



RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE

Liberté  
Égalité  
Fraternité



# Agir pour sa santé

*contre les risques de cancer*



Alimentation

Activité physique

Tabac

Alcool

Environnement

Dépistage

**40 PAGES DE CONSEILS DE PRÉVENTION,  
DES ASTUCES ET BONS PLANS POUR ÊTRE  
EN BONNE SANTÉ ET LE RESTER**



# Sommaire

06



12



18



24



30



37



---

## 04 Les principaux facteurs de risques

---

**06 ALIMENTATION**  
Je mange équilibré et varié

**12 ACTIVITÉ PHYSIQUE**  
Je bouge à tout âge

**18 TABAC**  
Je dis stop à la cigarette

**24 ALCOOL**  
Je limite les boissons alcoolisées

**30 ENVIRONNEMENT**  
J'adopte les bons gestes

**37 DÉPISTAGE**  
Je prends mon dépistage en main

---

# Prenons notre santé en main!

**L**e mot « cancer » peut faire peur. Nous connaissons tous des personnes, proches ou lointaines, qui ont été touchées par la maladie. Elle peut survenir pour des raisons que nous ne maîtrisons pas, comme l'âge ou l'hérédité.

Mais la vraie bonne nouvelle, c'est que nous pouvons réduire considérablement ce risque grâce à nos comportements quotidiens et nos modes de vie.

Savez-vous que la part de cancers d'origine génétique est de moins de 10%, alors que 40% des cancers détectés chaque année pourraient être évités en changeant nos habitudes de vie?

Oui, nous pouvons limiter notre risque personnel de cancer. Par exemple, en arrêtant de fumer, en buvant moins d'alcool, en mangeant équilibré et varié, en bougeant plus, en se protégeant du soleil et en se faisant régulièrement dépister, il est possible de vivre en meilleure santé et plus longtemps.

Parlez-en à votre médecin, il est votre meilleur allié pour vous conseiller, vous accompagner et augmenter les chances de réussite de votre démarche.

Alors, sans plus tarder, prenons notre santé en main!

**Crédits photo** Couverture: Kathrin Ziegler/Getty Images, Claudia Totir/Getty Images, Getty Images (x5); p. 06 Alimentation: Aleksandr Zubkov/Getty Images, Dougal Waters/Getty Images, Anton Eine/Getty Images, Hannes Eichinger/EyeEm/Getty Images, David Crockett/Getty Images, Getty Images (x5); p. 12 Activité physique: Martin Barraud/Getty Images, Getty Images (x5); p. 18 Tabac: Getty Images (x4), Science Photo Library/Getty Images; p. 24 Alcool: Getty Images (x4), Thomas Northcut/Getty Images, Don Farrall/Getty Images, Manuela Schewe-Behnisch/Getty Images, Francesco Carta/Getty Images; p. 30 Environnement: Jonathan Kitchen/Getty Images, Oscar Wong/Getty Images, Tim Robberts/Getty Images, Kuniharu Wakabayashi/Getty Images, Getty Images (x7); p. 37 Dépistage: Eskay Lim/Getty Images, Getty Images.

**Conception et réalisation i c i B a r b è s**

ISBN : 978-2-37219-788-5 - ISBN net : 978-2-37219-789-2 - © Institut national du cancer, 2021

# Les principaux facteurs de risques

IL EXISTE DE NOMBREUX FACTEURS DE RISQUES D'APPARITION DES CANCERS. ILS PEUVENT ÊTRE INTERNES, LIÉS, PAR EXEMPLE, À L'ÂGE OU À L'HISTOIRE FAMILIALE, OU EXTERNES, LIÉS À NOS COMPORTEMENTS OU À NOTRE ENVIRONNEMENT. ON ESTIME QU'UN CANCER SUR QUATRE POURRAIT ÊTRE PRÉVENU EN ÉVITANT OU EN LIMITANT L'IMPACT DES FACTEURS DE RISQUES EXTERNES DANS NOS VIES.

## TABAC

Le tabac est en tête de tous les facteurs de risques, son arrêt est efficace pour réduire son risque de cancer (voir page 18).

**68 000**

**NOUVEAUX CAS DE CANCERS SONT ATTRIBUABLES AU TABAC EN 2015 EN FRANCE.**

## POLLUTION ATMOSPHÉRIQUE

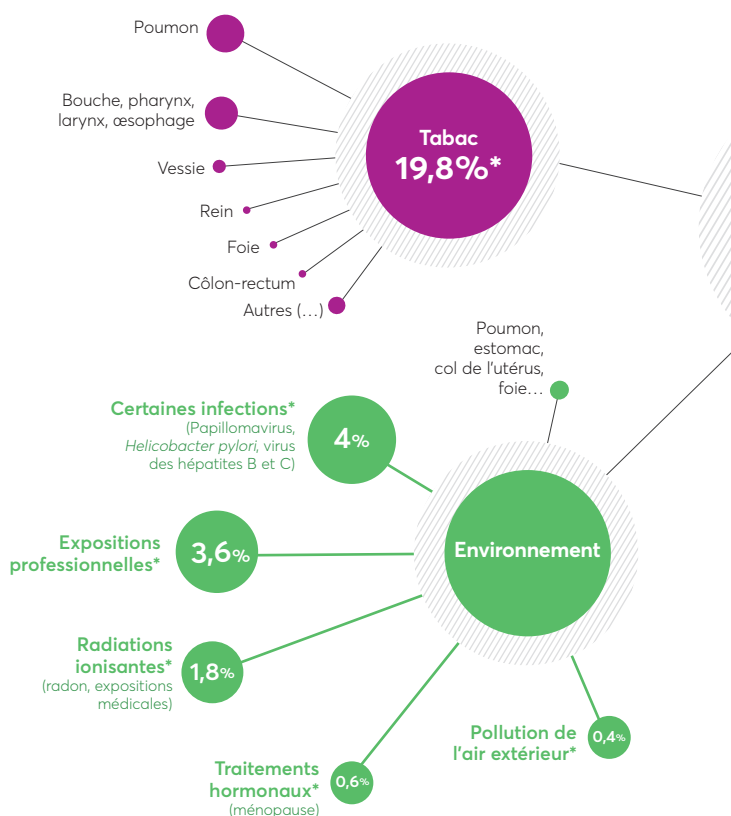
Même si l'incidence sur les cancers causés par la pollution atmosphérique est difficile à mesurer (voir page 30), on estime que

**1466**

**NOUVEAUX CAS DE CANCERS DU POUMON SONT ATTRIBUABLES AUX PARTICULES FINES CHAQUE ANNÉE EN FRANCE.**

## RADON

Le radon, un gaz radioactif présent dans certains sous-sols français granitiques, est le 2<sup>e</sup> facteur de risque de cancer du poumon, après le tabac (voir page 32).



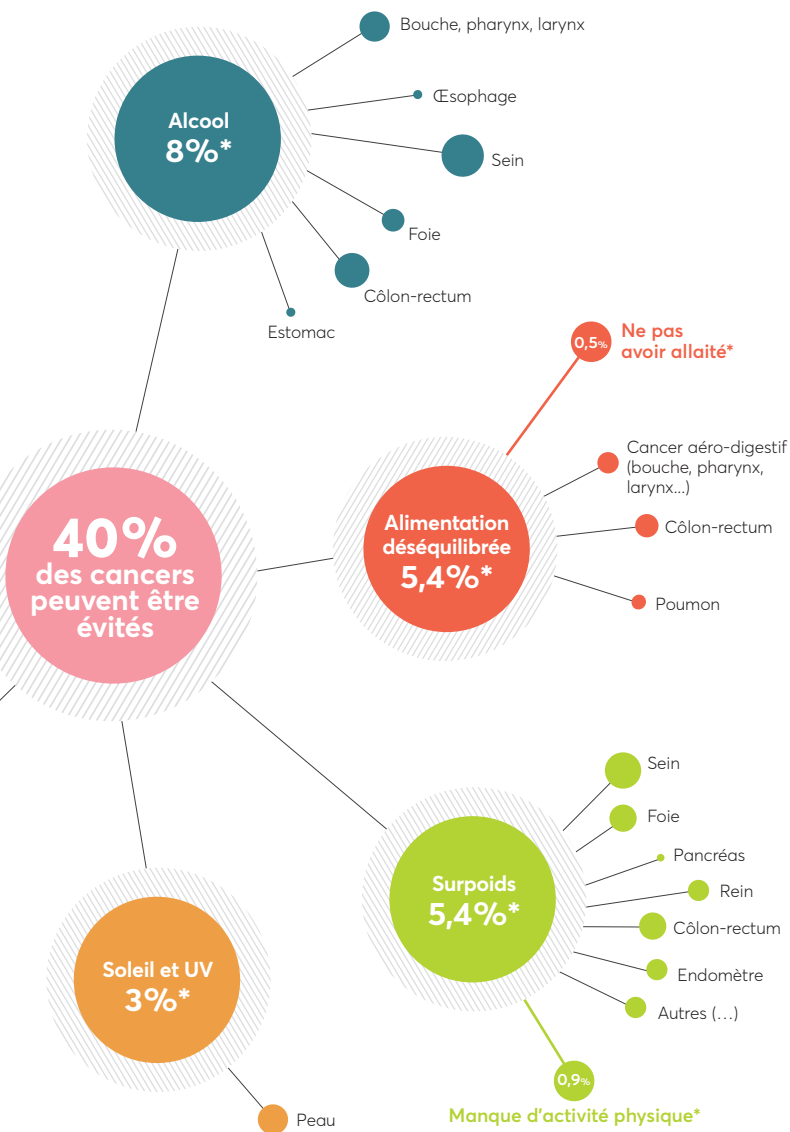
## AGENTS INFECTIEUX

Certains agents infectieux sont à l'origine de cancers. La vaccination constitue un moyen efficace de prévenir et d'éviter l'apparition de certains cancers (voir page 36).

+ DE

**6300**

**NOUVEAUX CAS DE CANCERS PAR AN, EN FRANCE, SONT ATTRIBUABLES AUX INFECTIONS LIÉES AUX HPV.**



## ALCOOL

Il est recommandé, pour diminuer le risque de cancer, de limiter la quantité et la fréquence de consommation d'alcool, qui est un cancérigène reconnu. (voir page 24).

