

NE JOUEZ PAS AVEC VOTRE SANTÉ

Gilles Müller



40 % des cancers pourraient être évités



Sante.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la santé

COMMENT LIMITER LES RISQUES DE CANCER ?



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la santé

Ministère de la Santé

Allée Marconi, Villa Louvigny, L-2120 Luxembourg
Tél. (+352) 24 78 55 64

www.sante.lu

ADOPTONS UN MODE DE VIE PLUS SAIN !

Mieux vaut prévenir que guérir le cancer.
Découvrez comment, en changeant
votre comportement, vous pouvez éviter
jusqu'à 40 % des cancers.

De nombreux cancers sont favorisés par
des facteurs externes :

- Mode de vie
- Facteurs environnementaux ou professionnels, infections

Ou des facteurs internes :

- Mutations génétiques
- Composante héréditaire
- Hormones
- Dérèglement du système immunitaire
- ...

Identifions ensemble :

- Les facteurs **de risque** à l'origine de nombreux cancers
- Les facteurs **de protection**

FACTEURS DE RISQUE

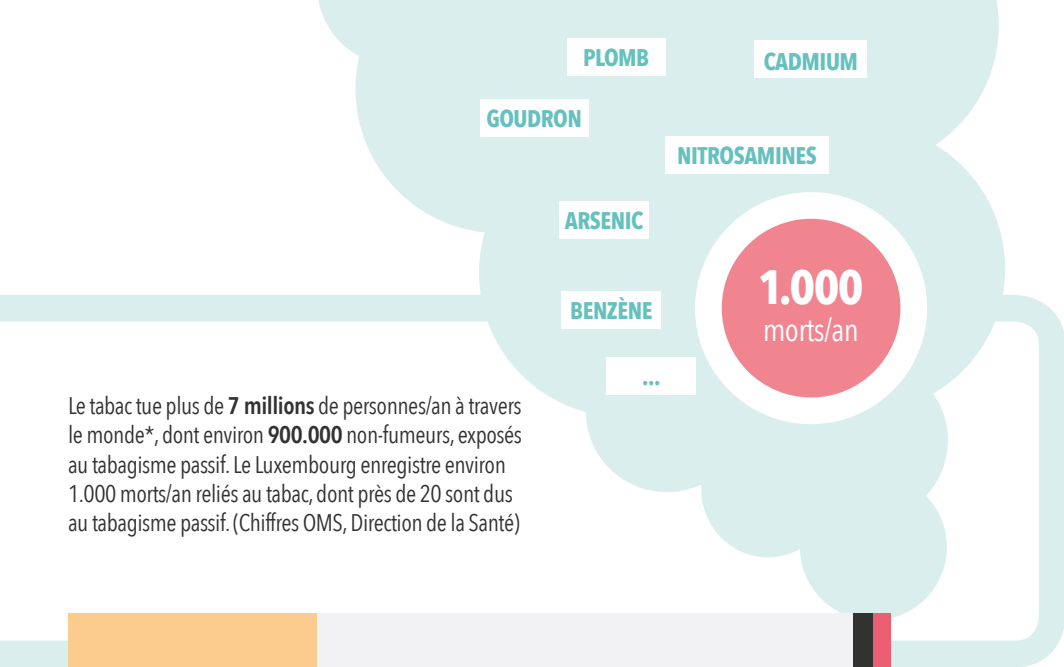
LE TABAC

**Le tabac est responsable
de 8 cancers du poumon
sur 10**

**Le tabac joue un rôle direct
dans de nombreux cancers
comme par exemple :**

- Le cancer du poumon,
80 % des cancers du poumon
sont imputables au tabac
- Le cancer de la bouche, sinus, gorge,
larynx, œsophage, cordes vocales
- Le cancer de la vessie
- Le cancer du rein
- Le cancer du col de l'utérus
- Le cancer du sein
- Le cancer de l'estomac et du foie
- La leucémie myéloïde aiguë
- Le cancer du pancréas
- Le cancer du gros intestin
(ou cancer colorectal)





Le tabac tue plus de **7 millions** de personnes/an à travers le monde*, dont environ **900.000** non-fumeurs, exposés au tabagisme passif. Le Luxembourg enregistre environ 1.000 morts/an reliés au tabac, dont près de 20 sont dus au tabagisme passif. (Chiffres OMS, Direction de la Santé)

Arrêter de fumer permet d'éviter 80% des cancers du poumon et de nombreux autres cancers.

