

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).

12 Participez aux programmes de dépistage organisés du :

- Cancer colorectal (hommes et femmes) ;
- Cancer du sein (femmes) ;
- Cancer du col de l'utérus (femmes).

Pour plus
d'informations



cancer.lu