

# PINK DAY

PENSEZ À VOTRE SANTÉ EN 1ER LIEU !

« FÊTONS TOUTES LE MARDI ROSE CHEZ NP MOROCCO »



**CLAYENS NP**  
MOROCCO

# PINK DAY

PENSEZ À VOTRE SANTÉ EN 1ER LIEU !



LE PINK TUESDAY A POUR BUT DE SENSIBILISER AU DÉPISTAGE PRÉCOCE DU CANCER DE SEIN ET AU SUIVI MÉDICAL RÉGULIER.

ANIMÉE PAR NOTRE MÉDECIN DE TRAVAIL :

**DR NEZHA MARGAOUI**

TROIS WORKSHOPS ONT COUVERT LES TROIS ÉQUIPES DU SITE, JOURNÉE MARQUÉE ÉGALEMENT PAR LA DISTRIBUTION DE BOÎTES DE CHOCOLATS POUR GRAVER L'ÉVÈNEMENT ADOUCIR LA SENSIBILITÉ AUTOUR DE CE SUJET.



# PINK DAY

PENSEZ À VOTRE SANTÉ EN 1ER LIEU !



« MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR »

- **L'ACTIVITÉ PHYSIQUE :**

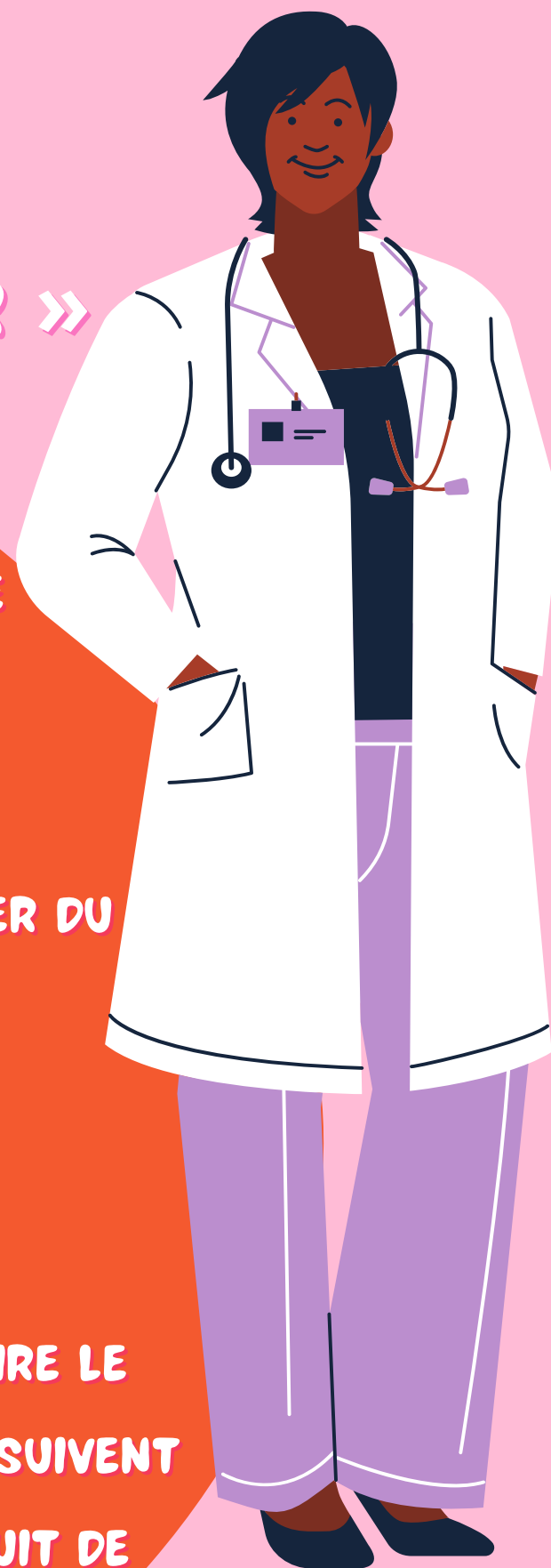
UN FACTEUR PRIMORDIALE POUVANT LIMITER LE RISQUE DE CANCER DE SEIN.