- La fumée contient plus de 4.000 substances chimiques dont 50 sont classées comme substances cancérigènes avérées par les scientifiques, comme les goudrons, les nitrosamines, le benzène et les benzopyrènes.
- La fumée contient des métaux lourds, comme l'arsenic, le plomb, le cadmium ou encore d'autres poisons, comme l'acide cyanhydrique. Inhalés dans les poumons, ils s'y accumulent et peuvent déclencher des maladies graves, comme la BPCO ou le cancer du poumon.

Ces substances cancérigènes endommagent ou altèrent le patrimoine génétique des cellules, conduisant à des mutations génétiques qui peuvent provoquer des cancers dans les organes touchés ou une baisse de la fertilité.

Les fumeurs présentent également un risque très élevé de développer des maladies cardiovasculaires : infarctus du myocarde ou AVC. Les maladies respiratoires sont fréquentes chez les fumeurs. La BPCO (Broncho Pneumopathie Chronique Obstructive) se déclare essentiellement chez le fumeur et il n'existe actuellement aucun moyen de guérir de cette maladie, une fois celle-ci déclarée. **Arrêter de fumer reste le seul moyen de soulager les symptômes.**

* L'Organisation Mondiale de la Santé parle d'épidémie du tabagisme

Arrêter de fumer permet de récupérer l'espérance de vie perdue.

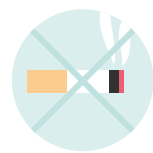
Fumer fait perdre en moyenne 10 années d'espérance de vie à tous les fumeurs. Arrêter de fumer permet de récupérer la totalité ou une bonne partie de l'espérance de vie perdue.

Les actions du Ministère de la Santé :

- **Des campagnes de sensibilisation** sont lancées pour informer sur les risques et les dangers du tabagisme.
- **De nouvelles dispositions dans la loi anti-tabac** pour mieux nous protéger tous, et plus particulièrement les jeunes.

La loi anti-tabac du 13 juin 2017 vise à « dénormaliser » l'image du fumeur en public et à protéger davantage contre la fumée passive :

- Interdiction de fumer dans les véhicules quand un enfant de moins de 12 ans accomplis se trouve à bord
- Interdiction de fumer sur les aires de jeux
- Interdiction de fumer dans les enceintes sportives ouvertes quand des enfants de moins de 16 ans accomplis y font du sport
- Interdiction de vendre des produits de tabac et de vapotage aux -18 ans
- Interdiction d'utiliser certains arômes attractifs dans les produits du tabac
- Interdiction de vapoter dans les endroits où il est interdit de fumer



Nos conseils pour arrêter de fumer :

- Manger des fruits et des légumes tous les jours
- Prendre trois repas par jour en limitant les graisses et les sucres
- Ne pas grignoter entre les repas
- Quand une envie de fumer vous prend, boire un grand verre d'eau ou prendre un chewing gum sans sucre
- Éviter de consommer du café ou du thé fort
- Modérer sa consommation d'alcool
- Faire 30 minutes d'activité physique par jour
- Faire de la relaxation
- Veiller à un sommeil régulier et suffisant
- Décider du jour de son arrêt et en parler à ses proches : par ex. le 31 mai (journée mondiale sans tabac), le 1^{er} janvier ou la date de son anniversaire
- Bannir les cendriers et les cigarettes de son domicile

Pour vous soutenir dans votre décision d'arrêter de fumer, le Ministère de la Santé met à votre disposition une ligne téléphonique gratuite pour vous conseiller :

+352 8002 6767

Le programme d'aide au sevrage tabagique offre une aide personnalisée et un meilleur remboursement des médicaments. Parlez-en à votre médecin. Plus d'informations sur :





L'alcool est un poison cellulaire qui peut nuire à tous les organes du corps. Une consommation d'alcool sans risque n'existe pas.

FACTEURS DE RISQUE

L'ALCOOL



**L'alcool est cancérigène,
même à faible dose**

Le saviez-vous ?

Quelques faits souvent ignorés que l'alcool peut engendrer :

- Une dépendance
- Des risques de maladies cardiovasculaires, cirrhose du foie, de nombreux cancers et des troubles mentaux
- Des dommages collatéraux pour l'entourage du consommateur, tels que accidents, violence, traumatismes, ...

3,3

millions

de décès/an

Au niveau mondial, l'usage nocif de l'alcool est responsable de 3,3 millions de décès chaque année. Au Luxembourg, la consommation hebdomadaire d'alcool est plus élevée (40,6 %) que dans la moyenne de l'UE (29,6 %). Consommation d'alcool excessive au moins une fois par semaine : 11,2 % des résidents luxembourgeois contre 5,5 % en moyenne dans l'UE. Le risque de cancer augmente proportionnellement à la quantité d'alcool consommée. Aucune consommation n'est sans risque !

