

03/10/2022

COMMUNIQUE DE PRESSE

« *Mange mieux, bouge plus* » pour prévenir le cancer du sein

Pour l'édition 2022 d'Octobre Rose, l'Agence Sanitaire et Sociale de la Nouvelle-Calédonie a choisi comme axe de communication la prévention primaire. Pour cela, le lien entre la pratique régulière d'une activité physique modérée et une alimentation saine et équilibrée et la prévention du cancer du sein est mis en avant. Tout au long du mois d'octobre, des actions de sensibilisation pour le public sont prévues sur l'ensemble du territoire pour diffuser ce message ; ainsi qu'une campagne de communication à destination des jeunes sur les réseaux sociaux.



Prévenir le cancer du sein grâce à l'activité physique et alimentation équilibrée

Nutrition et activité physique sont deux déterminants majeurs pour améliorer l'état de santé de la population et des enjeux essentiels des politiques de santé publique. Manger équilibré et varié, pratiquer régulièrement une activité physique diminuent le risque de cancers et le taux de mortalité.

Le saviez-vous ? La pratique quotidienne d'une activité physique d'intensité modérée¹ permet de prévenir 21% des cancers du sein et 40% des cancers en général.

¹ Lors d'une activité physique d'intensité modérée : la respiration est légèrement accélérée et l'essoufflement est faible, la conversation est possible, les battements du cœur sont un peu accélérés: déplacements actifs (marcher, faire du vélo, monter et descendre par les escaliers), activités domestiques (faire le ménage, bricoler, jardiner), activités professionnelles (travail physique par exemple) ou scolaire.

Les bénéfices de l'activité physique en termes de prévention sont nombreux:

- ✓ prévenir le surpoids et l'obésité (ces facteurs de risques augmentent le risque de cancers et de récurrences).
- ✓ stimuler le système immunitaire (les défenses naturelles contre les cellules cancéreuses sont renforcées).
- ✓ favoriser et accélérer le transit intestinal (la muqueuse digestive est alors moins longtemps exposée aux agents cancérogènes de l'alimentation).
- ✓ améliorer le sommeil, diminuer le stress et maintenir une bonne santé mentale.
- ✓ aider à diminuer le tabagisme.
- ✓ favoriser le maintien d'une bonne masse musculaire, augmenter la solidité des os, développer le sens de l'équilibre, ce qui diminue les risques de chute et aide à prévenir les fractures, rester autonome plus longtemps.

Cette campagne est en lien direct avec la labellisation de l'ASSNC en tant que première Maison sport santé de la Nouvelle Calédonie.



Selon l'institut National du Cancer, l'alimentation joue également un rôle important dans la prévention du cancer. Pour diminuer le risque de développer plusieurs cancers, il est préconisé de (cf illustration):

- Favoriser les aliments d'origine végétale : la consommation de fruits et légumes, une alimentation riche en fibres, consommer régulièrement des produits laitiers
- Réduire et éviter : la consommation excessive de viandes rouges (max 500g /semaine), de charcuteries, des produits salés (chips etc.), des produits sucrés, des sodas, le fast-food.
- Privilégier : le « fait maison » de produits frais, et de produits non-préparés, au lieu de plats déjà préparés en conserve ou en surgelé.
- Se méfier : du sel et surtout aux apports cachés de sel dans les repas déjà préparés, les conserves etc. Penser à utiliser davantage des épices, des fines herbes et d'autres condiments.

www.santepourtous.nc

Protégeons-nous et savourons la vie, en commençant par

AUGMENTER	ALLER VERS	RÉDUIRE
 <p>LES FRUITS ET LÉGUMES</p>	 <p>LES TUBERCULES : manioc, taros, etc. LE PAIN COMPLET, LE RIZ COMPLET, ETC.</p>	 <p>L'ALCOOL</p>
 <p>LES LÉGUMES SECS : ambravades, lentilles, haricots rouges, etc.</p>	 <p>LES ALIMENTS DE SAISON : produits localement, issus d'une agriculture respectueuse de l'environnement.</p>	 <p>LES PRODUITS SUCRÉS, LES BOISSONS SUCRÉES, ÉNERGISANTES ET « LIGHT ».</p>
 <p>LES NOIX ET GRAINES NON SALÉES : noix, amandes, graines de citrouille, etc.</p>	 <p>VARIER LES PRODUITS DE LA MER : sardines, poissons, crevettes, etc.</p>	 <p>LES PRODUITS SALÉS</p>
 <p>LE FAIT MAISON</p>	 <p>L'HUILE DE COLZA, D'OLIVE</p>	 <p>LA VIANDE ROUGE, bœuf, porc, etc. ET LA CHARCUTERIE : saucisses, jambon, etc.</p>
 <p>L'ACTIVITÉ PHYSIQUE</p>	 <p>UNE CONSOMMATION MODÉRÉE de produits laitiers non sucrés.</p>	 <p>LES FRITURES : beignets, nems, chips, etc.</p>
 <p>L'EAU</p>		 <p>LE TEMPS PASSÉ ASSIS</p>