**28 000**

NOUVEAUX CAS DE CANCERS SONT ATTRIBUABLES À L'ALCOOL EN 2015 EN FRANCE.

## SURPOIDS ET ALIMENTATION

Une alimentation déséquilibrée, l'insuffisance d'activité physique et le surpoids sont des facteurs de risques nutritionnels de cancer (voir page 6).

**19 000**

NOUVEAUX CAS DE CANCERS SONT ATTRIBUABLES À UNE ALIMENTATION DÉSÉQUILIBRÉE EN 2015 EN FRANCE.

**19 000**

NOUVEAUX CAS DE CANCERS SONT ATTRIBUABLES À UN SURPOIDS EN 2015 EN FRANCE.

**49%**

des Français sont en surpoids ou obèses en 2015.

\* Proportion des cancers liés aux principaux facteurs de risques.

ENVIRON

**15 500**

CAS DE CANCERS DE LA PEAU SONT DIAGNOSTIQUÉS PAR AN EN FRANCE.

## SOLEIL ET UV

Les rayonnements UV liés à l'exposition au soleil ou à des cabines UV constituent un risque pour tout le monde (voir page 33).

**80%**

des cancers de la peau sont liés à des expositions excessives aux rayonnements UV.

# Je mange équilibré et varié.!

---

ADOPTER UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE AU QUOTIDIEN, PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE ET SURVEILLER SON POIDS, C'EST AUGMENTER SES CHANCES DE CONSERVER UNE BONNE QUALITÉ DE VIE TOUT EN RÉDUISANT LES RISQUES DE DÉVELOPPER UN CANCER.

---



**L**e saviez-vous? Le surpoids, l'obésité et l'alimentation déséquilibrée sont à l'origine de cancers qui pourraient être prévenus. En modifiant nos habitudes alimentaires et en faisant attention à notre poids, près de 38000 nouveaux cas de cancers par an en France pourraient être évités<sup>1</sup>. Alors, le moment n'est-il pas venu d'adapter notre mode de vie, d'opter pour des repas équilibrés et diversifiés, et d'être plus actif au quotidien?

## AVIS D'EXPERT

**MANGER BIO RÉDUIT-IL LE RISQUE DE CANCER?**

« Il n'y a pas de preuves scientifiques solides que manger bio réduise le risque de cancer. Mais, et c'est le plus important, qu'ils soient issus de l'agriculture biologique ou non, les fruits, les légumes et les produits céréaliers complets ou peu raffinés ont d'indéniables effets bénéfiques sur la santé. Ainsi, consommer tous les jours cinq fruits et légumes et un produit céréalier complet, bio ou non, et en variant les choix, est important. Par sécurité, il est conseillé de laver et d'éplucher soigneusement les aliments qui s'y prêtent. Si en plus vous privilégiez les fruits et légumes et céréales complètes bio, ce ne peut être que positif. Ces aliments sont plus riches en micronutriments (antioxydants, polyphénols, etc.) et limitent l'exposition aux pesticides. »

**Marie-Line Huc,**  
diététicienne-nutritionniste

« *Manger sain avec un petit budget, c'est possible!*  
*Je cuisine et privilégie les produits de saison tout en limitant la viande.* »

**Jeanne, 35 ans**

**TOUS LES ALIMENTS NE SE VALENT PAS**

Il n'existe pas d'aliment « miracle » mais certains ont démontré leur rôle protecteur pour notre santé. C'est le cas des aliments d'origine végétale riches en fibres alimentaires (céréales complètes, légumes secs, fruits et légumes), qui contribuent à réduire le risque de cancer colorectal et de surpoids<sup>2</sup>. Les fruits et légumes, grâce aux fibres, aux antioxydants, aux vitamines et aux minéraux qu'ils contiennent, préviennent les cancers aérodigestifs (poumon, cavité buccale, larynx et pharynx, œsophage, estomac et côlon-rectum)<sup>2</sup>. À l'inverse, d'autres aliments, consommés en excès, augmentent le risque de développer un cancer, comme l'alcool (voir page 24), la viande, ou encore la charcuterie.

**JE PROTÈGE MA SANTÉ**

Bien manger signifie consommer de tout, en quantités raisonnables. Concrètement, il est recommandé de privilégier les aliments d'origine végétale et de limiter la consommation de « fast-food », de produits transformés sucrés, gras ou salés comme les confiseries, les sodas, les gâteaux apéritifs, etc. Mais aussi de limiter la consommation de viandes rouges (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats) et de charcuterie. Sur une année en



France, plus de 2000 cancers sont attribuables à la consommation de viandes rouges et 4380 à celle de charcuterie<sup>1</sup>.

### JE BOUGE, JE SURVEILLE MON POIDS

En France, 18639 nouveaux cas de cancers (avec 14 localisations concernées<sup>2</sup>) sont, tous les ans, imputables à la surcharge pondérale<sup>1</sup>. La meilleure solution pour être à l'équilibre sur la balance? Limiter les produits gras et sucrés, et saisir toutes les occasions de bouger (voir nos conseils page 17). Pour savoir si vous êtes ou non en surpoids, calculez votre indice de masse corporelle (IMC). Divisez votre poids par le carré de votre taille. Pour une personne mesurant, par exemple, 1,67 m pour 60 kg il est de 21,5 (60/ [1,67 x 1,67]). Un IMC normal est compris entre 18,5 et 25. Au-dessus de 25, la personne est en surpoids. À partir de 30, elle est médicalement obèse. Faites-vous aider par un professionnel de santé si vous souhaitez perdre du poids: ne vous lancez pas seul dans un régime restrictif qui peut présenter, sans contrôle médical, des risques pour la santé.

<sup>1</sup> Centre international de recherche sur le cancer (CIRC).

<sup>2</sup> Fonds mondial de recherche contre le cancer (WCRF) et Institut américain de recherche contre le cancer (AICR).

### EN SAVOIR PLUS

INCA: [WWW.E-CANCER.FR/COMPRENDRE-PREVENIR-DEPISTER/REDUIRE-LES-RISQUES-DE-CANCER/ALIMENTATION](http://WWW.E-CANCER.FR/COMPRENDRE-PREVENIR-DEPISTER/REDUIRE-LES-RISQUES-DE-CANCER/ALIMENTATION)  
PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ:  
[WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)  
RÉSEAU NACRE: [WWW6.INRAE.FR/NACRE](http://WWW6.INRAE.FR/NACRE)

« Depuis que je mange des céréales complètes tous les jours, je n'ai plus de fringales entre les repas... Et ça se voit sur ma balance! »

Laura, 31 ans

### ZOOM

**LES ALIMENTS « ANTICANCERS »? ÇA N'EXISTE PAS!**

En matière de nutrition, les conseils peuvent être erronés. « Le curcuma protégerait du cancer, comme le brocoli, le cassis, la myrtille ou la grenade... » En réalité, il n'existe pas d'aliment « anti-cancer »! Aucun fruit, légume, épice pris isolément n'a ce pouvoir. Pour réduire le risque de cancer, il est important d'équilibrer et de varier son alimentation, de privilégier des aliments qui protègent et de limiter ceux qui peuvent contribuer à l'apparition d'un cancer.





# 1 Je privilégie le « fait maison »

**Cuisiner à partir d'aliments « bruts »**, en privilégiant des huiles végétales (colza, noix, olive...), permet de manger plus sain. En effet, les plats industriels et les produits transformés sont souvent trop salés, trop sucrés, trop gras, riches en additifs et pauvres en fibres. De plus, en cuisinant, on fait des économies, et ça peut être un plaisir.

## LES 4 BONS GESTES

MANGER ÉQUILIBRÉ PERMET DE PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ... ET, EN PLUS, C'EST SIMPLE!

# 2 Je mange plus de...

... fruits, de légumes, de légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots rouges, blancs), de céréales complètes (pain, pâtes, riz complets par exemple), naturellement riches en fibres, et moins de viandes rouges et de charcuterie.



# Je consomme de saison

**Souvent plus savoureux que les produits importés**, cueillis ou récoltés avant d'être mûrs, les produits locaux de saison sont bons pour l'environnement, pour la santé mais aussi pour le porte-monnaie.



# 3



# 4

## J'ai le réflexe Nutri-Score

**Le Nutri-Score est un logo à 5 couleurs** qui permet de décrypter les étiquettes pour connaître la valeur nutritionnelle d'un produit emballé, avec cinq niveaux, du plus favorable sur le plan nutritionnel (A/vert) au moins favorable (E/rouge). Privilégiez les logos A et B, et limitez la consommation de produits D et E.

# La bonne assiette

QUELQUES REPÈRES POUR COMPOSER DES « ASSIETTES SANTÉ » VARIÉES QUI PERMETTENT DE RÉDUIRE LES RISQUES DE DÉVELOPPER UN CANCER TOUT EN SE FAISANT PLAISIR. SUIVEZ LE GUIDE!

## Fruits et légumes à volonté

Parce qu'ils sont riches en **vitamines, en fibres**, et que leurs effets bénéfiques sur la santé ont été démontrés, ne vous en privez pas (au moins cinq portions par jour). Consommez-les sous toutes leurs formes: frais, surgelés, en conserve, cuits ou crus. Vous pouvez aussi prendre une petite poignée de fruits à coque (noix, noisettes, amandes et pistaches non salées, etc.) par jour. Bien sûr, les yaourts aux fruits ne comptent pas pour une portion de fruits.



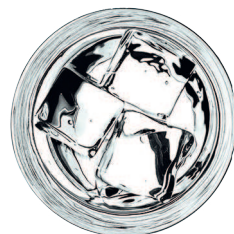
# 1



UNE PORTION DE FRUIT OU DE LÉGUME ÉQUIVAUT À 80-100 G, SOIT UNE POMME, UNE TOMATE, DEUX ABRICOTS, OU UN BOL DE SOUPE.

## De l'eau, de l'eau et encore de l'eau!

**C'est la seule boisson recommandée.** Les jus de fruits, les boissons sucrées et les sodas, même *light*, les boissons dites « énergisantes » doivent être limités le plus possible; dans tous les cas, pas plus d'un verre par jour! L'eau peut aussi être apportée par le thé, le café et des infusions non sucrées. N'attendez pas d'avoir soif pour bien vous hydrater et augmentez votre consommation avec l'effort physique.



