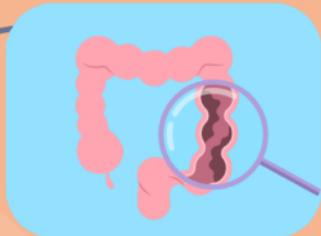


Comment je peux agir pour détecter un cancer précocement ?

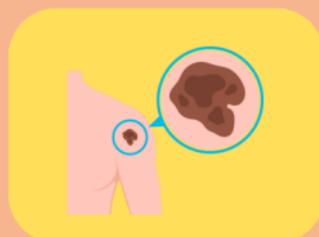
S'informer sur le sujet, c'est avoir les bons réflexes



Je fais mon dépistage du cancer colorectal tous les 2 ans de 50 à 74 ans

Je fais ma mammographie tous les 2 ans de 50 à 74 ans

Je fais faire un frottis régulièrement de 25 à 65 ans



Je palpe mes seins tous les mois dès mon adolescence

Je palpe mes testicules tous les mois dès mon adolescence

Je surveille mes grains de beauté 1 à 2 fois par an

Comment je peux agir pour diminuer mes risques d'avoir un cancer ?



Je ne fume pas



Je bouge tous les jours au moins 30 minutes



Je ne bois pas trop d'alcool



Je me protège des rayons du soleil



Plus de conseils sur le site www.cptsduhautbocage.fr



Je fais attention à ce que je mange



Je fais attention à l'air que je respire