

**40%**  
DES CANCERS  
SONT ÉVITABLES



PRENDRE SOIN DE SOI  
**ET PRÉVENIR**  
LES RISQUES DE CANCER

CENTRE  
DE LUTTE  
CONTRE LE CANCER

# LEON BERARD

Chercher et soigner jusqu'à la guérison

28 RUE LAENNEC - 69008 LYON

 04 78 78 28 28

 [www.centreleonberard.fr](http://www.centreleonberard.fr)

 @centreleonberard

 @CentreLeonBerard

 @CLCCLeonBerard

 @CentreLeonBerard

 centre-léon-bérard

**Le Centre Léon Bérard** est le centre de lutte contre le cancer de Lyon et Rhône-Alpes. Hôpital et centre de recherche de référence : il est 100% dédié à la cancérologie.

**Ses 3 missions essentielles** sont les soins, la recherche et l'enseignement, comme tous les Centres de lutte contre le cancer réunis dans le groupe Unicancer. **La prévention est un axe majeur du Centre**, avec notamment le développement d'une offre d'accompagnement. Deux de ses départements, **Cancer & Environnement** et **Santé Publique**, mettent en œuvre des programmes de prévention et d'information des publics.

AVEC LE SOUTIEN DE :

**La Région**   
Auvergne-Rhône-Alpes



RHÔNE

86 BIS RUE DE SÈZE - 69006 LYON

 04 78 24 14 74

 [cd69@ligue-cancer.net](mailto:cd69@ligue-cancer.net)

 [www.ligue-cancer.net/cd69](http://www.ligue-cancer.net/cd69)

 @Liguecancer69

 La ligue contre le cancer  
- Comité du Rhône

**Le Comité du Rhône de la Ligue contre le cancer** est une association à but non lucratif. **Ses 4 missions essentielles** sont :

- **Chercher** pour guérir : financer la recherche contre le cancer ;
- **Prévenir** pour protéger : informer et sensibiliser la population au risque de cancer ;
- **Accompagner** pour aider : soutenir les malades et leurs proches ;
- **Mobiliser** la société : changer les mentalités face au cancer.

RÉALISÉ PAR

**TECHCARE**  
Créateurs de solutions innovantes en prévention santé



## SE FAIRE DÉPISTER PERMET DE DÉTECTER LE PLUS TÔT POSSIBLE LES MALADIES

Pour les cancers :

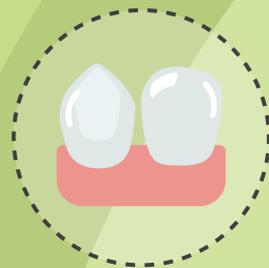
plus le diagnostic  
est fait tôt

moins les traitements  
sont lourds

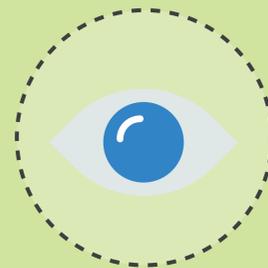
meilleures sont les  
chances de guérison



## DEPUIS L'ENFANCE ET TOUT AU LONG DE LA VIE, ON SURVEILLE SA SANTÉ ET EN PARTICULIER :



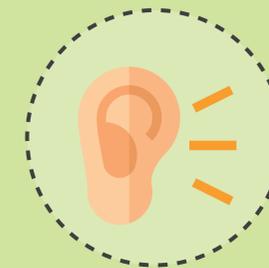
Les dents



La vue



Les grains  
de beauté



L'audition

Prendre soin de sa santé, c'est aussi rester attentif à certains symptômes comme :

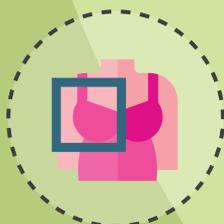
- DOULEURS
- PROBLÈMES RESPIRATOIRES
- PROBLÈMES DIGESTIFS OU URINAIRES
- FATIGUE SOUDAINE ET INTENSE
- SAIGNEMENTS
- CHANGEMENTS PHYSIQUES (perte de poids ou apparition de grosseurs)

En cas de doute, parlez-en à un médecin,  
à l'infirmière scolaire ou au planning familial !