10 ANS

20 ANS

30 ANS

40 ANS

50 ANS

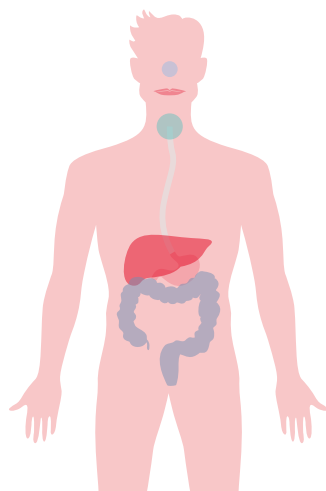
60 ANS

70 ANS

L'alcool chez les jeunes

La consommation d'alcool à l'adolescence est susceptible d'entraver des processus physiques de développement. En effet, avant l'âge de 20 ans le développement corporel, surtout du cerveau et du foie (qui doit éliminer l'alcool) n'est pas encore achevé et le risque de dommages est réel !

Le Code Européen contre le Cancer préconise de limiter sa consommation d'alcool. Pour réduire le risque de cancer, il est préférable de ne pas boire d'alcool du tout.



L'alcool peut causer 7 types de cancers :

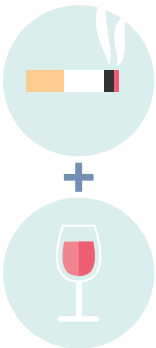
- Bouche
- Pharynx
- Larynx
- Œsophage
- Sein
- Foie
- Colorectal

Réduire sa consommation d'alcool diminue de combien les risques de cancer ?

Réduire sa consommation de quatre boissons alcoolisées (ou plus) à une (ou moins) par jour, peut réduire le risque de cancer :

- du foie de 21 %
- colorectal de 31 %
- du sein chez les femmes de 30 %

Les habitudes de vie saines, telles qu'une alimentation équilibrée, un poids corporel normal et une activité physique régulière, agissent généralement en synergie chez les mêmes personnes. Adopter un mode de vie sain reste donc la mesure la plus bénéfique pour la santé.



Boire + Fumer = Danger multiplié

La consommation d'alcool favorise l'absorption des substances cancérogènes contenues dans la fumée de tabac par les muqueuses de la bouche et de la gorge. C'est une des raisons pour lesquelles les personnes qui boivent de l'alcool et qui fument multiplient les dommages aux tissus et sont exposées à un risque particulièrement élevé de cancer de la bouche, de la gorge (voies respiratoires supérieures), ainsi que de l'œsophage.

Quel est le rapport entre alcool et cancer ?

- L'alcool (éthanol) est transformé dans notre corps en une substance chimique appelée acétaldéhyde. L'éthanol et l'acétaldéhyde sont deux substances cancérogènes.
- L'alcool endommage les cellules du foie et peut causer une maladie appelée cirrhose du foie favorisant le développement du cancer du foie.
- L'alcool peut augmenter le taux de certaines hormones, comme les œstrogènes, dont un taux élevé augmente les risques de cancer du sein.

Recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé :

- **Hommes**
Ne pas dépasser 2 verres standard/jour
- **Femmes**
Ne pas dépasser 1 verre standard/jour
- Respecter des périodes
(au moins deux jours/semaine) sans alcool

1 verre standard



**1 VERRE
DE BIÈRE**
(«mini» de 25 cl)

=



**1 PETIT VERRE
DE VIN**
(10 cl)

=



**1 COUPE DE
CHAMPAGNE**
(10 cl)

=



**1 VERRE
D'ALCOOL FORT**
(3-4 cl)

Quelle quantité d'alcool représente un verre standard ?

Un verre standard contient environ 10 grammes d'alcool pur. Sachez toutefois que certains bars et restaurants servent des quantités supérieures à la normale dans un verre. Il existe également des différences entre les pays européens en ce qui concerne la taille habituelle d'un verre standard.

FACTEURS DE PROTECTION

ALIMENTATION SAINE

**Une alimentation saine,
la meilleure des préventions**

Contrairement à ce qui se lit sur le Web, la prévention du cancer ne se résume pas à un aliment miracle. La bonne nouvelle est qu'une simple alimentation saine et équilibrée aide à prévenir certains cancers. En effet, certains types d'aliments (souvent en fonction de la quantité consommée) peuvent contribuer à l'apparition d'un cancer, tandis que d'autres contribuent à réduire les risques.