## Des féculents au quotidien

Consommez au moins un féculent complet par jour car ils sont naturellement riches en fibres. Pâtes, pain, riz, semoule... le choix est varié.



2

CUISINEZ DES LÉGUMES SECS AU MOINS DEUX FOIS PAR SEMAINE. POIS (CHICHES OU CASSÉS), LENTILLES, HARICOTS (ROUGES OU BLANCS)...



## Des protéines variées

Dans l'idéal, limitez votre consommation de viandes rouges à moins de 500 g par semaine.

Pour repère, un steak pèse entre 100 et 150 g. Ne mangez pas plus de 150 g de charcuterie par semaine. Alternez avec de la volaille, du poisson (deux fois par semaine, dont un poisson gras tel que sardine, hareng, saumon), des œufs et des légumes secs.

### 5 IDÉES REÇUES SUR L'ALIMENTATION

#### 1 Les compléments alimentaires sont conseillés

**faux** Les compléments alimentaires peuvent avoir des effets délétères. Sauf déficit particulier, et sous contrôle d'un médecin, il est recommandé de ne pas en consommer.

#### 2 Le soja, à consommer avec modération

**vrai** Des études ont montré un risque moindre de cancer du sein chez les femmes asiatiques consommant du soja dans le cadre d'une alimentation traditionnelle. Mais ces bénéfices n'ont pas été démontrés pour l'alimentation occidentale<sup>3</sup>. Le soja, source de protéines végétales, peut être consommé, sans excès et pas tous les jours.

#### 3 Allaiter est bon pour la santé

**vrai** L'allaitement renforce les défenses immunitaires, diminue le risque de surpoids de l'enfant, et joue un rôle dans la diminution du risque de cancer du sein pour la mère.

#### 4 Le jeûne et les régimes restrictifs sont une arme anticancer

**faux** Les données scientifiques ne permettent pas de conclure que ces pratiques alimentaires protègent ou guérissent du cancer.

#### 5 Le lait est mauvais pour la santé

**faux** Il est recommandé de consommer deux produits laitiers par jour pour les adultes (trois ou quatre chez les enfants, adolescents et personnes âgées). Attention, les boissons à base de plantes, appelées «laits végétaux», ne sont pas des produits laitiers.

<sup>3</sup> Réseau national alimentation cancer recherche (NACRe).

# Je bouge à tout âge.

---

QUEL QUE SOIT SON ÂGE, LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE EST ESSENTIELLE POUR LA SANTÉ. ELLE DIMINUE LE RISQUE D'ÊTRE EN SURPOIDS ET DE DÉVELOPPER DES MALADIES CHRONIQUES AINSI QU'UN CANCER. ALORS, ON SE LÈVE ET ON BOUGE!

---



**B**ouger, c'est adopter un mode de vie actif en ayant une activité physique régulière et en réduisant le temps passé assis. Les effets bénéfiques sont nombreux: sensation de bien-être accrue, meilleur sommeil, réduction des risques de maladies cardio-vasculaires, de diabète de type 2, d'insuffisance respiratoire, d'hypertension artérielle, de cancers (côlon, sein, endomètre) ou de surpoids (autre facteur de risque de cancer, voir page 7)<sup>1</sup>. Vis-à-vis du cancer, les bienfaits de l'activité physique sont dus notamment à des mécanismes hormonaux et à une amélioration de l'immunité et du

*« J'ai pris l'habitude d'accompagner mon fils au parc. Pendant qu'il joue au foot avec ses copains, je fais un petit footing. »*

**Léo, 42 ans**

#### AVIS D'EXPERT

#### SOYEZ RÉGULIER DANS LA PRATIQUE

**« Je recommanderais, à qui souhaite reprendre (ou débiter) une activité physique d'intensité élevée, de consulter son médecin au préalable. Le bilan médical qu'il établira sera gradué en fonction de l'âge et des objectifs que la personne se fixe. Mais attention, on pense souvent que plus une activité est intense plus elle est bénéfique. Erreur! Il n'y a pas de corrélation entre l'intensité et les bienfaits pour la santé. C'est avant tout la régularité et la diversité des activités qui comptent. »**  
**Dr Philippe Bouchand,**  
**médecin du sport**

transit intestinal. Savez-vous qu'en France près de 3000 nouveaux cas de cancers par an sont dus à un manque d'activité physique?<sup>2</sup>

#### « JE N'AIME PAS LE SPORT »

Concrètement, que signifie avoir une « activité physique régulière »? Pour un adulte, il s'agit de pratiquer 30 minutes d'activité physique dynamique minimum, cinq jours par semaine, et, pour les jeunes de 6 à 17 ans, au moins 1 heure par jour. Vous n'aimez pas le sport? Il existe de nombreuses façons d'être « physiquement actif »! L'objectif n'est pas de se transformer en athlète mais de profiter de toutes les occasions de bouger plus au quotidien, au travail ou chez soi: ménage, bricolage, marche à pied, vélo, escaliers... Ces recommandations représentent un idéal vers lequel vous devez tendre. Un peu d'activité physique c'est déjà bien, plus c'est encore mieux.

#### VOUS AVEZ DIT DYNAMIQUE?

Les activités physiques « dynamiques » combinent des activités d'intensité modérée à élevée. Comment les distinguer? Pendant une activité d'intensité modérée, vous devez pouvoir parler sans trop d'effort. Vous parvenez à chanter? Il faut augmenter un peu le rythme.



À l'inverse, si vous transpirez abondamment, que vous êtes vite essoufflé en parlant, votre activité est plutôt élevée. Par exemple, marcher d'un bon pas (4 à 6,5 km/h), jardiner, faire de l'aquagym ou du vélo (15 km/h) correspondent à une activité d'intensité modérée. Courir, monter les escaliers quatre à quatre, jouer au tennis, nager le crawl à vive allure entrent plutôt dans la catégorie activité élevée.

### ON SE LÈVE!

Cinq heures par jour! C'est le temps moyen que passeraient aujourd'hui les Français devant leurs écrans (hors travail). Cet usage massif des écrans a conduit à une explosion de la sédentarité (en 10 ans, elle a crû de plus de 50%<sup>3</sup>). Très préoccupant quand on sait qu'il est néfaste pour la santé de rester longtemps immobile. Car oui, bouger signifie aussi limiter le temps passé en position assise

### EN SAVOIR PLUS

DES APPLICATIONS POUR FACILITER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE  
 À DOMICILE: [SPORTS.GOUV.FR/IMG/PDF/APPSPORTLISTE\\_V2.PDF](https://sports.gouv.fr/img/pdf/appsportliste_v2.pdf)  
 DES IDÉES D'ACTIVITÉS POUR TOUS: [WWW.MANGERBOUGER.FR/BOUGER-PLUS](http://WWW.MANGERBOUGER.FR/BOUGER-PLUS)

ou allongée (en dehors de la période de sommeil et de repas) et restreindre les activités sédentaires (télévision, ordinateur, jeux vidéo, etc.). Voici un repère simple: pensez à vous lever et à marcher toutes les deux heures. Et dites-vous bien que le manque d'activité et la sédentarité, ce n'est pas la même chose! On peut très bien faire cinq heures de sport par semaine et être malgré tout sédentaire. C'est pourquoi il convient de pratiquer une activité physique régulière et de rester moins longtemps assis.

1 Santé publique France et Institut national du cancer (INCa).

2 Centre international de recherche sur le cancer (CIRC).

3 Santé publique France.

### ZOOM

### À CHAQUE ACTIVITÉ SES BÉNÉFICES

**Variez les activités physiques pour bénéficier de tous les bienfaits qu'elles procurent.**

**L'endurance:** marche, vélo, monter-descendre des escaliers, course à pied, natation, danse, sports de combat, foot, basket, par exemple.

**Le renforcement musculaire:** monter-descendre des escaliers, porter des courses, Pilates, musculation, golf, aquagym.

**L'assouplissement:** jardinage, bricolage, danse, yoga, gymnastique.

**L'équilibre:** pétanque, trottinette, roller, se tenir sur une jambe.



# 1 À pied ou à vélo, dès que possible

## **Vous habitez en ville?**

Dès que votre emploi du temps et la météo le permettent, faites vos courses à pied ou à vélo. Allez chercher vos enfants à l'école à pied, jouez avec eux au parc. Vous vous rendez au travail en transports en commun? Descendez un ou deux arrêts plus tôt pour marcher. Enfin, pour renforcer vos muscles, dites non aux ascenseurs et empruntez les escaliers.

# 2 Je réduis mon temps passé assis

## **Vous restez assis une grande partie de la journée au bureau?**

Levez-vous pour marcher toutes les deux heures (si besoin, programmez une alerte). Passez vos appels téléphoniques en marchant, surélevez votre ordinateur et travaillez debout, faites des pauses, allez voir un collègue, étirez-vous. Tous les moyens sont bons pour se lever et bouger!

## LES 3 RÉFLEXES POUR TOUS

DANS LA VIE QUOTIDIENNE, LES OCCASIONS D'ADOPTER UN MODE DE VIE ACTIF NE MANQUENT PAS. ON EN PROFITE !



# 3 Je fais du sport chez moi

## **Vous n'avez pas le temps de faire du sport en salle ou en club?**

Il existe de nombreuses applications gratuites ou sites internet pour pratiquer des exercices physiques améliorant la souplesse, l'équilibre, le renforcement musculaire et l'endurance. À faire chez soi, sans matériel particulier, ces exercices, d'intensité variable, permettent de progresser à son rythme.

# Les exercices de renforcement musculaire pour tous

DES ACTIVITÉS À RÉALISER CHEZ VOUS, SANS AUCUN MATÉRIEL SPÉCIFIQUE, ET QUI VOUS AIDERONT À ENTREtenir VOTRE FORCE. UN CONSEIL: FAITES-LES PAR SÉRIES DE DIX ET RECOMMENCEZ DEUX OU TROIS FOIS. ENFILEZ UNE TENUE CONFORTABLE ET C'EST PARTI!



## Renforcer les bras

**Idéal pour les débutants, cet exercice sollicite les triceps et les pectoraux.** Debout sur la pointe des pieds posez vos paumes contre un mur. Fléchissez vos coudes vers l'extérieur et basculez le poids de votre corps en avant, sans cambrer le dos et en contrôlant la descente. Puis redressez-vous en poussant sur vos avant-bras.