## IL EXISTE DES PROGRAMMES DE DÉPISTAGE DE CERTAINS CANCERS



**Le cancer du col de l'utérus avec le frottis,**  
recommandé chez les femmes  
âgées de **25 à 65 ans** tous les 3 ans



**Le cancer du sein, avec la mammographie,**  
recommandée pour les femmes de 50 à 74 ans  
tous les 2 ans

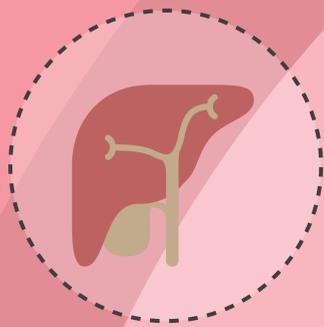


**Le cancer colorectal, avec le test immunologique,**  
(pour détecter la présence de sang invisible dans les selles),  
recommandé pour les hommes et les femmes  
de 50 à 74 ans tous les 2 ans



## CERTAINES INFECTIONS OU VIRUS PEUVENT PROVOQUER DES CANCERS QUAND LE VIRUS EST PRÉSENT DANS LE CORPS

Des vaccins existent et permettent d'éviter ces infections et virus.



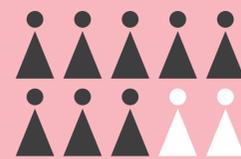
### LA VACCINATION CONTRE L'HÉPATITE B pour se protéger du cancer du foie :

Obligatoire pour tous les nourrissons depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2018.  
Elle peut être réalisée jusqu'à 15 ans et plus



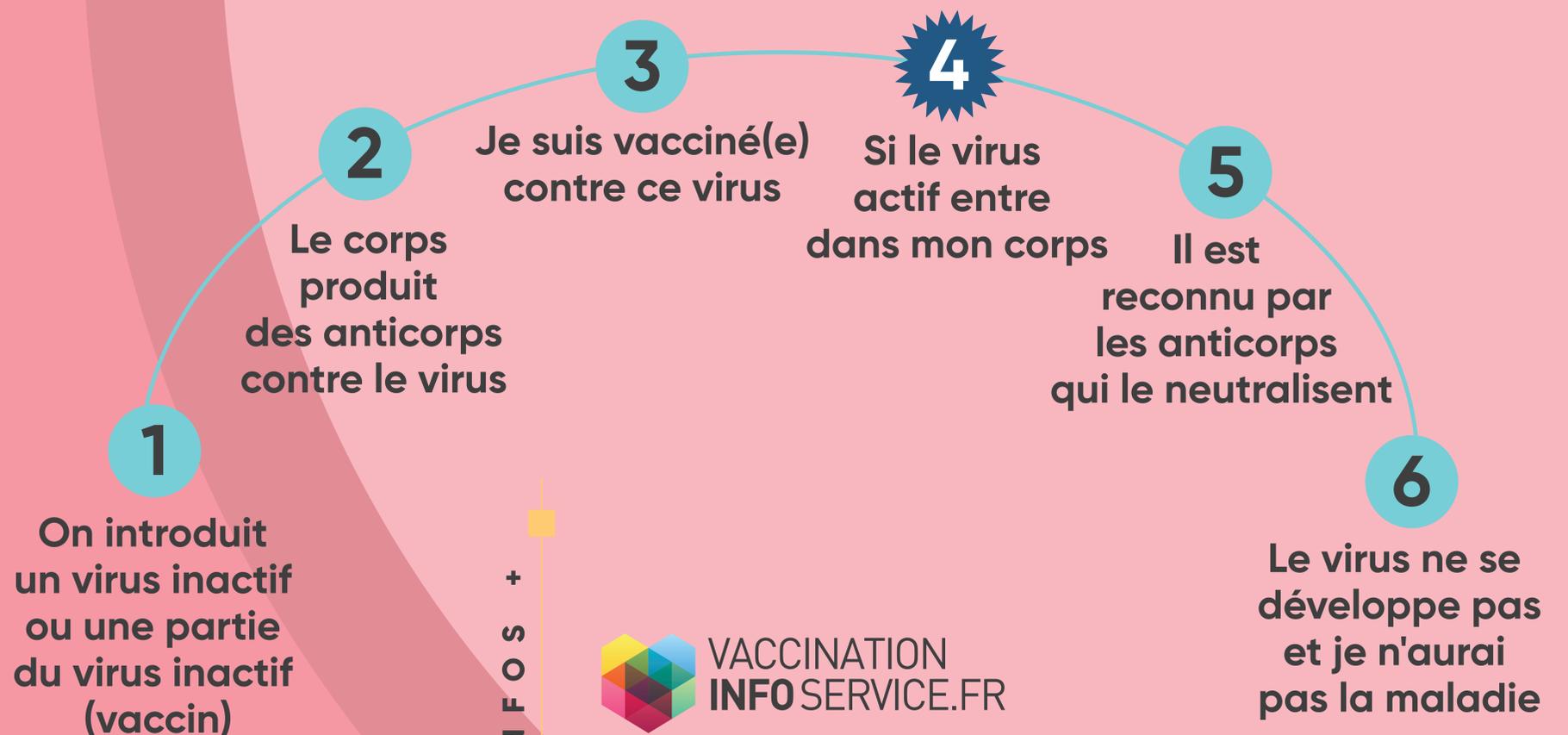
### LA VACCINATION ANTI-HPV (papillomavirus humain) pour prévenir le cancer du col de l'utérus :

