

Code européen contre le cancer, 5^e édition

14 façons de réduire le risque de cancer



1 Tabagisme

Ne fumez pas. Ne consommez pas de tabac, sous quelque forme que ce soit, ni de produits de vapotage. Si vous fumez, vous devriez arrêter.



2 Exposition des personnes à la fumée

Maintenez votre maison et votre voiture exemptes de fumée de tabac.



3 Surpoids et obésité

Prenez des mesures pour éviter ou gérer le surpoids et l'obésité:

- Limitez les aliments riches en calories, en sucres, en matières grasses et en sel.
- Limitez les boissons riches en sucres. Buvez principalement de l'eau et des boissons non sucrées.
- Limitez les aliments ultratransformés.



4 Activité physique

Ayez une activité physique au quotidien. Évitez de rester en position assise trop longtemps.



5 Régime alimentaire

Consommez des céréales complètes, des légumes, des légumineuses et des fruits comme ration principale de votre alimentation quotidienne. Limitez la viande rouge et évitez les viandes transformées.



6 Alcool

Évitez les boissons alcoolisées.



7 Allaitement

Allaiter votre bébé aussi longtemps que possible.



8 Exposition au soleil

Évitez une exposition excessive au soleil, surtout chez les enfants. Utilisez une protection solaire. N'utilisez jamais d'appareils de bronzage.



9 Facteurs cancérogènes au travail

Informez-vous sur les facteurs cancérogènes au travail et demandez à votre employeur de vous en protéger. Suivez toujours les consignes de santé et de sécurité sur votre lieu de travail.



10 Radon à l'intérieur des bâtiments

Informez-vous sur les niveaux de radon dans votre région en consultant une carte locale sur la présence de radon. Demandez l'aide d'un professionnel pour mesurer les niveaux de radon à votre domicile et pour les réduire si nécessaire.



11 Pollution atmosphérique

Prenez des mesures visant à réduire l'exposition à la pollution atmosphérique:

- Prenez les transports en commun ou déplacez-vous à pied ou à vélo au lieu d'utiliser la voiture.
- Choisissez des itinéraires où il y a peu de circulation lorsque vous vous déplacez à pied et à vélo ou lorsque vous faites de l'exercice.
- Maintenez votre maison exempte de fumée en ne brûlant pas de matériaux tels que du charbon ou du bois.
- Favorisez les politiques qui améliorent la qualité de l'air.



12 Infections cancérogènes

- Il est nécessaire de vacciner les filles et les garçons contre le virus de l'hépatite B et le papillomavirus humain (HPV) à l'âge recommandé dans votre pays.
- Participez au dépistage et au traitement des virus de l'hépatite B et C, du virus de l'immunodéficience humaine (VIH) et de *Helicobacter pylori*, tel que recommandé dans votre pays.



13 Traitement hormonal de substitution

Si vous décidez de recourir à un traitement hormonal de substitution (pour les symptômes de la ménopause) après une discussion approfondie avec votre professionnel de santé, utilisez-le le moins longtemps possible.



14 Programmes de dépistage organisé du cancer

Participez à des programmes de dépistage organisé du cancer, comme recommandé dans votre pays, pour:

- le cancer colorectal;
- le cancer du sein;
- le cancer du col de l'utérus;
- le cancer du poumon.

Pour en savoir plus, consultez ce



International Agency for Research on Cancer



World Health Organization



Co-funded by the European Union