## Renforcer les abdominaux

**Formez une planche rectiligne avec votre corps en serrant les fessiers et en rentrant le ventre.**

Pour cela, mettez-vous à l'horizontale en soulevant votre bassin et en prenant appui sur vos avant-bras et vos pointes de pied.

Vos coudes sont positionnés sous vos épaules et vos mains vers l'avant. Votre dos est bien droit, vos jambes tendues, votre nuque étirée. Tenez la position le plus longtemps possible.

# 30 min

**D'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU MINIMUM, 5 JOURS OU PLUS PAR SEMAINE, C'EST CE QUI EST RECOMMANDÉ AUX ADULTES.**





## Renforcer les épaules

Debout, jambes légèrement écartées, prenez dans chaque main une bouteille d'eau (50 cl ou 1 l en fonction de ce que vous sentez capable de soulever). Vos bras sont le long du corps et vos coudes, légèrement fléchis. Levez lentement vos bras sur les côtés jusqu'à ce qu'ils soient à l'horizontale, puis ramenez-les au centre sans relâcher.



## Renforcer le dos

Mettez-vous à quatre pattes, mains au niveau des épaules et genoux écartés de la largeur du bassin. Votre dos est droit, parallèle au sol.

Levez simultanément le bras droit et la jambe gauche, tendus, dans l'alignement du dos.

Maintenez cette position, puis alternez avec le bras gauche et la jambe droite.



## Renforcer les jambes et les fessiers

Debout, jambes écartées de la largeur du bassin, bras le long du corps, baissez-les le plus bas possible en fléchissant les jambes et en poussant les fesses loin en arrière, tout en remontant les bras tendus devant vous. Veillez à ce que vos genoux ne dépassent surtout pas la pointe de vos orteils. Revenez ensuite à la position initiale en contractant les fessiers.



### TESTEZ VOS CONNAISSANCES SPORTIVES

#### 1 Le bricolage c'est

A Pour les autres!

B L'occasion de se disputer avec son conjoint...

C Un exercice physique.

#### 2 Pour rester actif

A Je regarde du football à la télé.

B Je nourris mon canari...

C Je promène mon chien!

#### 3 Après 65 ans, on peut toujours

A S'engager dans la Légion étrangère.

B Faire du yoga, de la danse ou de la natation.

C Être finaliste de Roland-Garros.

#### 4 Avoir un mode de vie actif

A C'est bien pendant les vacances...

B Contribue à réduire la pollution atmosphérique.

C Nécessite un gros budget.

4 B - La marche à pied et le vélo, qui tonifient les muscles des jambes et stimulent le système cardio-vasculaire, sont des moyens économiques de se déplacer tout en luttant activement contre la pollution.

3 B - Le yoga permet de travailler la posture, la souplesse et combat l'accumulation des tensions. La danse est un excellent moyen d'améliorer l'équilibre, le tonus musculaire, la souplesse. L'natation permet de travailler l'ensemble des muscles sans douleur... et de garder le sourire.

2 C - Promener son chien ou jouer avec lui, dans un parc ou dans son jardin, est une excellente façon de bouger sans même s'en rendre compte et d'améliorer son endurance.

1 C - Le bricolage développe l'endurance, contribue aussi à tonifier les muscles et, pour beaucoup, aide à se vider l'esprit.

# Je dis stop à la cigarette.!

---

QUEL QUE SOIT SON ÂGE, IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR ARRÊTER DE FUMER!  
SE DÉBARRASSER DE LA CIGARETTE, C'EST AGIR SUR SA SANTÉ, RÉDUIRE  
LES RISQUES DE CANCER, DE MALADIES CARDIO-VASCULAIRES OU PULMONAIRES,  
ET AUGMENTER SON ESPÉRANCE DE VIE.

---



**L**es chiffres sont sans appel: en France<sup>1</sup>, chaque année, 75000 décès sont dus au tabac. En moyenne, un fumeur régulier sur deux meurt des conséquences de son tabagisme. La cigarette constitue également le premier facteur de risque évitable de cancer (un cancer sur cinq étant causé par le tabac). Le plus connu est le cancer du poumon, dont 80 à 90 % des cas sont liés au tabagisme actif. Mais d'autres cancers sont également provoqués par le tabac: gorge, bouche, lèvres, pancréas, reins, vessie... En tout, 17 organes peuvent être touchés. De plus, les effets du tabac sont renforcés quand ils sont associés à ceux de l'alcool (voir page 29). Leurs actions conjointes augmentent considérablement les risques de cancers du larynx, du pharynx, de l'œsophage mais aussi du rein, de l'estomac, du foie, du col de l'utérus et du sein, entre autres<sup>2</sup>.

#### POURQUOI FUMER EST-IL SI DANGEREUX?

Une cigarette est composée de tabac, de papier et de produits qui modifient son goût et son odeur. Une fois allumée, sa combustion provoque la formation de nombreux produits toxiques: des goudrons, des gaz et des métaux lourds. En tout, la fumée de cigarette

# 45 000

**C'EST LE NOMBRE DE DÉCÈS PAR  
CANCER ATTRIBUABLE AU TABAC  
EN FRANCE EN 2016, SOIT  
UN DÉCÈS PAR CANCER SUR TROIS.**

*«Après de multiples tentatives, j'ai enfin réussi à m'arrêter de fumer il y a cinq ans grâce à un tabacologue. Aujourd'hui, j'ai réappris à respirer.»*

**Nicolas, 50 ans**

contient plus de 7000 substances chimiques, dont au moins 70 sont des causes de cancer démontrées. Chaque cigarette est une véritable usine chimique, dont les particules pénètrent l'organisme. Quant à la nicotine, substance naturellement présente dans le tabac, elle est responsable de la dépendance à la cigarette, mais n'est pas cancérigène. **La survenue d'un cancer est multifactorielle, mais le tabac (tabagisme actif et passif) est de loin le principal facteur de risque de cancer en France.**

#### IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR ARRÊTER DE FUMER!

Plus on fume longtemps, même peu, plus les risques augmentent. Malgré tout, et c'est une bonne nouvelle, à tout âge, s'arrêter de fumer est bénéfique pour la santé! En effet, le risque d'accident vasculaire cérébral (AVC) est semblable à celui d'un non-fumeur, cinq ans après avoir écrasé sa dernière cigarette. Dans les



T A B A C

# 1 Je réduis le risque de cancer

Un cancer sur cinq est causé par le tabac, le plus connu est le cancer du poumon. Et plus on fume longtemps, plus les risques augmentent. Mais la bonne nouvelle, c'est qu'il n'est jamais trop tard pour arrêter. Quel que soit son âge les bénéfices sont nombreux pour la santé.

dix ans qui suivent l'arrêt, le risque de cancer du poumon tombe à près de la moitié de celui d'un fumeur<sup>3</sup>. Motivant, non? Mieux encore, le gain d'espérance de vie est estimé à trois ans chez un fumeur s'arrêtant à 60 ans, à six ans si l'arrêt a lieu à l'âge de 50 ans et neuf ans s'il intervient à 40 ans. Quant à l'espérance de vie d'une personne s'arrêtant avant 35 ans, elle serait proche de celle d'un non-fumeur<sup>4</sup>.

## SE FAIRE AIDER, C'EST PARFOIS NÉCESSAIRE

Bien sûr, il est possible d'arrêter de fumer seul, mais la volonté seule ne suffit pas toujours. Un fumeur a 80 % de chances en plus de dire adieu à la cigarette une fois pour toutes s'il se fait accompagner par un professionnel de santé<sup>5</sup>. D'ailleurs, une rechute n'est jamais un échec. Chaque tentative de sevrage est un pas de plus vers l'arrêt définitif du tabac.

1 Santé publique France.

2 Institut national du cancer (INCa).

3 Organisation mondiale de la santé (OMS).

4 Doll et Peto.

5 Tabac Info Service.

## EN SAVOIR PLUS

POUR TROUVER DE LA MOTIVATION ET TENIR BON:  
[WWW.TABAC-INFO-SERVICE.FR](http://WWW.TABAC-INFO-SERVICE.FR)

## LES 5 BONNES RAISONS DE S'ARRÊTER

S'ARRÊTER DE FUMER EST BÉNÉFIQUE POUR SA SANTÉ, CELLE DES AUTRES ET POUR L'ENVIRONNEMENT.

# 4 Je résiste mieux aux maladies respiratoires

Le tabac est le principal facteur de risque des maladies respiratoires. Fumer expose à des maladies comme l'asthme, la broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO), mais aussi la grippe, la sinusite, l'angine ou la pneumonie. En arrêtant de fumer, vous réparez une bonne partie des dommages causés à vos poumons, et vous protégez vos proches.

## 2 Je protège mon cœur et mes vaisseaux

**Le tabac est la première cause des maladies cardio-vasculaires** (infarctus du myocarde, anévrisme, accident vasculaire cérébral [AVC], hypertension artérielle, artérite). Après cinq ans sans tabac, les risques d'AVC sont équivalents à ceux d'une personne n'ayant jamais fumé et les risques d'infarctus du myocarde diminuent de moitié.

## 3 Je me sens en pleine forme

**À l'arrêt du tabac, vous récupérez très vite de l'énergie.** Monter les escaliers, courir après le bus, porter les courses, tout est plus facile. Votre sang est mieux oxygéné, vos muscles fonctionnent mieux, bref, vous êtes en forme! C'est le moment de vous (re)mettre au sport (voir page 12).

## 5 Je protège la planète

**La production, la consommation et l'élimination des cigarettes polluent l'environnement.** Leur fabrication crée de grandes quantités de déchets (boues de tabac, solvants, huiles, papiers, plastiques, matériaux d'emballage) et génère une pollution des eaux (un mégot peut contaminer 500 litres d'eau) et atmosphérique. On estime que 200000 hectares de forêts et de terrains boisés sont coupés chaque année pour la culture du tabac.

# 25 000

**TONNES DE MÉGOTS SONT JETÉS PAR AN EN FRANCE.**

**AVIS D'EXPERT  
PLUS TÔT ON ARRÊTE,  
MIEUX C'EST!**

« En quinze ans, la mortalité attribuable au tabac a doublé chez les femmes. Chaque année, 2500 femmes sont touchées par un cancer du sein lié au tabac et 9000 femmes décèdent d'un cancer du poumon. Le tabac, répétons-le, est de très loin le premier facteur de risque évitable de cancer.