Recommandée pour toutes les filles dès l'âge de 11 ans.  
Possibilité de rattrapage



**8 femmes sur 10** sont exposées au papillomavirus au cours de leur vie

## UN VACCIN, COMMENT ÇA MARCHE ?



INFOS +



VACCINATION  
INFO SERVICE.FR

voir calendrier vaccinal



**TOUS LES ALCOOLS SONT COMPOSÉS D'UNE SEULE ET MÊME SUBSTANCE, L'ÉTHANOL, QUI EST RECONNU CANCÉROGÈNE POUR L'HOMME**

L'alcool peut avoir d'autres conséquences sur l'organisme (stockage de graisses, somnolence, coma éthylique...) et sur les comportements (accidents de la route, violences...).



## TOUS LES VERRES D'ALCOOL STANDARDS\* CONTIENNENT ENVIRON 10GR D'ALCOOL PUR (ÉTHANOL)

\* les verres « standards » sont les doses servies dans les bars



**Bière**

**Cocktail**

**Whisky coca**

**Pastis**

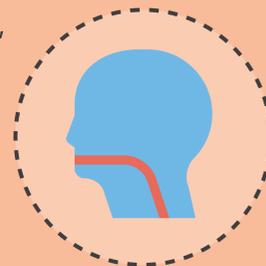
**Vin**

10gr d'éthanol  $\approx$  70 kcalories  $\approx$  + sucre présent dans les boissons

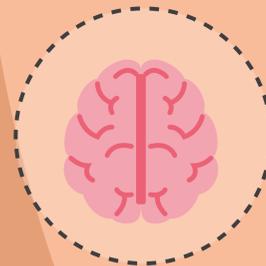
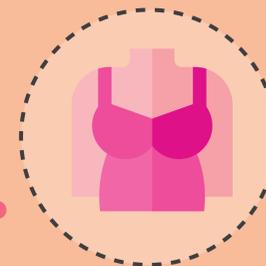


**À PARTIR D'1 VERRE D'ALCOOL CONSOMMÉ PAR JOUR, LE RISQUE DE DÉVELOPPER PLUSIEURS CANCERS ET D'AUTRES MALADIES AUGMENTE :**

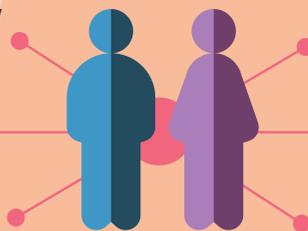
Cancers de la bouche, du larynx, du pharynx et de l'oesophage



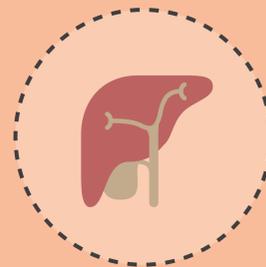
Cancer du sein, du col de l'utérus et des ovaires