Pour tous renseignements :
Tél : 25 07 72
preventionsurcharge@ass.nc



AGENCE SANITAIRE ET SOCIALE DE LA NOUVELLE-CALÉDONIE

Il n'y a pas d'aliments « Anticancer »

Détail des actions de terrain

De nombreuses actions de terrain seront organisées tout au long du mois d'Octobre par et avec nos partenaires (Ligue contre le cancer, association Octobre Rose, GESLS, CHT, DDEC, les 3 Provinces, CPOS Nord, GENSL, Vice-Rectorat, Pacific Food Lab, CHT ...).

Pour cette édition l'agence sanitaire et sociale a initié un partenariat avec le comité régional de cyclisme de Nouvelle Calédonie. Ainsi les coureurs du Cyclo Tour NC 2022 porteront un ruban rose en soutien à la lutte contre le Cancer, une guirlande informative sur la prévention

et le dépistage du cancer du sein sera installée sur les étapes du tour et des actions de prévention seront organisées pour la dernière étape le 15 octobre à Plum.

Retrouvez la liste de toutes les actions dans le [programme ici](#) et sur notre site internet : www.santepourtous.nc

Une campagne de communication digitale spéciale pour les jeunes filles

Dans la prévention de la maladie, il est important de cibler les femmes dès le plus jeune âge, afin d'éviter les facteurs de risques favorisant l'évolution du cancer du sein. Au travers d'une websérie, nous allons découvrir les aventures d'une jeune femme Eileen. Sur un ton positif, la jeune femme nous rappelle les bons gestes à adopter pour prévenir le cancer du sein. 6 vidéos seront diffusées sur la chaîne Instagram et Tik Tok de l'ASSNC.

Les outils de communication de l'ASSNC au service de cette campagne

Les réseaux de l'ASSNC (Facebook, LinkedIn, Tik, Tok, Instagram) seront entièrement dédiés à la communication des actions de terrain qui seront mises en œuvre tout le long du mois d'octobre et à la diffusion de messages de prévention comme notre vidéo tuto sur l'autopalpation des seins.

Le programme de dépistage organisé par l'ASSNC

Le dépistage organisé du cancer du sein vise à réduire la mortalité par cancer du sein en facilitant l'accès au dépistage précoce chez les femmes de plus de 50 ans. S'il est découvert à temps, ce cancer peut être guéri dans plus de 80% des cas, avec des traitements moins lourds.

Depuis 2009, l'ASSNC organise la campagne de dépistage du cancer du sein en Nouvelle-Calédonie. Le principe de cette action est d'inviter les 25 000 calédoniennes âgées de 50 à 74 ans à réaliser gratuitement une mammographie de dépistage.

Dans les cas où la mammographie de dépistage ne révèle pas d'anomalie, et afin de garantir la meilleure qualité de dépistage aux femmes, une deuxième lecture des clichés est réalisée par un radiologue spécialement formé dans les locaux de l'ASSNC.

Dans les cas où la mammographie révèle une image suspecte, la bénéficiaire est orientée vers son médecin et une prise en charge spécifique est déclenchée. Le programme garanti le suivi des dossiers afin que les femmes poursuivent l'investigation jusqu'au diagnostic qu'il soit positif ou négatif.

L'ASSNC coordonne, annuellement, le contrôle qualité externe de l'ensemble des appareils de mammographie du territoire pour qu'ils puissent être utilisés dans le cadre du dépistage organisé.

Une équipe de 4 personnes est pleinement investie dans l'activité de ce programme, qui engage des moyens matériels importants et dont l'activité n'a jamais été interrompue quelle que soit la situation sanitaire en NC.

Chiffres clés

D'après le registre du cancer récemment mis à jour par la DASSNC, le cancer du sein est le premier cancer le plus fréquent en Nouvelle-Calédonie avec 161 cas diagnostiqués en moyenne par an. Le cancer du sein représente la première cause de mortalité par cancer chez la femme.

Vous aussi soutenez *Octobre Rose* en insérant le visuel ci-joint dans votre signature mail.

Pour en savoir plus :
www.santepourtous.nc

CONTACT PRESSE

Anne-Laure MEUNIER
Tél : 25 07 71
Email : communication@ass.nc