Seul l'arrêt total et définitif permet de réduire, voire de supprimer, les risques pour sa santé. Et le plus tôt est le mieux! En arrêtant soi-même ou en accompagnant les efforts des autres, nous pouvons tous nous engager dans la lutte pour un monde sans tabac. »

**Dr Jean-Baptiste Méric, directeur du pôle Santé publique et Soins, Institut national du cancer (INCa)**

# Je veux arrêter *dès maintenant*

SEUL, ACCOMPAGNÉ, AVEC OU SANS TRAITEMENT NICOTINIQUE, LES MÉTHODES VARIENT POUR ARRÊTER DE FUMER. MAIS UNE CHOSE EST SÛRE: S'IL FAUT PARFOIS PLUSIEURS TENTATIVES AVANT DE DIRE ADIEU À LA CIGARETTE, CHAQUE ARRÊT EST UNE ÉTAPE VERS LA RÉUSSITE!

## Je veux arrêter seul

**Arrêter de fumer seul, c'est possible.** Mais si vous n'y arrivez pas, ne renoncez pas, faites-vous accompagner. Vous avez 80% de chances en plus de réussir votre sevrage grâce à l'accompagnement d'un professionnel de santé (médecin, pharmacien). N'hésitez pas à leur demander conseil sur les traitements par substituts nicotiniques. Ils sont en accès libre. Toutefois, sans ordonnance, ils ne seront pas pris en charge par l'Assurance Maladie.

« *Durant ma grossesse, mon médecin m'a prescrit des patchs à la nicotine. Aujourd'hui, ma fille a 2 ans et il ne me viendrait pas à l'idée de refumer.* »

**Fatia, 32 ans**

## Je choisis un traitement de substitution nicotinique

**Les substituts nicotiniques (patch, gomme à mâcher, inhalateur) sont une aide efficace pour se libérer progressivement de l'envie de fumer.**

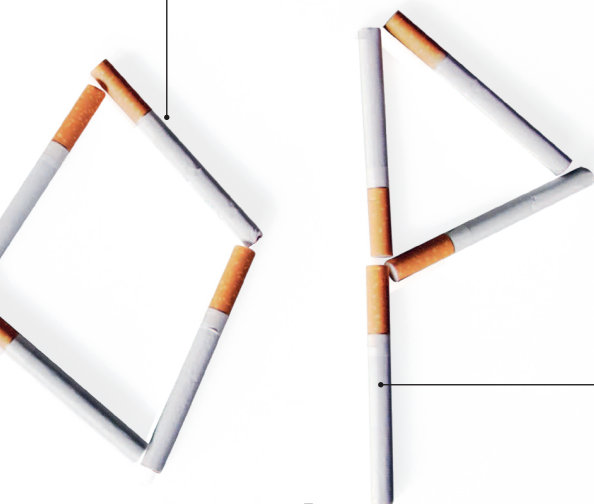
Des études montrent qu'ils augmentent vos chances de réussir de 50 % à 70 %<sup>6</sup>. Sur ordonnance, ils sont remboursés à 65 % par l'Assurance Maladie et le ticket modérateur peut être pris en charge par votre complémentaire santé. Ils peuvent être prescrits par votre médecin, une sage-femme, un infirmier, un dentiste ou encore un masseur-kinésithérapeute.

6 Assurance Maladie.

## Je me fais aider

**Vous avez besoin d'aide?  
Parlez-en à votre médecin.**

Selon votre profil, il vous orientera vers une consultation de tabacologie, une thérapie comportementale et cognitive, ou vous accompagnera en vous prescrivant peut-être un traitement nicotinique. Tabac Info Service vous propose un accompagnement téléphonique au 3989, les coordonnées de tabacologues sur le site [tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr) et une application gratuite pour un suivi personnalisé.



## Je peux opter pour la cigarette électronique

**Sans tabac, la cigarette électronique ne fonctionne pas par combustion.**

Quand vous « vapotez », le liquide aromatisé (qui peut contenir de la nicotine) est chauffé et se transforme en gouttelettes dans de la vapeur et de l'air. Vous évitez ainsi la plupart des substances cancérigènes de la cigarette.



### 5 IDÉES REÇUES SUR LE TABAC

#### ❶ Seule une minorité de fumeurs souhaite arrêter

**faux** Environ 60% des fumeurs ont envie d'arrêter<sup>7</sup>. Sur une année, ils sont également plus de 30% à avoir fait une tentative d'arrêt d'au moins une semaine<sup>8</sup>.

#### ❷ La cigarette électronique aide à arrêter de fumer

**vrai** La cigarette électronique peut être un outil d'aide à l'arrêt du tabac. Utilisée seule et non en association avec la cigarette traditionnelle, elle permet de réduire les risques liés au tabac.

#### ❸ Fumer du tabac à rouler est moins toxique

**faux** Fumer du tabac à rouler fait courir les mêmes risques qu'une cigarette manufacturée.

#### ❹ Fumer la chicha est dangereux pour la santé

**vrai** Une séance de chicha (45 minutes) équivaut à inhaler la fumée de 40 cigarettes. Sa consommation présente des risques de développer un cancer<sup>9</sup>.

#### ❺ Avec les lois antitabac, le tabagisme passif est peu répandu

**faux** En 2020, 16% des 18-64 ans ont été exposés au tabagisme passif sur leur lieu de travail et 18% des 18-75 ans déclarent que quelqu'un fume à l'intérieur de leur domicile<sup>8</sup>. 1100 personnes meurent chaque année en France des suites du tabagisme passif.

<sup>7</sup> Tabac Info Service.

<sup>8</sup> Santé publique France.

<sup>9</sup> Organisation mondiale de la santé (OMS).

# Je limite les boissons alcoolisées !

---

ON ASSOCIE SOUVENT L'ALCOOL ET SES DANGERS À L'IVRESSE OU À LA DÉPENDANCE, PLUS RAREMENT AU RISQUE DE CANCER. POURTANT, L'ALCOOL EST UN CANCÉROGÈNE AVÉRÉ. IL REPRÉSENTE MÊME LA DEUXIÈME CAUSE ÉVITABLE DE MORTALITÉ PAR CANCER APRÈS LE TABAC.

---





**L'**alcool est très ancré dans la culture française, où il est associé à tous les événements importants de la vie. Il est souvent associé à la convivialité, au partage, au plaisir et à une forme de savoir-vivre. Bref, il est partout! Et les idées fausses à son propos ont la vie dure. 20% des Français pensent, par exemple, que l'alcool

**AVIS D'EXPERT**
**ALCOOL ET MARKETING:  
ATTENTION DANGER**

« Les stratégies marketing des alcooliers sont très sophistiquées et s'apparentent à celles de l'industrie du tabac. Pour la "cible" jeune, l'objectif des industriels est de concevoir des produits d'initiation qui "facilitent" le passage rapide de la non-consommation à la consommation. Le travail porte sur les arômes et les goûts (mojito à la fraise, vin à la grenadine), le packaging, le conditionnement, mais aussi le prix. Les produits très peu chers doivent être un "tremplin permettant d'accéder à des produits plus classiques" comme le disent avec cynisme ces professionnels. »  
**Karine Gallopel-Morvan,**  
**professeure des universités en marketing social à l'École des hautes études en santé publique**

*« Mon boulot est stressant. Pour me détendre, je buvais un peu tous les soirs. Quand j'ai décidé de ne boire qu'aux occasions festives, j'ai été vite moins fatigué et moins irritable. »*

**Gregory, 42 ans**

est « bon pour la santé »<sup>1</sup>. Si sa consommation a été divisée par deux entre 1960 et 2009, son niveau reste élevé. En 2019, elle était estimée à 11,4 litres d'alcool pur par personne de plus de 15 ans en France, soit environ 2,5 verres de 10 g d'alcool pur par jour et par habitant<sup>2</sup>. À titre de comparaison, ce chiffre est de 9,8 l en Angleterre et de 7,8 l en Italie<sup>3</sup>.

**L'ALCOOL: UNE SUBSTANCE CANCÉROGÈNE**

On sait depuis longtemps que la consommation d'alcool expose à de multiples risques pour la santé. Cependant, beaucoup ignorent encore que l'alcool – ou plutôt l'éthanol, son nom scientifique (voir page 28) – est une substance classée « cancérogène certain » depuis 1988<sup>4</sup>. Pour la seule année 2015 par exemple, on estime qu'il a causé 41000 décès, dont plus de 40% sont dus aux suites d'un cancer. Chaque année, il est responsable de 28000 nouveaux cas de cancers. L'alcool peut s'attaquer à de nombreux organes (sein, côlon, rectum, bouche, pharynx, larynx, foie, œsophage, estomac) et provoque deux fois plus

de cancers du sein (8000 cas par an) que du foie (plus de 4300 cas)<sup>4</sup>. Le risque de cancer augmente avec la consommation régulière d'alcool, y compris à faible dose.

#### DES ALCOOLS MOINS NOCIFS QUE D'AUTRES?

Bière, vin, vodka, whisky, apéritif... Ces boissons se différencient par leur goût mais contiennent toutes de l'alcool. Et c'est précisément l'alcool qui favorise le développement de cancers, pas le type de boisson. C'est aussi le cas du vin et de la bière, dont on dit parfois qu'ils protègent de certaines maladies, ce qui est faux.

#### LE RISQUE ZÉRO N'EST PAS DÉMONTRÉ

Il n'a pas été scientifiquement possible à ce jour de déterminer un seuil de consommation d'alcool en dessous duquel les risques pour la santé seraient nuls. Toutefois, une consommation modérée s'accompagne d'un risque faible, surtout chez les non-fumeurs: il est recommandé, au cours d'une semaine, de ne pas boire tous les jours, de ne pas dépasser deux verres dits « standards » (voir pages 28 et 29) par jour et de ne pas boire plus de dix verres par semaine. Ces repères de consommation, qui n'annulent pas les risques mais les limitent vraiment, valent pour les hommes comme pour les femmes.