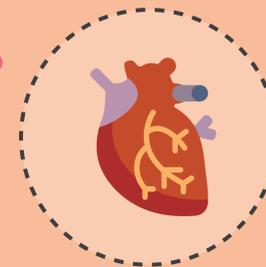
Maladies du cerveau



Cancer colorectal



Cancer du foie



Maladies cardiovasculaires

INFOS +



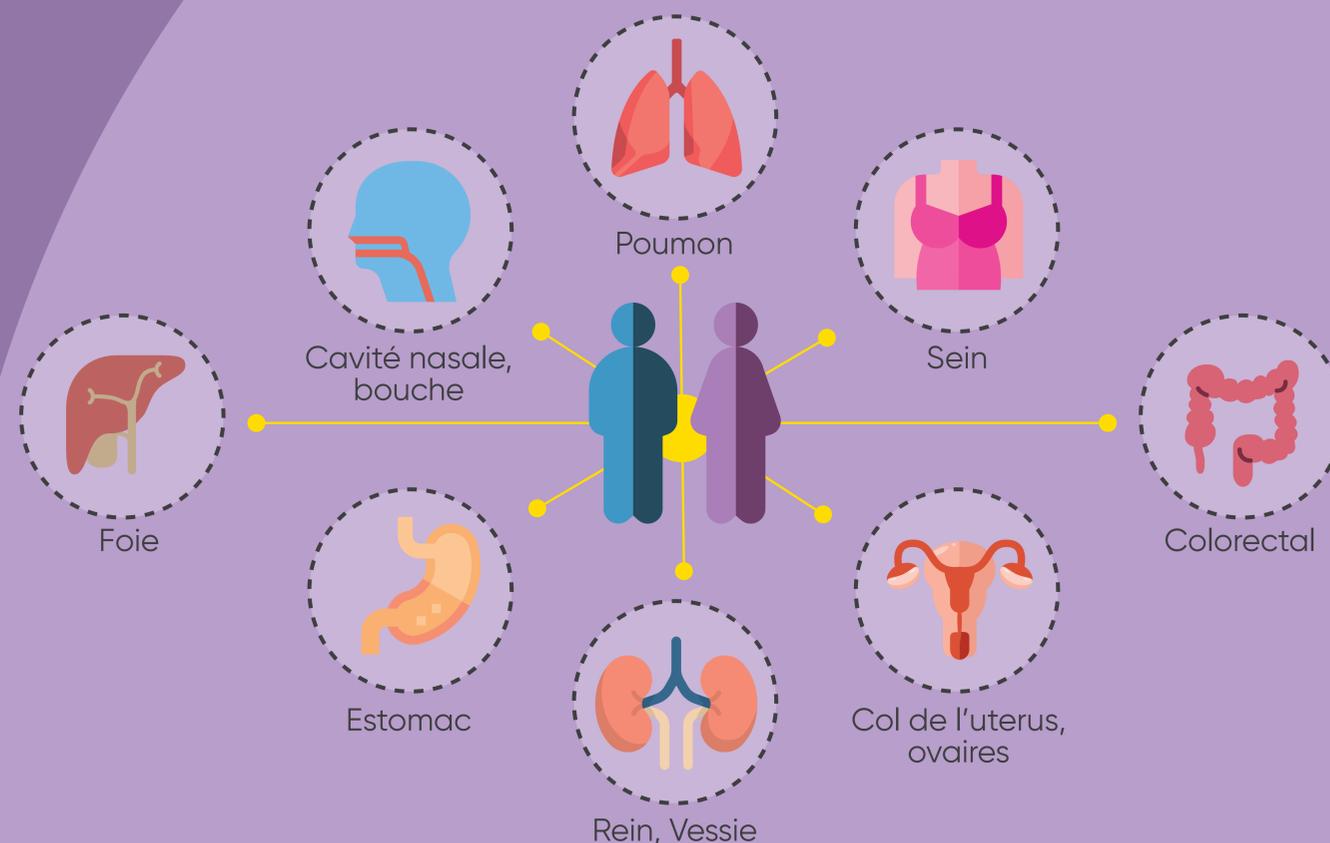
**INTERDIT AUX FEMMES ENCEINTES**

**0 980 980 930**

**ALCOOL INFO SERVICE.FR**

(anonyme, coût d'un appel local)

## LE TABAC EST IMPLIQUÉ DANS LE DÉVELOPPEMENT DE PLUS DE 17 CANCERS DIFFÉRENTS DONT :



## LA CAUSE : LA FUMÉE DE TABAC



**Contient plus de 70 substances chimiques cancérigènes dont :**  
benzène, chrome, arsenic, goudrons, polonium...

La nicotine, naturellement présente dans le tabac, est responsable de l'addiction, mais n'est pas cancérigène. Plus on commence à fumer tôt, plus on augmente son risque de dépendance.

