitement. Ces programmes de dépistage sont donc conçus pour diagnostiquer les cancers précocement et améliorer la survie des patientes.

LISTE ET CRITÈRES D'ÉLIGIBILITÉ

Pour les femmes:

1. CANCER DU COL DE L'UTÉRUS:

Par lettre d'invitation pour prendre rendez-vous;

Qualification: 25 - 49 ans: tous les 3 ans;

50 - 64 ans: tous les 5 ans.

2. CANCER DU SEIN:

Par lettre d'invitation tous les 3 ans;

Conditions requises: 50-71 ans;

Au-delà, sur demande en appelant le **0203748 2024**.

Pour les deux sexes:

CANCER COLORECTAL (Bowel).

Conditions requises: Les hommes et les femmes âgés de 60 à 74 ans recevront une lettre d'invitation tous les deux ans.

Cette condition pourrait également être étendue aux 50-59 ans.

Pour les hommes:

Outre le dépistage du cancer colorectal, et pour plusieurs raisons encore controversées, il n'existe pas d'invitation automatique au dépistage du cancer de la prostate; discutez de l'opportunité à votre médecin généraliste (GP).

Nous encourageons les lecteurs à NE JAMAIS négliger les tests de dépistage afin d'augmenter leurs chances d'un diagnostic précoce, qui permet de meilleurs choix thérapeutiques et une meilleure chance de rémission.

OÙ TROUVER DES CONSEILS?

- Demandez conseil à votre médecin généraliste;
- Il existe des organismes qui peuvent vous conseiller;
- Le SALEM HEALTH PROJECT peut vous conseiller à tout moment.
Nos coordonnées figurent à la fin de la brochure;
- Consultez le site web de " North East London Cancer Alliance (NELCA)":
nelcanceralliance.nhs.uk/preventing-cancer/reducing-your-risk-cancer

REMERCIEMENTS

Nous remercions l'équipe de la "North East London Alliance" qui a financé ce projet et en particulier la publication de cette brochure.

SOURCES D'INFORMATION:

- Site Web de Cancer Research UK,
- Site Web de l'Organisation Cancer de la prostate
- Site Web de NHS
- Site Web de NELCA

PROJET DE SANTÉ SALEM

SHP est une organisation de santé créée pour promouvoir la santé et le bien-être, prévenir les principales maladies chroniques et réduire les inégalités de santé parmi les Africains noirs, principalement les membres de la communauté francophone, de tous les âges et sexes, vivant au Royaume-Uni. Elle prévoit également d'étendre ses activités à l'étranger.

Nos principaux objectifs sont la sensibilisation, le conseil et l'information, l'orientation, l'éducation, le plaidoyer, les campagnes et le soutien lorsque cela est possible.

SHP valorise les partenariats et travaille en étroite collaboration avec des organisations faïtières locales, londoniennes et nationales, telles que le NHS, le Refugee Council, le National AIDS Trust, la Sickle Cell Society, One Newham, Aston Mansfield et bien d'autres, qui nous soutiennent régulièrement.

Nous avons déjà mené à bien une série d'activités, allant d'événements ponctuels à des programmes à long terme destinés aux jeunes, aux adultes et aux personnes âgées, dont un programme de quatre ans d'une heure hebdomadaire de sensibilisation à la santé sur une chaîne SKY détenue par un leader communautaire (Olive TV, SKY 983).

Notre « Conférence sur le diabète de type 2 », organisée en partenariat avec l'Université d'East London en Septembre 2024, est un exemple des performances de SHP. Le lien pour visionner la vidéo YouTube de la conférence, ainsi que d'autres brochures téléchargeables que nous avons publiées, est disponible sur notre site www.salemhealthproject.org.uk.

CONTACTS :

Dr Paul Bokelo Weyalo

Email : salemhealthproject@yahoo.co.uk

Website : www.salemhealthproject.org.uk

Mobile : 07837619949