

Code européen contre le cancer



12 formes de réduire le risque de cancer

Si vous suivez ces conseils,
il vous sera plus difficile d'avoir un cancer :

- 1 Ne fumez pas.
- 2 Faites en sorte que votre logement et votre lieu de travail soient libres de fumée.
- 3 Prenez soin de votre poids,
Vous ne devriez pas grossir ni perdre beaucoup de poids.

- 4 Faites de l'exercice tous les jours.
Ne restez pas longtemps assis.

- 5 Mangez sainement :

- Mangez beaucoup de grains entiers,
de légumineuses, de fruits et de légumes.

- Buvez peu de boissons sucrées.

Mangez peu d'aliments riches en sucre ou en gras.

- Mangez peu de viande rouge
et peu d'aliments avec beaucoup de sel.

Évitez la viande **transformée ou traitée**.



La viande transformée

est une viande à laquelle des substances sont ajoutées pour en améliorer le goût ou durer plus longtemps. Par exemple, le jambon blanc et les saucisses.

- 6 Évitez de boire de l'alcool.
- 7 Ne prenez pas trop le soleil
et évitez que les enfants le prennent.
Si vous prenez le soleil portez des vêtements,
des parasols ou des crèmes pour vous protéger.
N'utilisez pas de cabines de rayonnements UV.
- 8 Respectez les normes de protection
de la santé dans votre travail.
- 9 Cherchez à savoir s'il y a de hauts niveaux naturels de radon dans
votre maison et prenez des mesures pour abaisser les niveaux.
- 10 Pour les femmes :
 - L'allaitement réduit le risque de cancer de la mère.
Si vous le pouvez, allaitez votre enfant.
 - Le **traitement hormonal substitutif** (THS)
augmente le risque de développer certains cancers.
Réduisez le traitement avec THS.

L'hormonothérapie substitutive

est un traitement médical consistant à administrer des hormones telles que celles produites par les ovaires.

Le radon

est un gaz pouvant causer le cancer. Le radon est sur le sol, dans la terre et peut pénétrer dans les bâtiments.

10 Vous devez vacciner vos enfants :

- Aux nouveau-nés contre l'hépatite B.
- Aux filles contre le virus du papillome humain (VPH).

Le dépistage précoce

consiste à découvrir une maladie avant que vous n'ayez des symptômes.

11 Participez à des programmes de prévention

et de détection précoce du cancer :

- colorectal (pour les hommes et les femmes),
- du sein (pour les femmes)
- du col de l'utérus (pour les femmes).

Pour prévenir le cancer,

chacun de nous peut suivre

ces 12 conseils du code européen contre le cancer et, par ailleurs,

les gouvernements doivent approuver des mesures

soutenant ces actions personnelles.