#### JE RÉDUIS FACILEMENT MA CONSOMMATION QUOTIDIENNE

Des réflexes simples peuvent aider à limiter sa consommation. Au cours des repas, ayez toujours un verre d'eau à côté de votre verre d'alcool. En alternant les boissons et en buvant à petites gorgées, vous vous resserez moins. À la maison ou entre amis, prévoyez toujours une boisson sans alcool que vous appréciez. Cela vous permettra de partager des moments conviviaux tout en limitant votre consommation d'alcool. Enfin, planifiez chaque semaine vos « jours sans alcool ».

1 Santé publique France.

2 Observatoire français des drogues et des toxicomanies (OFDT).

3 Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE).

4 Centre international de recherche sur le cancer (CIRC).

5 Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm).



## 3 Jamais pendant la grossesse!

**L'alcool doit être totalement proscrit durant la grossesse.** En effet, quelle que soit la dose bue, il passe intégralement dans le sang du fœtus. Les conséquences sont variables sur le futur bébé, pouvant aller de troubles comportementaux mineurs (difficultés d'apprentissage) à des anomalies sévères (malformation du crâne et du visage, retard de croissance, handicaps comportementaux et cognitifs).





# 1 Alcool et tabac

**ont des effets démultipliés. L'association alcool et tabac constitue un cocktail redoutable pour la santé.** En effet, consommer de l'alcool tout en fumant (voir page 18) accroît encore les risques de cancer. Ainsi, le risque de développer un cancer de la bouche est multiplié par 45 chez les forts consommateurs de tabac et d'alcool.

# 2 L'ivresse express

**affecte le cerveau.** Le *binge drinking* ou « ivresse express », qui consiste à absorber un maximum d'alcool en un minimum de temps, peut causer des intoxications aiguës, des comas éthyliques et entraîner la mort, agir sur le cerveau en provoquant une aggravation de l'anxiété, des altérations de la mémoire et empêcher la formation de nouveaux neurones<sup>5</sup>.

## LES 4 BONNES RAISONS DE LIMITER SA CONSOMMATION D'ALCOOL

L'ALCOOL A UNE INFLUENCE SUR LE DÉVELOPPEMENT DE NOMBREUSES MALADIES: CANCERS, MALADIES CARDIO-VASCULAIRES ET DIGESTIVES, MALADIES DU SYSTÈME NERVEUX.



# 10

**C'EST LE NOMBRE DE VERRES QU'IL EST RECOMMANDÉ DE NE PAS DÉPASSER PAR SEMAINE, SOIT DEUX VERRES PAR JOUR ET AU MOINS DEUX JOURS SANS ALCOOL DANS LA SEMAINE.**

# 4 Des risques de cancer du sein

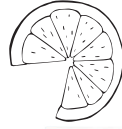
**Il est facile de boire un ou plusieurs verres au quotidien « sans y penser ».**

Ainsi, 17% des cancers du sein sont dus à une consommation régulière d'alcool. Les femmes éliminent plus lentement l'alcool et sont donc plus vulnérables à ses effets toxiques.

### EN SAVOIR PLUS

ALCOOL INFO SERVICE: [WWW.ALCOOL-INFO-SERVICE.FR](http://WWW.ALCOOL-INFO-SERVICE.FR)  
ASSURANCE MALADIE: [WWW.AMELI.FR/ASSURE/SANTE/THEMES/ALCOOL-SANTE](http://WWW.AMELI.FR/ASSURE/SANTE/THEMES/ALCOOL-SANTE)

# Les bons repères



UN VERRE DE WHISKY FAIT-IL PESER PLUS DE RISQUES SUR LA SANTÉ QU'UN DEMI DE BIÈRE? TOUS LES ALCOOLS SE VALENT-ILS? QU'EST-CE QU'UN VERRE STANDARD? VOICI QUELQUES REPÈRES UTILES<sup>1</sup>.

## Un alcool ou des alcools?

**Les boissons alcoolisées**, malgré une grande variété de goûts et de couleurs ont une substance en commun: l'éthanol. L'éthanol ou, en langage courant, « alcool pur » provient de la fermentation de fruits, de grains ou de tubercules.

La fabrication de certaines boissons alcoolisées comporte une distillation, qui permet d'augmenter leur concentration en alcool pur.

# 8000

C'EST LE NOMBRE DE CAS DE CANCERS DU SEIN LIÉS À L'ALCOOL RECHENSÉS CHAQUE ANNÉE.

## Que signifie le degré d'alcool?


L'indication en degré correspond à la quantité d'alcool pur contenue dans 100 ml de boisson. Ainsi, si une boisson fait 35 degrés, cela signifie que 100 ml de cette boisson contiennent 35 ml d'alcool pur. Plus le degré est élevé, plus la boisson est concentrée en alcool pur.

<sup>1</sup> Alcool Info Service.



## Qu'est-ce qu'un verre standard?

Que l'on boive un demi de bière (25 cl), un verre de 10 cl de vin, 3 cl de whisky ou une coupe de 10 cl de champagne, tels qu'on les sert dans les bars, on consomme la même quantité d'alcool pur. C'est ce qu'on appelle un verre standard. Un verre de whisky « standard » de 3 cl ne contient donc pas plus d'alcool qu'un demi de bière. Mais, chez soi ou chez des amis, les verres sont souvent plus généreux et contiennent des quantités d'alcool pur plus importantes.

A hand holding a white card with a quote. The background features a collage of various glasses: a large tumbler glass, a wine glass, a champagne flute, and a shot glass, all set against a teal background. The hand is wearing a black top and a colorful beaded bracelet.

« Je suis assez fêtarde, mais les lendemains sont difficiles. Alors, en soirée, j'alterne verre d'eau, soda et alcool. Ça fait une sacrée différence! »

**Rebecca, 26 ans**

## Ces bières trompeuses

**Les bières de grande consommation contiennent en moyenne de 4,5 à 5 degrés d'alcool.** Mais certaines sont beaucoup plus fortement dosées et peuvent contenir deux voire trois fois plus d'alcool, pour la même quantité de boisson. De plus, ces bières sont souvent conditionnées dans de grandes canettes pouvant aller jusqu'à 50 cl. Il faut savoir qu'une canette de 50 cl de bière à 8 degrés équivaut à 3 demis (25 cl) de bière à 5 degrés, soit 3 verres standards d'alcool.

# J'adopte les bons gestes •

---

ÉTABLIR UN LIEN ENTRE L'ENVIRONNEMENT ET L'APPARITION DE CERTAINS CANCERS PEUT ÊTRE DIFFICILE. S'IL EST AVÉRÉ AVEC CERTAINS AGENTS – RADON, POLLUTION ATMOSPHÉRIQUE, PARTICULES FINES, EXPOSITION AUX UV, PESTICIDES, AGENTS INFECTIEUX –, DES RECHERCHES SONT TOUJOURS EN COURS POUR D'AUTRES.

---



**D'**une manière générale, évaluer le caractère cancérigène d'une substance, d'un comportement ou d'une consommation est délicat et long. C'est encore plus compliqué pour les causes environnementales.

En effet, pour évaluer la toxicité d'une substance, il faut pouvoir l'isoler des autres facteurs de risques, notamment ceux liés à notre mode de vie. Une preuve compliquée à établir puisque nous sommes exposés au quotidien à plusieurs facteurs, souvent à doses faibles mais de manière régulière et chronique.

Les incertitudes scientifiques ne signifient pas que les risques n'existent pas et qu'il ne faut rien faire. « L'environnement » se caractérise par l'ensemble des expositions à des

« Pour réduire la pollution de l'air à l'intérieur de mon appartement, j'ouvre chaque matin toutes mes fenêtres pendant une dizaine de minutes. »

Anne, 37 ans

agents physiques, biologiques ou chimiques présents dans les lieux de vie et de travail. Des mesures de précaution permettent de réduire son exposition à des substances dont le caractère cancérigène, s'il n'est pas encore démontré, est quand même suspecté.

#### AVIS D'EXPERT

#### LES AGRICULTEURS SONT LES PLUS EXPOSÉS AUX PESTICIDES

« Depuis des décennies, les pesticides sont parmi les substances chimiques les plus surveillées. Mais l'étude de leur impact sur la santé n'a longtemps porté que sur des accidents ou des intoxications aiguës. On ne s'intéresse aux effets chroniques des expositions de long terme que depuis peu. Le lien entre exposition professionnelle aux pesticides et cancers est statistiquement significatif, mais nous manquons de connaissances pour démontrer une causalité. »

**Jean-Noël Jouzel, directeur de recherche au CNRS**

#### POLLUTION ATMOSPHÉRIQUE

Aujourd'hui, il est prouvé que l'exposition chronique à la pollution atmosphérique, qui augmente les risques de plusieurs maladies respiratoires et cardiaques, peut aussi provoquer des cancers du poumon<sup>1</sup>. Les particules émises par les pots d'échappement des moteurs Diesel ont aussi démontré leur effet cancérigène. On estime que 1466 nouveaux cas de cancers du poumon sont liés aux particules fines chaque année. Pour améliorer l'air extérieur, les principales mesures de prévention sont collectives, comme la végétalisation des villes et le développement de zones à faible émission (interdiction des véhicules les plus polluants).

#### POLLUTION INTÉRIEURE

L'air intérieur est plus pollué que l'air extérieur. Les polluants de l'air intérieur sont multiples et certains peuvent contribuer à l'apparition d'un cancer (radon, matériaux de construction, appareils à combustion, produits d'entretien et de bricolage). Ils s'ajoutent à la



## 2

LE RADON, UN GAZ RADIOACTIF PRÉSENT DANS CERTAINS SOUS-SOLS FRANÇAIS GRANITQUES, EST LE 2<sup>e</sup> FACTEUR DE RISQUE DE CANCER DU POUMON, APRÈS LE TABAC.

pollution qui vient de l'extérieur. La fumée du tabac constitue la source la plus dangereuse de pollution de l'air intérieur. On estime que 1100 personnes meurent chaque année en France des suites du tabagisme passif. Pour réduire la pollution de votre logement, évitez d'y fumer, surtout en présence d'enfants. Aérez-le au moins 10 minutes par jour et limitez l'usage de produits d'entretien, vaporisateurs de parfum, encens, bougies parfumées.

