

Sensibilisation au cancer de la bouche et de l'oropharynx : Prenez connaissance des faits!



Connaissez-vous le cancer de la bouche et de l'oropharynx (fond de la bouche)? Savoir, c'est pouvoir. Faites le test et découvrez comment vous pouvez réduire le risque de contracter ces cancers. (Encerclez vrai ou faux)

1. Soixante-dix pour cent (70 %) des cancers de l'oropharynx sont transmis par le virus du papillome humain (VPH), principalement lors d'un contact sexuel.

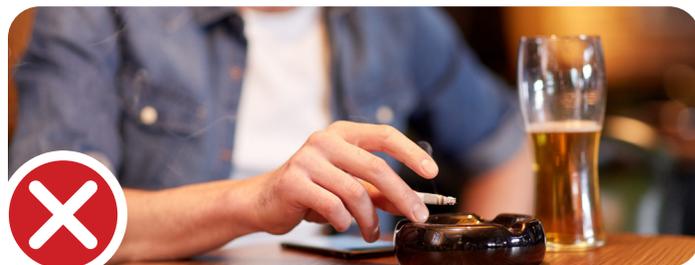
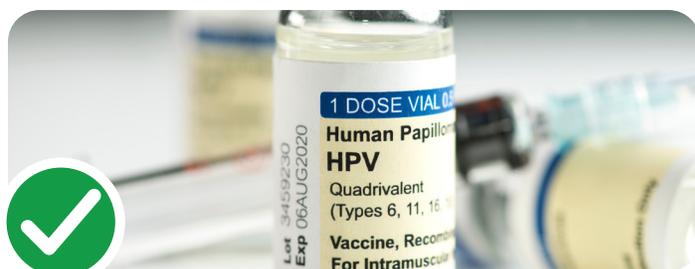
Vrai ou faux

2. La plupart du temps, le VPH ne présente aucun symptôme visible. **Vrai ou faux**

3. La combinaison de la consommation d'alcool et de tabac ou de produits de vapotage, quels qu'ils soient, n'augmente pas le risque de cancer de la bouche ou de l'oropharynx. **Vrai ou faux**

4. Le cancer de l'oropharynx (fond de la bouche) est en hausse chez les jeunes hommes fumeurs et consommateurs d'alcool. **Vrai ou faux**

5. Le vaccin contre le VPH peut prévenir plus de 90 % de tous les cancers attribuables au VPH. **Vrai ou faux**



Notation :

<2 bonnes réponses : Sensibilisation minimale. Vous devriez en apprendre davantage sur la façon de réduire votre exposition aux risques.

2 à 3 bonnes réponses : Sensibilisation modérée. Vous devriez approfondir vos connaissances sur la façon de réduire votre exposition aux risques.

4 à 5 bonnes réponses : Très bonne sensibilisation. Nous vous félicitons d'être bien informé(e) sur la façon de réduire votre exposition aux risques.

Réponses : 5, V, 4, F, 3, F, 2, V, 1, V

Pour de plus amples renseignements, visitez les sites hygienesdentairecanada.ca, oralcancerfoundation.org (en anglais) et checkyourmouth.org (en anglais).

Sensibilisation au cancer de la bouche et de l'oropharynx : Prenez connaissance des faits!

LE SAVIEZ-VOUS?

- Les cas de cancer de la bouche et de l'oropharynx sont trois fois plus élevés que de cancer du col de l'utérus et causent trois fois plus de décès chaque année.
- Le premier responsable est le virus du papillome humain (VPH), transmis principalement par voie sexuelle. Chaque adulte actif sexuellement souffrira d'une ou de plusieurs infections au cours de sa vie. Vous pourriez ne pas vous rendre compte d'une infection, car le virus ne présente souvent aucun signe ou symptôme perceptible. Le virus peut rester inactif pendant des années; la plupart des gens s'en débarrasseront naturellement.
- Les hommes sexuellement actifs âgés de 35 à 55 ans sont le groupe qui connaît la croissance la plus rapide. Ils sont généralement non-fumeurs et ne présentent pas de facteurs de risque typiques. Les hommes sont les plus à risque, dans une proportion de quatre pour un par rapport aux femmes.
- La vaccination contre le VPH peut être efficace chez les personnes qui ont déjà été infectées ou qui sont plus âgées. Demandez à votre professionnel de la santé si la vaccination contre le VPH serait pertinente dans votre cas.
- Le risque de cancer de la bouche et de l'oropharynx est multiplié par cinq en raison de la combinaison de la consommation d'alcool et de tabac; une consommation très importante de l'un et l'autre multiplie le risque par 30.

RÉDUIRE LES RISQUES

- Quatre-vingt-douze pour cent (92 %) des cancers attribuables au VPH peuvent être évités grâce au vaccin contre le VPH. Envisagez de vous faire vacciner contre le VPH avant de devenir sexuellement actif.
- Limitez le nombre de vos partenaires sexuels afin de réduire les risques de contracter le VPH.
- Cessez votre consommation de tabac ou de produits de vapotage et suivez les directives en vigueur en matière de consommation d'alcool sans risque.
- Évitez de combiner la consommation de tabac et d'alcool.
- Adoptez une alimentation équilibrée qui comprend les portions recommandées de fruits et légumes.
- Évitez de vous exposer au soleil sans protéger votre peau.
- Prenez régulièrement rendez-vous avec votre hygiéniste dentaire, notamment pour effectuer un dépistage du cancer de la bouche.
- Effectuez régulièrement des autoexamens buccaux entre vos rendez-vous d'hygiène dentaire.



SIGNES À SURVEILLER

- Toute apparition de symptôme ou une différence qui persiste ou ne guérit pas dans les 14 jours, par exemple :
 - Plaque rouge ou blanche dans la bouche
 - Bosse ou épaissement des tissus dans la bouche, le cou ou le visage
 - Douleur dans la bouche, y compris sous une prothèse ou un appareil dentaire, qui saigne facilement ou ne guérit pas
- Engourdissement ou picotement dans la bouche ou le visage
- Douleur persistante dans une seule oreille
- Toux, infection ou mal de gorge persistants ou récurrents
- Voix rauque ou modification de l'élocution
- Douleur ou difficulté à avaler, à parler, à mâcher ou à bouger la mâchoire ou la langue
- Masses verruqueuses à l'intérieur de la bouche
- Boule dans la gorge ou impression que quelque chose est coincé dans la gorge



checkyourmouth.org



**HYGIÈNE
DENTAIRE
CANADA.CA**

hygienedentairecanada.ca



oralcancerfoundation.org