



LA PRÉVENTION AU QUOTIDIEN

COMMENT RÉDUIRE SON RISQUE DE CANCER ?

Consommation de tabac et d'alcool,
alimentation, activité physique,
exposition au soleil... Informons-nous
sur l'impact de nos habitudes de vie
et agissons au quotidien !

Avec le concours de l'équipe de coordination
du Réseau Nutrition Activité physique Cancer
Recherche (NACRe - www.inra.fr/nacre)

NOS COMPOTEMENTS : QUEL IMPACT ?

Les causes de la survenue d'un cancer sont nombreuses : l'âge, les prédispositions génétiques, l'environnement dans lequel nous vivons, mais aussi les comportements que nous adoptons au quotidien et que nous pouvons modifier.



LE TABAGISME

Quand une cigarette se consume, ce sont **250 substances toxiques dont 70 cancérigènes** qui sont inhalées. Ces agents pénètrent dans les tissus des voies respiratoires et, via les poumons, passent dans le sang et atteignent l'organisme entier.



LA CONSOMMATION D'ALCOOL

Des substances issues de la dégradation de l'alcool dans l'organisme, comme l'acétaldéhyde, sont cancérigènes. **L'effet peut aussi être indirect** : par exemple, l'alcool facilite l'absorption d'autres cancérigènes (notamment ceux de la fumée de tabac) et augmente anormalement les concentrations d'hormones sexuelles (œstrogènes) dans le sang.



LE SURPOIDS ET L'OBÉSITÉ

De nombreux cancers sont liés **au surpoids et à l'obésité qui induisent des dérèglements hormonaux** (production accrue d'insuline et d'œstrogènes) et un état inflammatoire. Ces perturbations sont provoquées principalement lorsque

Le saviez-vous?



EFFET COCKTAIL

Lorsqu'ils se combinent, les facteurs de risque ne font pas que s'additionner... La consommation conjointe et élevée d'alcool et de tabac, par exemple, peut multiplier jusqu'à 45 fois les risques de cancers des voies aérodigestives supérieures.

l'activité et le nombre des cellules qui stockent les graisses au niveau de l'abdomen sont trop élevés.



UNE ALIMENTATION DÉSÉQUILIBRÉE

Consommer certains aliments en trop grande quantité augmente le risque de cancers. Des substances présentes dans **les viandes rouges** ou générées lors de la cuisson ou la salaison de celles-ci ont un effet mutagène ; **le sel**, en agressant la muqueuse gastrique, facilite l'émergence de tumeurs ; **les compléments alimentaires à base de bêta-carotène**, à forte dose, interagissent avec la fumée de tabac ou l'amiante et favorisent le développement de cancers.



LE MANQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le manque d'activité physique **engendre un surpoids et des dérèglements hormonaux** qui favorisent la survenue de plusieurs cancers. Il provoque aussi un ralentissement du transit intestinal qui augmenterait spécifiquement le risque de cancer du côlon.



LES UV

Les rayonnements UV (UVA et UVB) sont cancérigènes pour l'homme, que la source soit naturelle ou non. **Ils perturbent directement l'ADN** des cellules de la peau et favorisent ainsi l'apparition de cellules cancéreuses.

AGISSONS AU QUOTIDIEN

Intégrer les recommandations actuelles dans ses comportements quotidiens, c'est se donner des moyens efficaces de réduire son risque de cancer. Individuellement, ce sont des années de bonne santé à gagner ! À l'échelle de la France, il s'agit de dizaines de milliers de vies en jeu.

Arrêter de fumer, voire ne pas commencer !

Lutter seul contre la dépendance est bien souvent très compliqué. Pour réussir à arrêter, il est capital de mettre toutes les chances de son côté en se faisant aider par des proches et des professionnels, en choisissant le moment propice, en organisant son quotidien... Le jeu en vaut la chandelle : après 5 ans sans fumer, le sur-risque de cancer lié au tabac a déjà réduit de moitié.

Mais pour ne pas avoir de difficulté à arrêter, le mieux est encore de ne jamais commencer à fumer !



Limiter sa consommation d'alcool

Il n'existe pas, selon les autorités de santé, de seuil en dessous duquel l'alcool ne représenterait pas de risque de cancer. Toutes les boissons alcoolisées sont concernées : un verre de vin ou de champagne (10 cl), un demi de bière (25 cl) ou un verre d'alcool fort (3 cl) apportent la même quantité d'alcool. Le risque de cancer est proportionnel à la quantité d'alcool consommée.

Il est recommandé de limiter les occasions de boire, tout en réduisant la quantité consommée.

Adopter une alimentation équilibrée et diversifiée

Si certains aliments augmentent le risque de cancer, d'autres ont un effet protecteur et sont à favoriser. Les agences de santé recommandent de :

- limiter sa consommation de viande rouge à moins de 500 g par semaine et celle de charcuterie à moins de 50 g par jour ;
- consommer au maximum 6 g de sel quotidiennement (réduire l'ajout de sel pendant et après cuisson, réduire la consommation d'aliments transformés salés) ;
- consommer au moins 400 g de fruits et légumes par jour, c'est-à-dire cinq portions. Ils sont une source précieuse d'antioxydants, de vitamines et de fibres ;

- consommer trois produits laitiers par jour (en les variant), le calcium, certains composés du lait ou même des ferments lactiques pouvant jouer un rôle protecteur ;
- favoriser les aliments céréaliers complets (pain, riz...) et les légumes secs (lentilles, haricots secs), bénéfiques du fait de leur forte teneur en fibres.