**Les autres modes de consommation sont également à risque :**



**TABAC + CANNABIS  
= MULTIPLICATION  
DES RISQUES**



## LE TABAGISME EST LA 1<sup>ÈRE</sup> CAUSE DE MORTALITÉ ÉVITABLE ET LE 1<sup>ER</sup> FACTEUR DE RISQUE DE CANCER

Il est également responsable de maladies cardiovasculaires et de maladies respiratoires.

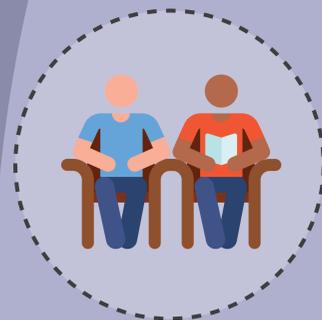
Le risque est surtout lié à la durée pendant laquelle on a fumé plutôt qu'au nombre de cigarettes fumées.



INFOS +

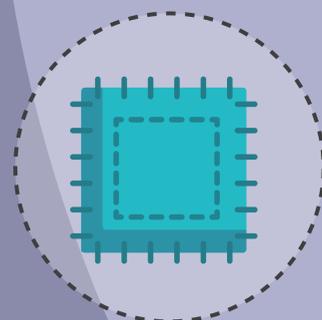
## QUELS BÉNÉFICES À L'ARRÊT DU TABAC ?

- Economies
- Meilleur goût et odorat
- Meilleur souffle et meilleure capacité d'endurance
- Dents plus saines et meilleure haleine
- Peau plus belle
- Voix plus claire
- Pas d'odeur de tabac sur les cheveux et vêtements
- Satisfaction personnelle
- Pression sanguine et pulsations cardiaques normales

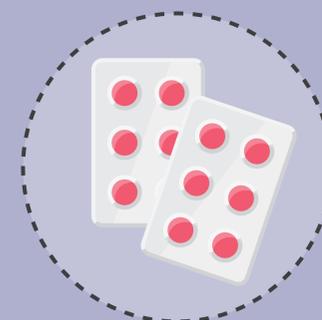


Avec l'aide d'un professionnel de santé, vos chances d'arrêter augmentent de 80% ! Des consultations jeunes consommateurs existent.

Arrêter de fumer n'est pas facile, il existe des solutions pour se faire aider et être accompagné.



Patch



Gomme à mâcher



Cigarette électronique

INFOS +



**tabac info service**  
le site + l'appli + le 39 89\*

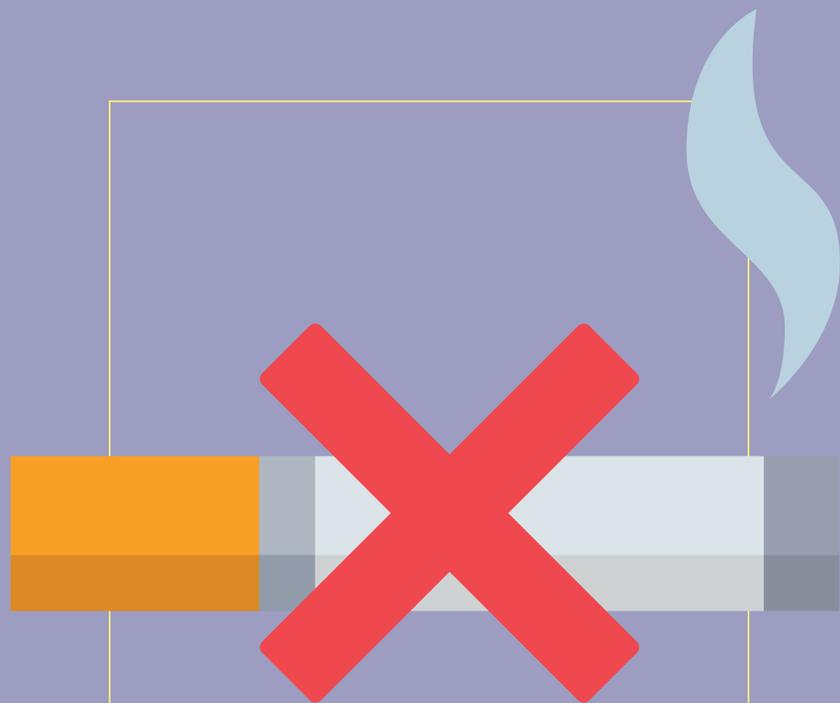
\*Appel non surtaxé. Du lundi au samedi de 8h à 20h.



