

Mieux se protéger du cancer

Le cancer, première cause de mortalité avant 65 ans et seconde tous âges confondus, constitue un enjeu de santé publique très fort. Chaque année, 280.000 nouveaux cas sont recensés. Si la médecine permet aujourd'hui de guérir un cancer sur deux, la prévention et le dépistage restent les premiers atouts pour faire face à cette maladie.

Vos ennemis

La consommation **d'alcool** est un facteur de risque connu et reconnu de cancers de la bouche, du pharynx, de l'oesophage et du foie, mais aussi du côlon et du rectum.

Le tabac est aussi un grand adversaire de votre santé. La cigarette tue 66 000 personnes par an en France. Associée à l'alcool, elle est encore plus redoutable. Essayez dès que possible d'arrêter de fumer.

Le **surpoids** et l'**obésité** sont aussi à combattre. En effet, ils entraînent une libération plus importante de certaines molécules (hormones...) qui favorisent l'apparition de cancers.

Vos alliés contre le cancer

La santé dans l'assiette

Au moins 20 % des cancers pourraient être évités par une consommation adéquate de fruits et légumes (400 grammes par jour minimum). C'est pourquoi le Plan national nutrition santé recommande de consommer au moins **cinq fruits et légumes par jour**, qu'ils soient crus, cuits, en conserve, surgelés ou frais, peu importe.

La pratique régulière d'une activité physique est aussi recommandée

Le sport a un effet préventif sur certains cancers, celui du sein notamment. Vous pouvez donc faire, quelques heures par semaine, un peu de gymnastique, de natation ou de vélo. Au minimum, empruntez les escaliers plutôt que l'ascenseur et, pour de petits trajets, préférez la marche à pied à la voiture...

Autres facteurs de risque

L'exposition volontaire et prolongée au soleil est dangereuse. Elle accroît le risque de cancer de la peau. Évitez de vous exposer aux heures les plus chaudes de la journée (de midi à 16 heures) ; utilisez toujours une crème protectrice d'indice élevé. Appliquez-la en couche épaisse et renouvelez l'opération toutes les deux heures. Protégez vos enfants avec des vêtements légers. Quant aux UV en cabine, ils sont aussi nocifs que les naturels.

Pollution atmosphérique d'origine industrielle, gaz d'échappement, amiante... favorisent aussi l'apparition de cancers.

Enfin, certains individus ont une **prédisposition génétique** héréditaire augmentant leur risque de développer certains cancers, du sein en particulier. Il est important de connaître ses antécédents familiaux et de les signaler à son médecin.

L'intérêt du dépistage

En général, plus un cancer est dépisté tôt, plus les chances de guérison sont importantes et moins les traitements sont lourds. Il convient donc de se surveiller de près !

Le cancer du sein

Près d'une femme sur dix aura un cancer du sein dans sa vie ! De 50 à 74 ans, les femmes peuvent bénéficier tous les deux ans d'une mammographie prise en charge à 100 % par la Sécurité sociale. L'autopalpation est essentielle, mais elle ne peut remplacer la mammographie.

Le cancer du col de l'utérus

Un simple frottis permet de le détecter. Il est recommandé d'en faire un dès l'âge de 20 ans, un deuxième un an après, puis un tous les trois ans environ. L'apparition de saignements en dehors des règles est un signal d'alarme qui doit vous inciter à consulter sans tarder !

Le cancer de la peau

Observez-vous sous toutes les coutures. Si vous constatez un changement de couleur, de forme ou d'aspect d'un grain de beauté, consultez votre médecin.

Le cancer colorectal

Le dépistage pour les hommes et les femmes de 50 à 74 ans consiste à détecter la présence de sang dans les selles. Pour les personnes les plus à risque (antécédents familiaux ou polypes intestinaux), un examen des intestins par coloscopie est recommandé.

Pour en savoir plus :

La Ligue nationale contre le cancer encourage la prévention, aide les malades et leurs proches et soutient la recherche : 14, rue Corvisart 75013 Paris – 01 53 55 24 00 – www.ligue-cancer.net

L'Institut national du cancer

Cancer Info Service : 0810 810 821, du lundi au samedi, de 8 h à 20 h (prix d'un appel local) – www.e-cancer.fr

La Fédération nationale des centres de lutte contre le cancer édite de nombreux guides et annuaires : 101, rue de Tolbiac 75654 Paris Cedex 13 – www.fncfcc.fr

Vrai/faux

Prendre des compléments alimentaires diminue les risques de cancer.

Rien ne permet de l'affirmer. Ce qui est sûr, c'est qu'une alimentation équilibrée tout au long de sa vie est un atout majeur contre le cancer.

Les personnes à peau mate ou noire ne peuvent pas avoir de cancer de la peau.

Faux. Elles sont, certes, moins sujettes aux coups de soleil, mais croire qu'elles sont épargnées par les cancers de la peau est une erreur qui risque d'engendrer une prise de risque !

Le cancer du poumon ne tue que les vieux fumeurs.

Faux. Des personnes ayant commencé à fumer très jeunes peuvent développer un cancer dès 30 ans. Cependant, outre le nombre de cigarettes, c'est aussi le nombre d'années passées à fumer qui augmente considérablement les risques.

Les cigarettes dites "light" sont moins nocives.

Faux. Outre le risque d'en fumer en plus grand nombre, les fumeurs de "légères" ont tendance à tirer plus fort et plus souvent sur ces cigarettes. La quantité de nicotine et goudrons absorbée

au final est donc la même. Ces dénominations "light" ou "légères", trompeuses, sont d'ailleurs désormais interdites.