Être actif

L'activité physique diminue le risque de plusieurs cancers et agit indirectement en contribuant à prévenir le surpoids (facteur de risque de cancer). Les repères 2016 du Programme national nutrition santé (PNNS) sont :

- pour les adultes, pratiquer au moins 5 jours par semaine 30 minutes minimum d'activité physique développant

Le saviez-vous ?

4 cancers sur 10 sont évitables !

On estime que 40 % des cancers pourraient être évités. 140 000 cas de cancers seraient ainsi évités, grâce à des changements de comportements individuels (tabagisme, consommation d'alcool, manque d'activité physique, exposition aux UV, etc.) ou collectifs (environnement professionnel, pollution de l'air, infections, etc.)

QUELLES RECOMMANDATIONS POUR LES PATIENTS ?

- **Arrêter de fumer**: le tabagisme entraîne des complications post-opératoires, limite l'efficacité de certains traitements et en amplifie des effets secondaires.
- **Maintenir une activité physique adaptée** permet de lutter contre la fonte musculaire, la fatigue et de réduire certains effets indésirables.
- **L'alimentation est un levier important** pour améliorer la santé et la qualité de vie pendant la prise en charge.



l'endurance (intensité modérée à élevée), 1 à 2 fois par semaine du renforcement musculaire et 2 à 3 fois par semaine des exercices d'assouplissement et de mobilité articulaire ;

- **pour les plus jeunes**, pratiquer, chaque jour, au moins une heure d'activité physique d'intensité modérée à élevée (jeux, activité de la vie quotidienne ou sport).
- À tout âge, il est recommandé de diminuer la durée quotidienne des activités sédentaires (position assise ou allongée).

Se protéger des UV

Certaines règles doivent être respectées pour se protéger efficacement du rayonnement UV :

- **ne pas s'exposer** entre 12 heures et 16 heures en France métropolitaine ;
- **se couvrir** avec des vêtements secs, chapeau et lunettes adaptées ;
- **rechercher l'ombre** ;
- **utiliser des cosmétiques protecteurs** efficaces (indice 30, 15 au minimum), appliqués régulièrement.

re évités par une prévention optimale. Environ chaque année, en France, en agissant sur nos consommation d'alcool, alimentation, activité (exposition à des cancérogènes dans le cadre c.).

Vrai ou faux ?

“ Pratiquer une activité physique **compense** le fait de fumer. „

FAUX Contrairement à ce que pense 70 % de la population*, les effets protecteurs de l'activité physique ne compensent pas les effets cancérogènes, bien plus forts, du tabac.

*Baromètre cancer, sous la direction de François Beck et Arnaud Gautier, INPES-INCa, 2010.

“ Il n'est jamais trop tard pour adopter des habitudes de vie protectrices à l'égard du cancer. „

VRAI L'efficacité de la prévention sera d'autant plus importante qu'elle a été mise en œuvre tôt. Même après un cancer, les études montrent que l'adoption de comportements protecteurs (arrêt du tabagisme, réduction de la consommation d'alcool, adoption d'une alimentation équilibrée et pratique d'une activité physique...) aide à préserver sa santé.

“ Allaiter réduit les risques de cancer du sein. „

VRAI Le bénéfice serait dû à un effet hormonal mais pourrait aussi être lié à l'élimination, lors de la lactation puis de son arrêt, de cellules potentiellement porteuses d'anomalies cancéreuses.

“ Manger « bio » protège du cancer. „

FAUX Les rares études menées jusqu'à présent ne permettent pas d'affirmer que l'alimentation biologique réduit les risques de cancer. Les apports nutritionnels des fruits et légumes, quel que soit leur mode de production, sont bénéfiques pour la santé et permettent de réduire les risques de cancer.

Notre conviction : la recherche vaincra le cancer.

Notre ambition : libérer l'extraordinaire potentiel de la recherche française en cancérologie.

Notre objectif : parvenir un jour à guérir le cancer, tous les cancers.

La Fondation ARC pour la recherche sur le cancer partage avec le plus grand nombre les avancées de la recherche pour apporter à chacun les moyens de mieux prévenir, de mieux prendre en charge et de mieux comprendre la maladie.

Trois collections sont disponibles :

- **Sensibiliser et prévenir** pour sensibiliser aux risques et à la prévention des cancers.
- **Comprendre et agir** pour informer sur la maladie et la prise en charge.
- **Mieux vivre** pour améliorer la qualité de vie pendant et après la maladie.

À découvrir et à commander gratuitement sur **www.fondation-arc.org**



Les ressources de la Fondation ARC proviennent exclusivement de la générosité de ses donateurs et testateurs.

...✎ **POUR FAIRE UN DON** ou **AGIR À NOS CÔTÉS**
rendez-vous sur **www.fondation-arc.org**