



## POURQUOI MÊME ?

Après avoir traversé avec nos proches l'épreuve du cancer, nous avons décidé de créer **MÊME**.  
Pour celles qui ne veulent pas oublier leur bien-être et leur féminité alors que tout est chamboulé.  
Mais aussi pour celles qui veulent prendre soin d'elles sans compromis sur leur santé.

Restez vous. **Même.**



1% de notre chiffre d'affaires reversé pour faire avancer la recherche contre le cancer.

## Vous n'êtes pas seul.e !

Découvrez tous nos conseils pour prendre soin de vous sur notre blog : [www.memecosmetics.fr/blog](http://www.memecosmetics.fr/blog)  
[@memecosmetics](mailto:@memecosmetics) | 01 76 38 01 56 | [bonjour@memecosmetics.fr](mailto:bonjour@memecosmetics.fr)



## Le cancer de la *peau*

Le cancer de la peau est l'un des cancers les plus fréquents, mais il peut être évité en grande partie grâce à une bonne protection solaire et un dépistage précoce des lésions suspectes.

- ⚠ Les principaux facteurs de risque  
Une exposition excessive au soleil, des coups de soleil répétés, l'utilisation des cabines UV, les antécédents familiaux.
- 🔍 Le dépistage  
Pour toute personne présentant un risque accru (peau claire, nombreux grains de beauté, antécédents familiaux), un suivi dermatologique est recommandé. L'autosurveillance régulière des grains de beauté est essentielle. Il est généralement recommandé d'aller une fois par an chez un dermatologue pour faire surveiller ses grains de beauté. Ce dernier vous indiquera s'il faut adapter la fréquence des visites en fonction de vos facteurs de risque !

Chiffre clé  
% **80%** des cancers de la peau sont liés à l'exposition solaire excessive.\*

\*Source : Ligue contre le Cancer

- ⚡ Les symptômes qui doivent alerter  
L'apparition d'un grain de beauté asymétrique, de couleur irrégulière, qui change d'aspect ou saigne. Une plaie qui ne guérit pas doit également être examinée.
- 👤 Comment agir ?  
Protégez-vous du soleil avec une crème solaire SPF 50, portez un chapeau et des vêtements couvrants, évitez les expositions aux heures les plus chaudes et surveillez régulièrement votre peau. Consultez un dermatologue au moindre doute.

## Le cancer des *testicules*

Bien que plus rare, le cancer des testicules touche principalement les jeunes hommes entre 15 et 35 ans. Un diagnostic précoce permet un traitement efficace avec d'excellents taux de guérison.

- ⚠ Les principaux facteurs de risque  
Les antécédents familiaux, un testicule non descendu à la naissance, des troubles hormonaux.
- 🔍 Le dépistage  
Il n'existe pas de dépistage systématique, mais l'autopalpation régulière est recommandée pour repérer toute anomalie.

Chiffre clé  
% Déecté tôt, ce cancer se guérit dans plus de **95%** des cas.\*

\*Source : Ligue contre le Cancer

- ⚡ Les symptômes qui doivent alerter  
La présence d'une boule indolore dans un testicule, une sensation de lourdeur, une douleur diffuse dans le bas-ventre.
- 👤 Comment agir ?  
Prenez l'habitude de pratiquer une autopalpation une fois par mois sous la douche. En cas d'anomalie, consultez rapidement un médecin. Une détection précoce permet un traitement simple et efficace.

## Le cancer du col de l'*utérus*

Le cancer du col de l'utérus est l'un des rares cancers que l'on peut presque totalement prévenir grâce à la vaccination et au dépistage. En adoptant ces gestes simples et accessibles, il est possible de réduire considérablement les risques et d'agir avant même que la maladie ne se développe.

- ⚠ Les principaux facteurs de risque  
L'infection au papillomavirus, le tabac.
- ☂ La prévention  
La vaccination HPV, l'utilisation systématique du préservatif. Le vaccin est recommandé dès 11 ans pour les filles et les garçons.
- 🔍 Le dépistage  
Pour toutes les femmes dès 25 ans, avec un frottis tous les 3 ans, puis tous les 5 ans à partir de 30 ans si les résultats sont normaux.

