



LES FICHES CONSEILS

S'INFORMER, LA CLÉ D'UNE DÉFENSE EFFICACE CONTRE LE CANCER

Le cancer est une maladie caractérisée par une croissance anormale et incontrôlée de cellules pouvant former des tumeurs, bénignes ou malignes. Ces cellules ont la capacité de se propager, envahissant d'autres parties du corps. Il existe de nombreux types de cancer, chacun défini par le type de cellules affectées, pouvant se développer dans divers organes et tissus.



En ajustant des habitudes, notre style de vie ou nos milieux, il est estimé que près de 40 % des cas de cancer peuvent être prévenus. Grâce à une solide démarche préventive et à des initiatives de promotion de la santé, nous avons la capacité d'agir de manière quotidienne.

Voici quelques conseils généraux pour réduire le risque de développer un cancer

1

Alimentation saine

Consommez une alimentation équilibrée riche en fruits, légumes, céréales complètes et protéines maigres. Limitez la consommation d'aliments transformés, d'aliments riches en sucres et en graisses saturées.

2

Activité physique

Pratiquez régulièrement une activité physique. L'exercice contribue à maintenir un poids santé et à réduire le risque de certains cancers.

3

Évitez le tabac et limitez la consommation d'alcool

Le tabagisme est l'une des principales causes de cancer. Évitez de fumer et évitez l'exposition à la fumée secondaire. Limitez la consommation d'alcool, car l'alcool est associé à un risque accru de certains types de cancers.

4

Protection solaire

Protégez votre peau contre les rayons UV en utilisant une crème solaire, en portant des vêtements protecteurs et en évitant une exposition excessive au soleil.

5

Dépistage précoce

Participez aux programmes de dépistage réguliers, tels que les mammographies, les tests de dépistage du cancer colorectal et les examens de la peau pour détecter tout signe précoce de cancer.



LES FICHES CONSEILS

S'INFORMER, LA CLÉ D'UNE DÉFENSE EFFICACE CONTRE LE CANCER

6

Éviter les substances cancérigènes

Minimisez l'exposition aux substances cancérigènes présentes dans l'environnement, comme les produits chimiques industriels, les pesticides et les polluants atmosphériques.

7

Gestion du stress

Adoptez des stratégies de gestion du stress, car le stress chronique peut affecter la santé de manière générale, y compris le risque de cancer.

8

Consultations médicales régulières

Consultez régulièrement votre médecin pour des examens de santé et discutez de vos antécédents familiaux afin de déterminer les mesures préventives appropriées.



Il convient de souligner que la prévention des cancers implique souvent plusieurs facteurs, et l'association de ces mesures peut aider à diminuer le risque global. Il est recommandé de solliciter l'avis d'un professionnel de la santé afin d'obtenir des conseils personnalisés adaptés à votre situation spécifique.

Sources : OMS (Organisation Mondiale de la Santé), Ligue contre le cancer, Fondation ARC pour la recherche sur le cancer