### PESTICIDES

Une soixantaine de pesticides sont classés cancérigènes pour l'homme. Les agriculteurs y sont les plus exposés (voir page 31). Les conséquences de cette exposition sont souvent difficiles à apprécier car les effets des faibles doses, des mélanges ou des expositions de longue durée sont mal connus. En revanche, il n'est pas, à ce jour, démontré que les traces de pesticides retrouvées dans notre alimentation entraînent des maladies.

### AGENTS INFECTIEUX

Le lien entre certains agents infectieux (HPV, hépatites B et C, VIH, *Helicobacter pylori*) et la survenue de cancers est scientifiquement établi. La vaccination constitue un moyen efficace de prévenir certaines infections et donc l'apparition de cancers (voir page 36).

<sup>1</sup> Centre international de recherche sur le cancer (CIRC).

### EN SAVOIR PLUS SUR

AVOIR UN AIR INTÉRIEUR PLUS SAIN: SOLIDARITES-SANTE.GOUV.FR/  
SANTÉ-ET-ENVIRONNEMENT/BATIMENTS/ARTICLE/QUALITE-DE-L-AIR-  
INTERIEUR  
MIEUX COMPRENDRE LE LIEN ENTRE CANCER ET ENVIRONNEMENT:  
WWW.CANCER-ENVIRONNEMENT.FR



### 3 IDÉES REÇUES SUR L'ENVIRONNEMENT

#### 1 Les OGM sont-ils cancérigènes?

La toxicité des organismes génétiquement modifiés (OGM) est étudiée depuis longtemps, sans que des effets sur la santé aient été démontrés.

#### 2 Les lignes à haute tension peuvent-elles provoquer des cancers?

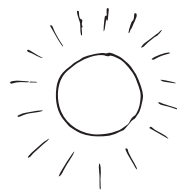
Les champs magnétiques de très basse fréquence, émis tout près des lignes à haute tension, sont classés comme « peut-être cancérigènes » pour l'homme.

#### 3 Les sels d'aluminium peuvent-ils provoquer un cancer du sein?

L'existence d'un lien entre l'application de déodorants contenant des sels d'aluminium et le risque de cancer du sein n'est pas démontrée.



# face au soleil et aux UV



SI L'EXPOSITION AU SOLEIL PEUT ÊTRE AGRÉABLE, IL CONVIENT D'EN PROFITER RAISONNABLEMENT. L'EXPOSITION AUX RAYONS ULTRAVIOLETS (UV) PEUT PROVOQUER DES CANCERS DE LA PEAU. IL EST DONC INDISPENSABLE DE LIMITER SON EXPOSITION!

L'exposition aux UV du soleil est à l'origine de la majorité des cancers de la peau, car les UV peuvent provoquer des lésions irréversibles de l'ADN. On distingue deux types de cancers cutanés. Les carcinomes, les plus fréquents, sont essentiellement dus à des expositions solaires répétées au cours de la vie. Les mélanomes, plus graves, sont des tumeurs malignes pouvant rapidement créer des métastases. Ils sont avant tout liés aux coups de soleil, notamment ceux reçus durant l'enfance. En 2018, on estime qu'ils ont touché plus de 15500 personnes<sup>2</sup>.

## IL N'EXISTE PAS DE BRONZAGE SAIN

Le bronzage constitue déjà une agression de la peau et de l'ADN. Chaque exposition aux UV accroît le risque de développer un cancer. En d'autres termes, le risque de cancer lié aux UV est cumulatif. En France, on diagnostique environ 100000 cancers de la peau par an, dont 80% sont liés à un abus de soleil<sup>1</sup>.

## MESURER SES RISQUES

Nous ne sommes pas égaux face au soleil: certains types de peau (phototypes) le supportent mieux que d'autres. On distingue six phototypes allant du I (peau très claire) au VI (peau très foncée). Plus votre phototype est faible et plus il faut vous préserver du soleil. Toutefois, même avec une peau très mate, il est nécessaire de se protéger.

<sup>2</sup> Institut national du cancer (INCa).



### 1 JE PRIVILÉGIE L'OMBRE

L'été, il est déconseillé de s'exposer, notamment entre 12 et 16 heures. Et, pour toutes les activités de plein air, mieux vaut rechercher l'ombre.



### 2 JE SUIS ATTENTIF À LA PROTECTION DES ENFANTS

Il faut limiter leur temps d'exposition, favoriser l'ombre et les vêtements couvrants. Les enfants de moins d'un an ne doivent jamais être exposés au soleil.



### 3 JE ME COUVRE ET J'UTILISE DE LA CRÈME SOLAIRE

Porter des vêtements longs et amples, un chapeau à bords larges, des lunettes de soleil. La crème solaire peut être utilisée en complément, sur les zones du corps découvertes (visage et mains).

## MAIS AUSSI... J'ÉVITE LES CABINES DE BRONZAGE

Les UV artificiels des appareils de bronzage sont reconnus comme cancérigènes depuis 2009. Leur fréquentation est donc fortement déconseillée.

# avec les perturbateurs endocriniens

LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS REGROUPEMENT UNE VASTE FAMILLE DE SUBSTANCES PRÉSENTES DANS NOTRE ENVIRONNEMENT QUOTIDIEN. ILS SONT CAPABLES D'INTERAGIR AVEC NOTRE SYSTÈME HORMONAL ET CERTAINS ONT UN EFFET CANCÉROGÈNE AVÉRÉ OU SUSPECTÉ.

**L**es perturbateurs endocriniens sont des substances d'origine naturelle (soja, par exemple) ou artificielle (bisphénols, parabens, phtalates, par exemple) qui peuvent imiter certaines hormones et interférer avec le fonctionnement de notre système hormonal (aussi appelé système endocrinien). Les sources de contamination sont multiples (eau, air, alimentation, produits manufacturés). La plupart des perturbateurs endocriniens sont issus de l'industrie agrochimique. Les niveaux de preuve de leur impact sur la santé sont variables selon les molécules, et les liens de cause à effet avec certains cancers sont parfois difficiles à établir. En effet, nous sommes tous exposés à de nombreux perturbateurs endocriniens, de façon plus ou moins chronique.

## DES FONCTIONS HORMONALES PERTURBÉES

On suspecte certains perturbateurs endocriniens de contribuer au développement de pathologies - troubles de la fertilité, puberté précoce, obésité, maladies thyroïdiennes, malformations congénitales - ou de cancers dits hormono-dépendants (dépendant de l'activité d'une hormone) comme les cancers de la thyroïde, de la prostate, du sein, de l'ovaire ou du testicule.

## DES CANCÉROGÈNES AVÉRÉS?

Le caractère cancérigène du diéthylstilbestrol (Distilbène), des traitements hormonaux de la



ménopause (THM), des contraceptifs oraux estroprogestatifs et des polychlorobiphényles (PCB) est avéré<sup>3</sup>. Les hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP), les phtalates et le DDT (insecticide) sont quant à eux suspectés de favoriser le développement de cancers.

## COMMENT RÉDUIRE SON EXPOSITION?

Aérez souvent votre logement, en particulier lors de travaux de bricolage, de cuisine ou de ménage, limitez l'usage de produits (d'entretien, de cosmétiques) et évitez les sources de polluants (diffuseurs de parfum, bougies, encens). Pour l'alimentation, privilégiez le « fait maison » et limitez les produits transformés, comme les plats préparés par exemple (voir page 9).

3 Centre international de recherche sur le cancer (CIRC).

## EN SAVOIR PLUS

LE GUIDE DES PRODUITS DANGEREUX: [WWW.ADEME.FR/MOINS-PRODUITS-TOXIQUES](http://WWW.ADEME.FR/MOINS-PRODUITS-TOXIQUES)  
UN DOSSIER COMPLET SUR LE SUJET: [WWW.INSERM.FR/INFORMATION-EN-SANTE/DOSSIERS-INFORMATION/PERTURBATEURS-ENDOCRINIENS](http://WWW.INSERM.FR/INFORMATION-EN-SANTE/DOSSIERS-INFORMATION/PERTURBATEURS-ENDOCRINIENS)

# et mon téléphone *mobile*



## OÙ LES TROUVE-T-ON?

On trouve des perturbateurs endocriniens dans les objets usuels en plastique, silicone ou téflon: jouets, ustensiles de cuisine, poêles antiadhésives, contenants alimentaires, (bouteilles en plastique, boîtes de conserve, film alimentaire). Mais aussi dans les produits chimiques du quotidien tels que les produits d'entretien, les cosmétiques, les produits d'hygiène (gels douches, lingettes jetables) ou dans les peintures, meubles, et textiles imperméables.

FACE AUX INTERROGATIONS QUI SUBSISTENT À PROPOS DES EFFETS SANITAIRES À LONG TERME DES CHAMPS ÉLECTROMAGNÉTIQUES ÉMIS PAR LES TÉLÉPHONES MOBILES, DES VALEURS LIMITES D'EXPOSITION ONT ÉTÉ DÉFINIES AFIN DE S'EN PROTÉGER.

**Il n'existe pas aujourd'hui de preuve scientifique formelle démontrant le risque sur la santé de l'usage des téléphones mobiles.**

Mais des interrogations subsistent sur la possibilité d'effets à long terme pour des utilisateurs intensifs. C'est pourquoi le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC) a classé les champs



électromagnétiques de radiofréquences « cancérogènes possibles ». De nombreuses dispositions législatives et réglementaires ont été adoptées aux cours de ces dernières années afin de limiter l'exposition du public aux

champs électromagnétiques, en particulier ceux émis par les antennes relais de téléphonie mobile. À titre de précaution, il est recommandé d'utiliser son téléphone avec modération, dans des zones de bonne réception, et de se servir d'un kit mains-libres (oreillettes) pour diminuer l'exposition de la tête au rayonnement émis par l'antenne du téléphone mobile.

LE PORTAIL INTERMINISTÉRIEL « RADIOFRÉQUENCES, SANTÉ, ENVIRONNEMENT » : [WWW.RADIOFREQUENCES.GOUV.FR](http://WWW.RADIOFREQUENCES.GOUV.FR)

## LE DÉBIT D'ABSORPTION SPÉCIFIQUE (DAS)

**Le DAS des téléphones mobiles quantifie le niveau d'exposition maximal de l'utilisateur aux ondes électromagnétiques. En France, il ne doit pas dépasser 2 watts par kilogramme (W/kg) et doit être affiché sur le téléphone.**

# contre les agents *infectieux*

PLUSIEURS AGENTS INFECTIEUX SONT À L'ORIGINE DE CANCERS, AUX LOCALISATIONS DIVERSES. LA VACCINATION CONSTITUE UN MOYEN EFFICACE DE PRÉVENIR CERTAINES INFECTIONS ET DONC L'APPARITION DE CANCERS.