- **L'ALLAITEMENT :**

POURRAIT JOUER UN RÔLE DANS LA PRÉVENTION DU CANCER DU SEIN. PLUS VOUS ALLAITEZ LONGTEMPS, PLUS L'EFFET PROTECTEUR EST IMPORTANT.

- **ALIMENTATION :**

« A SURVEILLER ! » UNE ALIMENTATION SAINTE PEUT RÉDUIRE LE RISQUE DE CERTAINS TYPES DE CANCER, LES FEMMES QUI SUIVENT UNE ALIMENTATION SAINTE PEUVENT AVOIR UN RISQUE RÉDUIT DE CANCER DE SEIN.



# PINK DAY

PENSEZ À VOTRE SANTÉ EN 1ER LIEU !

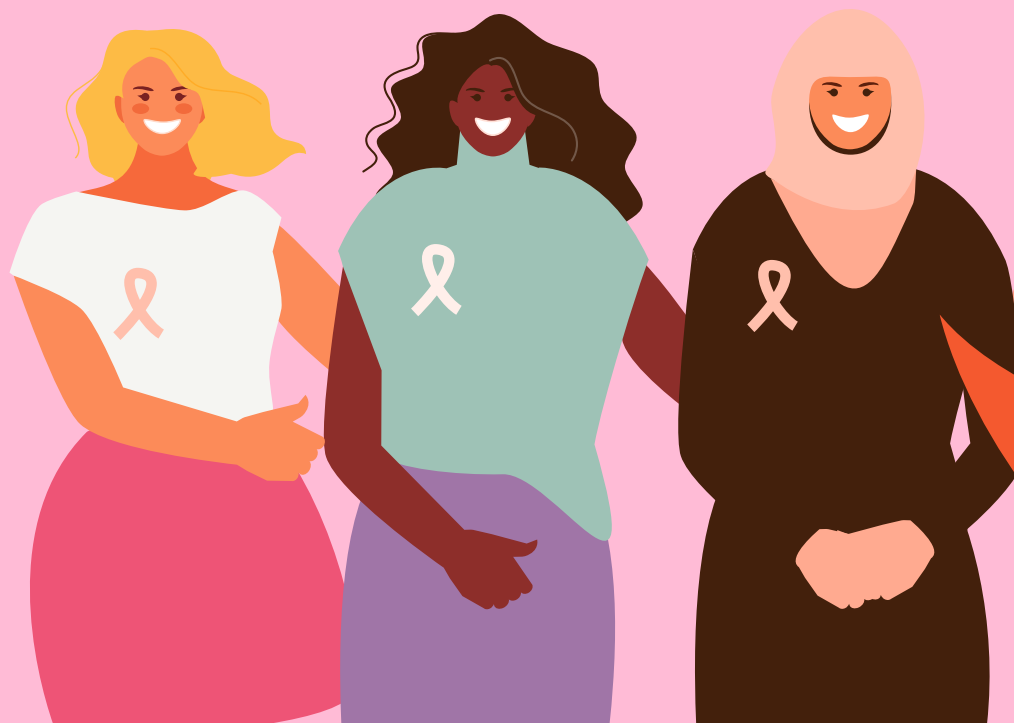
## KILOS, KILOS ET KILOS .... !!!

ET OUI, PARMIS LES CHOSES QUI PEUVENT AUGMENTER LE RISQUE DU CANCER EN GÉNÉRAL EST LE SURPOIDS OU L'OBÉSITÉ, PARTICULIÈREMENT APRÈS LA MÉNOPAUSE. FAITES DONC TRÈS ATTENTION !



# PINK DAY

PENSEZ À VOTRE SANTÉ EN 1ER LIEU !