Chiffre clé  
% La vaccination réduit de **90%** le risque de cancer.\*

\*Source : Ameli

- ⚡ Les symptômes qui doivent alerter  
Des saignements anormaux, des douleurs pelviennes, des pertes inhabituelles.
- 👤 Comment agir ?  
Faites-vous vacciner (ou faites vacciner vos enfants) contre le HPV dès l'adolescence et réalisez régulièrement un frottis de dépistage. Parlez-en aussi à vos ados ou sollicitez votre médecin pour les éduquer à une vie sexuelle sécurisée en toute bienveillance.

## EN CONCLUSION

*Bien sûr, même avec une hygiène de vie exemplaire, le risque zéro n'existe pas.*

*L'objectif n'est pas de se restreindre ou de culpabiliser, mais plutôt d'être attentif à son corps et de consulter en cas de doute. Un suivi médical régulier et une vigilance face aux symptômes inhabituels permettent d'agir au bon moment. S'écouter et consulter sans attendre, c'est déjà un grand pas vers la santé.*

*La prévention, c'est avant tout se donner toutes les chances d'agir tôt et sereinement.*



PRÉVENTION & DÉPISTAGE

# Agissons contre les *cancers*



Les conseils pour *tous*

Adopter une bonne hygiène de vie permet de réduire le risque de nombreux cancers. Et même au-delà de réduire le risque de maladie, ces conseils & routines que l'on entend régulièrement peuvent aussi vous permettre de mieux profiter de votre quotidien : de meilleure humeur, en meilleure forme, avec un sommeil réparateur et un esprit apaisé. Autant de bonnes raisons d'intégrer ces habitudes à son quotidien, en douceur :

MANGER ÉQUILIBRÉ

Privilégiez les fruits, légumes et fibres, limitez les aliments ultra-transformés et les viandes rouges. Pensez à mettre de la couleur dans vos assiettes pour faire le plein de nutriments et vitamines.

RESTER ACTIF CHAQUE JOUR

Essayez au maximum de bouger au moins 30 minutes par jour : de la marche, de la danse, du yoga, du jardinage... Tout compte, tant qu'on reste actif pour mobiliser son corps et activer la circulation du sang dans ses muscles.

SE RESSOURCER

Pensez à boire suffisamment d'eau régulièrement tout au long de la journée, et privilégiez toujours votre sommeil. Bien se reposer est essentiel pour récupérer de sa journée et se maintenir en bonne santé.

RÉDUIRE LES FACTEURS DE RISQUE

Au risque de vous redire ce que vous savez déjà, diminuer sa consommation d'alcool et de tabac réduit significativement les risques.

PRENDRE DES RENDEZ-VOUS

Un dépistage régulier et essentiel pour votre santé. Consultez votre médecin pour connaître les examens adaptés à votre âge et vos antécédents, et notez vos rendez-vous pour ne rien oublier.

INTRODUCTION

*Directement ou indirectement, le cancer nous concerne tous. Nous avons le pouvoir d'agir !*

*La prévention et le dépistage jouent un rôle clé pour détecter la maladie le plus tôt possible et améliorer considérablement les chances de guérison et notre santé à long terme.*

*Voici les clés et réflexes essentiels pour prendre soin de vous au quotidien.*

Le cancer du *sein*

Le cancer du sein est le plus fréquent chez la femme, mais détecté à un stade précoce, il se soigne dans la grande majorité des cas. L'adoption de certains réflexes et un suivi médical adapté permettent de maximiser les chances de guérison.



Les principaux facteurs de risque  
Les antécédents familiaux, la consommation régulière de tabac et/ou alcool, la sédentarité.



Le dépistage  
Pour toutes les femmes dès 50 ans, avec une mammographie tous les 2 ans. En cas d'antécédents familiaux, un suivi spécifique peut être proposé plus tôt par le médecin. L'autopalpation mensuelle est un bon réflexe pour mieux connaître son corps et repérer d'éventuels changements.



