

# LE CODE EUROPÉEN CONTRE LE CANCER

## 12 façons de réduire votre risque de cancer

- 1 Ne fumez pas. Ne consommez pas de tabac, sous quelque forme que ce soit.
- 2 Faites de votre domicile un environnement sans tabac. Soutenez des mesures d'interdiction de fumer sur votre lieu de travail.
- 3 Faites en sorte de garder un poids de forme.
- 4 Soyez physiquement actif/ve dans votre vie quotidienne. Evitez de rester assis/e trop longtemps.
- 5 Adoptez une alimentation saine :
  - Consommez beaucoup de céréales complètes, de légumes secs, de légumes et de fruits.
  - Limitez la consommation d'aliments très caloriques (riches en sucre ou en matières grasses) et évitez les boissons sucrées.
  - Evitez de manger de la viande transformée (préparations carnées); limitez la viande rouge et les aliments riches en sel.
- 6 Limitez votre consommation –de tout type– d'alcool. Pour réduire votre risque de cancer, il est préférable de ne pas boire du tout d'alcool.
- 7 Evitez une exposition excessive au soleil, surtout chez les enfants. Utilisez une protection solaire. N'utilisez pas d'appareils de bronzage.
- 8 Suivez les consignes de santé et de sécurité sur votre lieu de travail, pour vous protéger des substances cancérigènes.
- 9 Renseignez-vous pour savoir si vous êtes exposé/e à des émissions élevées de gaz radon à votre domicile. Si tel est le cas, prenez des mesures pour réduire ces émissions.
- 10 Pour les femmes :
  - Allaiter réduit votre risque de cancer. Si possible, allaitez votre (vos) enfant(s).
  - Les traitements hormonaux substitutifs de la ménopause (THS) augmentent le risque de développer certains cancers. Limitez ces traitements.
- 11 Faites participer vos enfants aux programmes de vaccination contre :
  - L'hépatite B (chez les nouveau-nés);
  - Le virus du papillome humain (VPH) (chez les jeunes filles).
- 12 Participez aux programmes de dépistage organisés du :
  - Cancer colorectal (hommes et femmes);
  - Cancer du sein (femmes);
  - Cancer du col de l'utérus (femmes).

Le Code européen contre le cancer propose des mesures simples que tout citoyen peut mettre en œuvre pour favoriser la prévention du cancer. Pour que les efforts de prévention soient couronnés de succès, ces actions individuelles doivent dans tous les cas être soutenues par des politiques et des mesures gouvernementales.

**Pour plus d'informations sur le Code européen contre le cancer, voir:**

<http://cancer-code-europe.iarc.fr>

Centre international de Recherche sur le Cancer



Ces recommandations sont le fruit d'un projet coordonné par le Centre international de recherche sur le cancer (OMS) et co-financé par l'Union européenne