Consultations  
Jeunes  
Consommateurs

☎ 0 800 23 13 13

Consultations gratuites et anonymes



IL N'EST JAMAIS  
TROP TARD POUR  
ARRÊTER DE FUMER !  
LES BÉNÉFICES  
DE L'ARRÊT  
DU TABAC  
INTERVIENNENT  
PRESQUE  
IMMÉDIATEMENT





## IL EST POSSIBLE D'AGIR CONTRE LES POLLUANTS DE NOTRE ENVIRONNEMENT DE VIE

Entre 5 et 10%  
des cancers seraient  
liés à des facteurs  
environnementaux



Particules fines,  
polluants de l'air



Gaz d'échappement



Radon,  
gaz radioactif naturel  
qui s'accumule dans  
les espaces clos



Perturbateurs  
endocriniens,  
substances étrangères  
à l'organisme qui modifient  
le système hormonal



Bougies, encens,  
parfums d'intérieurs ...  
Produits ménagers



Pesticides



Tabagisme passif,  
1<sup>er</sup> polluant de  
l'air intérieur

INFOS +

Rendez-vous sur  
[www.cancer-environnement.fr](http://www.cancer-environnement.fr)





## L'ENVIRONNEMENT JOUE UN RÔLE SUR NOTRE SANTÉ.

L'environnement est défini comme l'ensemble des expositions à des agents physiques, biologiques et/ou chimiques présents dans les lieux de vie et de travail.



TOUT AU LONG DE SA VIE, ON S'EXPOSE À DE MULTIPLES FACTEURS DE RISQUE LIÉS À NOTRE ÂGE, NOTRE HISTOIRE FAMILIALE, NOS COMPORTEMENTS OU À NOTRE ENVIRONNEMENT



LE CENTRE INTERNATIONAL DE RECHERCHE SUR LE CANCER (CIRC) ÉVALUE ET CLASSE LES SUBSTANCES ET AGENTS CANCÉROGÈNES OU POTENTIELLEMENT CANCÉROGÈNES POUR L'HOMME.

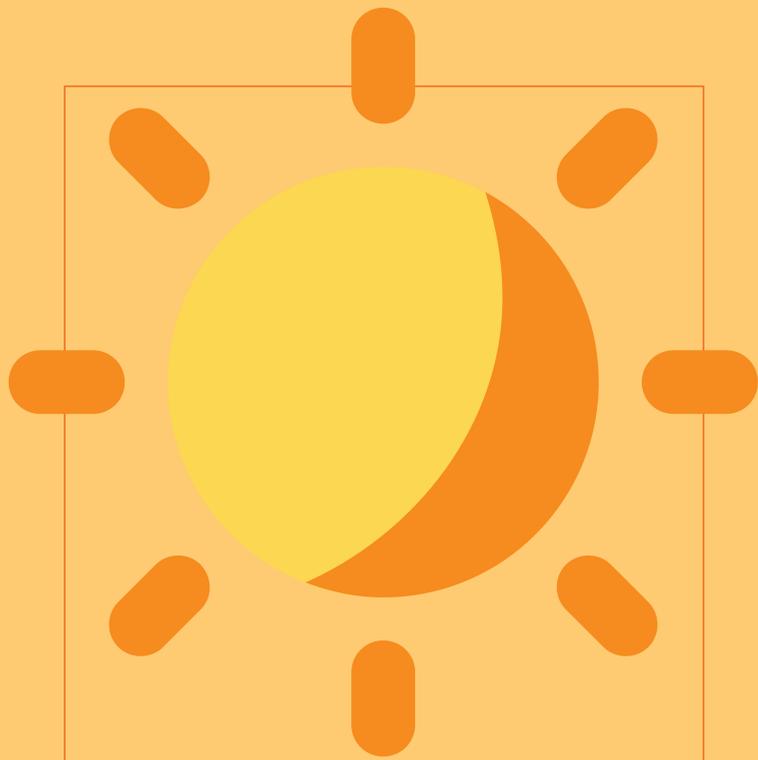
Plus de 1 000 agents ont été évalués et classés en 4 groupes :