Chiffre clé  
Un dépistage précoce permet d'augmenter significativement les chances de guérison. En effet, détecté tôt, le cancer du sein se guérit dans **9 cas sur 10**.\*

\*Source : Ameli



Les symptômes qui doivent alerter  
Une masse inhabituelle dans le sein, une modification de la peau ou du mamelon, un écoulement anormal au niveau du téton.



Comment agir ?  
Prenez le réflexe de vous autopalper chaque mois, prenez rendez-vous pour une mammographie dès l'âge recommandé, ne ratez pas votre rendez-vous annuel chez le gynécologue et n'attendez pas pour consulter lorsque vous observez des signes inhabituels.

Le cancer de la *prostate*

Souvent silencieux à ses débuts, le cancer de la prostate est le plus fréquent chez l'homme. Un suivi médical régulier permet de le détecter à un stade précoce et d'augmenter les chances de traitement efficace.



Les principaux facteurs de risque  
L'âge (77% des cas détectés le sont chez l'homme de plus de 65 ans), les antécédents familiaux.



Le dépistage  
Pour les hommes à partir de 50 ans, après discussion avec leur médecin. En cas d'antécédents familiaux, un suivi dès 45 ans peut être envisagé.



Chiffre clé  
Détecté tôt, ce cancer peut être traité efficacement dans **90%** des cas.\*

\*Source : Urofrance



Les symptômes qui doivent alerter  
Des troubles urinaires fréquents, des douleurs pelviennes.



Comment agir ?  
Consultez votre médecin pour évaluer votre risque et discuter des options de dépistage. Maintenez un mode de vie sain avec une alimentation variée et de l'exercice régulier.

Le cancer *colorectal*

Le cancer colorectal est l'un des cancers les plus répandus, mais aussi l'un des mieux détectés grâce au dépistage organisé. Un test simple et accessible permet d'agir rapidement et efficacement.



Les principaux facteurs de risque  
Une alimentation riche en viandes rouges, la consommation de tabac, les antécédents familiaux.



Le dépistage  
Pour toutes les personnes de 50 à 74 ans, avec un test immunologique à réaliser chez soi tous les 2 ans. Les personnes présentant des antécédents familiaux peuvent être orientées vers une coloscopie plus précoce.



Chiffre clé  
**9 cancers sur 10** peuvent être guéris s'ils sont détectés tôt.\*

\*Source : Ameli



Les symptômes qui doivent alerter  
La présence de sang dans les selles, des troubles digestifs persistants, des douleurs abdominales inexpliquées.



Comment agir ?  
Adoptez une alimentation riche en fibres et limitez la consommation de viandes rouges et transformées. Pensez à effectuer votre test de dépistage dès 50 ans. Vous pouvez avoir accès au kit de dépistage auprès de votre médecin ou de votre pharmacien, dans le cadre du programme national de dépistage organisé. Un geste simple à réaliser chez soi, mais essentiel pour votre santé.

Le cancer du *poumon*

Le cancer du poumon est fortement lié au tabagisme, mais il peut aussi toucher des non-fumeurs. Un arrêt du tabac, même tardif, réduit considérablement les risques et un dépistage ciblé peut être proposé aux personnes à risque.



Les principaux facteurs de risque  
La consommation de tabac, la pollution ou l'exposition à l'amiante.



Le dépistage  
Pour les personnes à haut risque, notamment les fumeurs et ex-fumeurs de longue durée. Un scanner à faible dose peut être proposé par le médecin dans certaines situations.



Chiffre clé  
L'arrêt du tabac réduit le risque de cancer du poumon **de moitié après 10 ans**.\*

\*Source : Institut National du Cancer



Les symptômes qui doivent alerter  
Une toux persistante, un essoufflement, des douleurs thoraciques.



Comment agir ?  
Si vous fumez, entourez-vous de professionnels pour vous aider à arrêter. Protégez-vous de la pollution et des substances toxiques en milieu professionnel. N'attendez pas pour consulter si vous percevez des symptômes ou gênes inhabituels.