Augmentent le risque de cancer



- Les viandes rouges
- Les charcuteries
- Le sel
- Les aliments salés

Réduisent le risque de cancer



- Les fruits et légumes
- Les aliments riches en fibres
- Les produits laitiers
- L'allaitement

Mangeons 5 portions de fruits et légumes par jour, pour réduire le risque de cancer.

Il peut s'agir de 2 portions de fruits et 3 portions de légumes. On considère qu'une portion équivaut à 80-100 g, soit une pomme, une tomate, un bol de soupe, deux mandarines, deux poignées de fraises, framboises, une portion de légumes découpés.



Consommons des aliments riches en fibres pour réduire le risque de cancer colorectal et du sein. Les aliments riches en fibres, comme les produits céréaliers complets, les fruits et légumes, et les légumineuses contribuent au bon fonctionnement du système digestif.



Consommons 3 produits laitiers par jour pour réduire le risque de cancer colorectal. Variez les types de produits, 1 portion équivaut à 200 ml de lait ou 1 petit pot de yaourt (125 g) ou 1 tranche de fromage à pâte dure ou 1/8 de fromage type camembert ou fromage blanc.



L'allaitement exclusif est fortement conseillé, pendant les 6 premiers mois de la vie, pour réduire le risque de cancer du sein. Allaiter son enfant a non seulement des effets bénéfiques pour l'enfant, mais a également un effet protecteur pour la mère.



Diminuons notre consommation d'aliments transformés salés et évitons l'ajout de sel pour réduire le risque de cancer de l'estomac. Les aliments les plus riches en sel sont le pain, les charcuteries, les plats préparés, les fromages, les pizzas, les quiches, les pâtisseries salées et sucrées, les gâteaux, les sandwiches et les viennoiseries. Des apports de sel élevés peuvent altérer la muqueuse gastrique et favoriser le développement de cancers.



Limitons notre consommation de viandes rouges et de charcuteries pour réduire le risque de cancer colorectal. Diminuez autant que possible la quantité et la fréquence de consommation. Les viandes rouges sont les viandes de bœuf, de porc, de veau, d'agneau, de cheval et de mouton. Les charcuteries sont des viandes conservées par fumaison, séchage ou salage, comme le jambon, les saucisses, les lardons, le bacon...

Conseils

Varier les différentes sources de protéines et alterner avec la consommation de volaille, poisson, œufs et alternatives végétariennes (tofu, légumineuses, seitan...). Les viandes rouges apportent beaucoup de protéines, du fer, du zinc et de la vitamine B12, cependant un excès augmente le risque de cancer.



FACTEURS DE PROTECTION

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

**Bouger chaque jour réduit
le risque de cancer**

Bouger chaque jour
réduit le risque de cancer :

- du côlon
- du sein
- du poumon
- du col de l'utérus





30 minutes d'activité physique par périodes d'au moins 10 minutes pour les adultes sont recommandées, y compris chez les seniors.



60 minutes d'activité physique sont recommandées pour les enfants. Il est recommandé aux personnes âgées d'être aussi actives physiquement que possible selon leurs capacités.

Intensité modérée



Légère accélération de la respiration et de la fréquence cardiaque, pas de transpiration

Marcher d'un pas vif, faire du vélo, nager, jardiner, danser, aquagym, ski alpin, jeux de balles et de raquettes, participer activement à des jeux et sports avec des enfants, promener le chien, faire du bricolage, soulever/déplacer des charges...

Intensité élevée

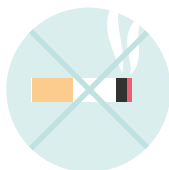
Respiration prononcée à la limite de l'essoufflement, et élévation considérable de la fréquence cardiaque, transpiration

Marcher rapidement, monter des escaliers, faire du vélo, jogging, natation soutenue, aérobic, sports d'équipe et de compétition...

Note : L'intensité peut varier d'une personne à l'autre en fonction de l'entraînement physique.

**EN CONCLUSION,
40 % DES CANCERS SONT LIÉS À DES COMPORTEMENTS
QUE NOUS POUVONS CHANGER.**

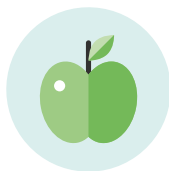
**ARRÊTONS
DE FUMER**



**DIMINUONS NOTRE
CONSOMMATION D'ALCOOL**



**ADOPTONS UNE
ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE**



**PRATIQUONS UNE ACTIVITÉ
PHYSIQUE RÉGULIÈRE**