**P**lus d'un cancer sur six dans le monde est d'origine infectieuse<sup>4</sup>. En France, on estime que, chaque année, 4% des nouveaux cas de cancers sont liés à une infection par un agent pathogène. Parmi ces agents infectieux, les papillomavirus humains (HPV) sont responsables de la survenue de cancers du col de l'utérus, mais aussi de l'anus, du pénis et de la cavité buccale; le virus de l'hépatite B (VHB) est associé à la survenue du cancer du foie et *Helicobacter pylori* est une bactérie responsable de l'apparition du cancer de l'estomac.

## PRÉVENIR LES INFECTIONS CAUSÉES PAR LES HPV ET LE VHB

Les infections liées aux HPV sont responsables de l'apparition de plus de 6300 cancers par an en France. On compte parmi eux 3000 cancers du col de l'utérus et 1500 cancers de l'anus, dont 400 touchent les hommes. Pour se protéger de ces cancers, la vaccination est recommandée

### AVIS D'EXPERT L'EFFICACITÉ DU VACCIN ANTI-HPV EST CONFIRMÉE

«Une étude suédoise<sup>5</sup> vient de confirmer que le risque de développer un cancer de l'utérus est diminué de 88% chez les femmes ayant été vaccinées avant l'âge de 17 ans. Quant à l'innocuité du vaccin anti-HPV, aucun effet indésirable grave n'a été scientifiquement confirmé.»

**Judith Mueller, médecin épidémiologiste, professeure à l'École des hautes études en santé publique (EHESP)**

pour les filles et les garçons entre 11 et 14 ans, avec un rattrapage possible jusqu'à 19 ans. En complément de la vaccination, un test de dépistage du cancer du col de l'utérus est recommandé à intervalles réguliers pour les femmes de 25 à 65 ans. S'agissant du vaccin contre l'hépatite B, il est obligatoire pour tous les nourrissons depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2018. Un rattrapage des enfants et adolescents jusqu'à l'âge de 15 ans révolus est possible.

4 Institut Pasteur.

5 *New England Journal of Medicine*.

# Je prends mon dépistage! en main

---

LE DÉPISTAGE EST UNE CHANCE. IL PERMET D'IDENTIFIER AU PLUS TÔT UN CANCER POUR LE TRAITER À UN STADE PRÉCOCE ET AINSI AUGMENTER LES PROBABILITÉS DE GUÉRISON. IL PEUT MÊME, DANS CERTAINS CAS, PERMETTRE D'ÉVITER UN CANCER GRÂCE AU REPÉRAGE ET AU TRAITEMENT D'UNE LÉSION PRÉCANCÉREUSE.

---





*« Je participe tous les deux ans au dépistage organisé du cancer du sein. C'est finalement devenu une habitude et cela nous rassure, mes proches et moi. »*

**Françoise, 64 ans**

**E**n France, il existe trois programmes nationaux de dépistage. C'est une chance car ils permettent de détecter très en amont un début ou un risque de maladie.

### **LE CANCER DU SEIN**

Chaque année, près de 59 000 nouveaux cas sont détectés en France. Un examen radiographique, la mammographie, permet de dépister très tôt des anomalies et d'augmenter ainsi les chances de guérison. On estime que la survie à cinq ans est de 99% pour un cancer du sein détecté à un stade précoce, contre 26% pour un cancer métastaté.

### **LE CANCER COLORECTAL**

43 000 nouveaux cas sont diagnostiqués chaque année, en France, chez les hommes

comme chez les femmes, généralement après 50 ans. Détecté tôt, ce cancer se guérit dans 9 cas sur 10. Le dépistage par recherche de sang dans les selles permet d'identifier ce cancer à un stade précoce de son développement, voire de détecter et de traiter une lésion précancéreuse, appelée polype, avant qu'elle n'évolue en cancer. Un dépistage rapide et simple, qui peut sauver la vie.

### **LE CANCER DU COL DE L'UTÉRUS**

Il touche chaque année plus de 3 000 femmes en France. Il existe deux moyens complémentaires de le prévenir: le test de dépistage, qui consiste à rechercher au niveau du col de l'utérus la présence du virus HPV ou de cellules précancéreuses, et la vaccination contre les papillomavirus humains (voir page 36). Chaque année, 32 000 lésions précancéreuses ou cancéreuses sont repérées grâce au dépistage.

### **EN SAVOIR PLUS**

POUR MIEUX COMPRENDRE LES ENJEUX DU DÉPISTAGE:  
WWW.E-CANCER.FR/COMPRENDRE-PREVENIR-DEPISTER/  
SE-FAIRE-DEPISTER

# Les bons réflexes

# 90%

**DES CANCERS DU COL DE L'UTÉRUS POURRAIENT ÊTRE ÉVITÉS GRÂCE AU DÉPISTAGE.**

## **AVIS D'EXPERT** **LE DÉPISTAGE NOUS CONCERNE TOUS**

« Le cancer colorectal est la 2<sup>e</sup> cause de décès par cancer en France. Mais ce n'est pas une fatalité car il peut être détecté très tôt. C'est pour cela qu'il est si important de faire le test de dépistage. Celui-ci se fait chez soi, il est simple, indolore, et parfaitement hygiénique. Surtout, il peut changer la vie de chacun! Le mieux est d'en parler à son médecin ou à ses proches. Ce ne doit pas être un sujet tabou, tout le monde est concerné. »

**Stéphanie Barré-Pierrel,**  
coordonnatrice  
Pilote des programmes,  
département  
Dépistage de l'Institut national du cancer (INCa)

QUE VOUS SOYEZ CONCERNÉ OU NON PAR L'UN DE CES DÉPISTAGES, PENSEZ À PROTÉGER VOS PROCHES QUI LE SONT, EN LES INCITANT À RÉALISER CES EXAMENS.

## **DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN**

Si vous avez entre 50 et 74 ans, une mammographie vous est proposée tous les deux ans. Elle est faite chez un radiologue agréé et est prise en charge à 100%. En outre, pour toutes les femmes à partir de 25 ans, un examen clinique des seins (palpation) est à effectuer une fois par an. Il peut être réalisé chez son médecin généraliste ou son gynécologue/sage-femme.

## **DÉPISTAGE DU CANCER COLORECTAL**

Tous les deux ans, si vous avez entre 50 et 74 ans, vous recevez un courrier vous invitant à consulter votre médecin traitant, qui vous remettra un kit pour faire le test chez vous. Ce dépistage est pris en charge à 100%. En cas de test positif (4,5% des cas), une coloscopie est réalisée.

## **DÉPISTAGE DU CANCER DU COL DE L'UTÉRUS**

Que vous soyez ou non vaccinée (voir page 36), le dépistage est essentiel: tous les trois ans entre 25 et 30 ans, puis tous les cinq ans entre 30 et 65 ans. Dans le cadre du programme national de dépistage, l'analyse du test est prise en charge à 100%.

## **JE SURVEILLE MA PEAU**

Il est possible de détecter les cancers cutanés précocement, ce qui offre de meilleures chances de guérison. Surveillez votre peau, surtout si vous avez des antécédents familiaux, une peau claire, des grains de beauté, ou si vous avez été très exposé au soleil enfant. En cas de changement d'aspect de vos grains de beauté, consultez un dermatologue. Dans tous les cas, protégez-vous du soleil (voir page 33).

### **Bonne nouvelle,**

nous pouvons réduire le risque de cancer grâce à nos comportements quotidiens et nos modes de vie.

Par exemple, en arrêtant de fumer, en buvant moins d'alcool, en mangeant équilibré, en bougeant plus, ou encore en se protégeant du soleil... Il est possible de vivre en meilleure santé et plus longtemps.

Ce magazine vous donne tous les conseils utiles pour prendre votre santé en main !

### **SUIVEZ-NOUS SUR**



et **e-cancer.fr**





# Agir pour sa santé

*contre les risques de cancer*



*Alimentation*

*Activité physique*

*Tabac*

*Alcool*

*Environnement*

*Dépistage*

**40 PAGES DE CONSEILS DE PRÉVENTION,  
DES ASTUCES ET BONS PLANS POUR ÊTRE  
EN BONNE SANTÉ ET LE RESTER**



# Restons en forme!

JE NE FUME PAS



JE LIMITE  
MA CONSOMMATION  
DE TOUT TYPE D'ALCOOL

- 2 verres par jour maximum et pas tous les jours.



J'ADOpte UNE ALIMENTATION SAINE

- Je consomme au moins 1 féculent complet par jour, des légumes secs au moins 2 fois par semaine et au moins 5 fruits et légumes par jour.
- Je privilégie la volaille et je limite ma consommation de viande de porc, bœuf, veau, mouton, agneau ou abats à 500 g au total par semaine. Je limite également la charcuterie à 150 g par semaine.
- Je limite les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés (industriels).
- Je ne consomme pas de compléments alimentaires sans avis médical.



## JE GARDE UN POIDS DE SANTÉ



- Je bouge et j'évite de rester assis trop longtemps : je fais au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour.

## JE PARTICIPE AUX PROGRAMMES DE VACCINATION CONTRE :

- l'hépatite B,
- les papillomavirus humains (HPV)

## JE PARTICIPE AUX PROGRAMMES DE DÉPISTAGE ORGANISÉS DES CANCERS :

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

J'ALLAITE mon enfant, si c'est possible pour moi.



## JE ME PROTÈGE DU SOLEIL

- Je privilégie l'ombre, je me couvre et j'applique de la crème solaire sur les parties découvertes de mon corps.



- J'évite les cabines de bronzage.
- Je surveille ma peau chaque mois (modification d'un grain de beauté, apparition d'une tache suspecte...) et je vais voir mon médecin, qui déterminera la fréquence de mon suivi dermatologique.

J'ÀÈRE MON LOGEMENT au moins 10 minutes par jour.