" EST-IL POSSIBLE  
DE FAIRE UN AUTO-EXAMEN  
CHEZ SOI ? "



" DR NEZHA MERGAOUI ENCOURAGE NOS COLLABORATRICES À S'AUTO-EXAMINER  
CHEZ ELLES, DE FAÇON RÉGULIÈRE "

L'AUTOPALPATION MAMMAIRE A POUR OBJECTIF LA DÉTECTION DE LA PRÉSENCE DE CERTAINES ANOMALIES AU NIVEAU DES SEINS (DES MASSES SUSPECTES, L'APPARITION D'UN PETIT CREUX, LA PRÉSENCE DU SANG OU DU LIQUIDE AU NIVEAU DU MAMELON...) PORTÉES À LA CONNAISSANCE DU MÉDECIN, CES ANOMALIES DOIVENT ÊTRE EXAMINÉES ET CONFIRMÉES, OU NON, GRÂCE À LA RÉALISATION D'AUTRES EXAMENS COMPLÉMENTAIRES, LE DÉPISTAGE PRÉCOCE AUGMENTE LES CHANCES DE GUÉRISON.

# PINK DAY

PENSEZ À VOTRE SANTÉ EN 1ER LIEU !



## COMMENT FAIRE L'AUTOPALPATION ?

LA PALPATION DOIT SE FAIRE À L'AIDE DE MOUVEMENTS CIRCULAIRES AVEC 3 NIVEAUX DE PRESSION : LÉGÈRE, MODÉRÉE ET APPUYÉE. L'ENSEMBLE DE LA PARTIE EXAMINÉE DOIT ÊTRE PALPÉE AINSI QUE LES CREUX AXILLAIRES (AISSELLES) ET LES GANGLIONS SITUÉS AU-DESSUS DE LA CLAVICULE. LES ÉLÉMENTS À SURVEILLER DURANT CES MOUVEMENTS CIRCULAIRES SUR TOUTE LA SURFACE CONCERNÉE SONT D'ÉVENTUELLES GROSSEURS (BOULES) DE CONSISTANCE DURE PAR RAPPORT AUX GANGLIONS. POUR TERMINER, IL FAUT VÉRIFIER L'ABSENCE D'ÉCOULEMENT AU NIVEAU DU MAMELON, AU MOINDRE DOUTE, IL FAUT CONSULTER SON MÉDECIN TRAITANT OU SON GYNÉCOLOGUE. UNE ANOMALIE QUELCONQUE N'EST PAS AUTOMATIQUÉMENT SYNONYME DE CANCER. MAIS IL CONVIENT D'ÊTRE VIGILANT ET DE LA SIGNALER À UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ QUI POURRA LEVER LE DOUTE.



# PINK DAY

PENSEZ À VOTRE SANTÉ EN 1ER LIEU !

## VOTRE SANTÉ NOUS TIENT À COEUR

SI CERTAINS SYMPTÔMES SE PRÉSENTENT À L'AUTO-EXAMEN VISUEL ET  
À L'AUTOPALPATION DES SEINS, IL FAUT DONC SE RAPPROCHER

LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE DE SON MÉDECIN OU DE SON GYNÉCOLOGUE



**CLAYENS NP**  
MOROCCO

# PINK DAY

PENSEZ À VOTRE SANTÉ EN 1ER LIEU !



INAUGURATION RÉALISÉE PAR YOUSSEF HEDDA (DIRECTEUR DE NP MOROCCO)

QUI ACCORDE UNE INTENTION PARTICULIÈRE AU BIEN-ÊTRE DE SON PERSONNEL ET TOUT PARTICULIÈREMENT À TOUTES SES COLLABORATRICES EN CE MOIS DE SENSIBILISATION POUR LES CANCERS FÉMININS.



NADIA



MARIAM



NABILA



KABIRA



SIHAM



CHAÏD



MARIA



# PINK DAY

PENSEZ À VOTRE SANTÉ EN 1ER LIEU !



**MERCI À NABILA LAYACHI**

**À L'INITIATIVE DE CET ÉVÈNEMENT DE  
SENSIBILISATION DESTINÉ  
À TOUTES LES COLLABORATRICES  
DE NP MOROCCO**



**NABILA  
LAYACHI**

**HR DEVELOPMENT MANAGER  
NP MOROCCO**