- Agents cancérogènes avérés (Groupe 1 ; actuellement 120 agents)
- Agents cancérogènes probables (Groupe 2 ; 384 agents)
- Agents inclassables (Groupe 3 ; 501 agents)
- Agents probablement pas cancérogènes (Groupe 4 ; 1 agent)

INFOS +

Rendez-vous sur  
[www.cancer-environnement.fr](http://www.cancer-environnement.fr)





## LE SOLEIL NOUS EST INDISPENSABLE ET DOPE NOTRE MORAL !

Mais trop s'exposer  
au soleil augmente  
le risque de cancer  
de la peau et accélère  
son vieillissement !  
Il peut être aussi  
à l'origine de  
réactions allergiques,  
de problèmes de vue.



## 80 000 CANCERS DE LA PEAU CHAQUE ANNÉE EN FRANCE : PROFITONS DU SOLEIL EN PROTÉGEANT NOTRE SANTÉ !



En évitant le soleil  
entre 12h et 16h  
et en préférant l'ombre



En se couvrant et  
en protégeant  
ses yeux



En mettant  
de la crème solaire  
indice  $\geq$  à 30  
toutes les 2h



En ville



À la montagne / campagne



À la mer



Au travail  
en extérieur



Même par  
temps couvert



Pendant une  
activité sportive  
d'extérieur

**L'intensité du soleil n'est pas liée à la sensation de chaleur**  
et les rayons peuvent être très forts même s'il y a des nuages,  
du vent ou de la neige !



Cabine UV

# MANGER ÉQUILIBRÉ : COMMENT S'Y RETROUVER ?



**PROTÉGER  
SA SANTÉ, ÇA PASSE  
AVANT TOUT PAR  
UNE ALIMENTATION  
VARIÉE ET  
ÉQUILIBRÉE**

Pensez à lire  
le nutriscore  
sur les emballages !



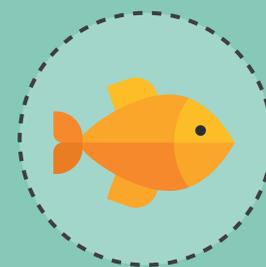
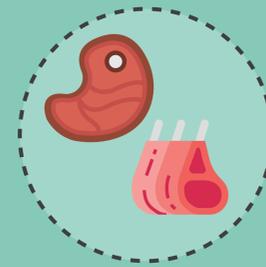
À LIMITER

À PRIVILÉGIER

## VIANDES

Boeuf, porc, agneau, veau...

**Pas plus de  
3 steaks / semaine**

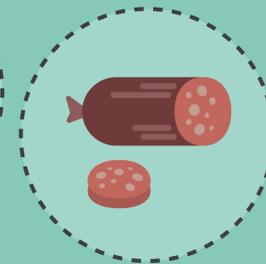
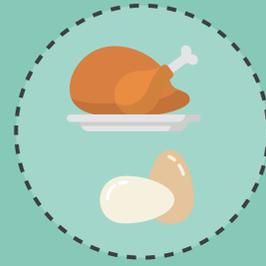


## POISSON

2 fois par semaine

## VOLAILLES & ŒUFS

Poulet, dinde...



## CHARCUTERIE

Jambon, saucisson...  
À limiter, privilégiez  
le jambon blanc

## FRUITS & LÉGUMES

Au moins 5 portions par jour  
(1 portion = 1 pomme,  
1 tomate ou un bol  
de soupe)



## LÉGUMINEUSES

Pois chiches, lentilles,  
fèves...

## FÉCULENTS

De préférence  
aux céréales complètes  
ou semi-complètes



## SEL

Goûtez le plat  
avant de saler



## SUCRES

Attention aux sucres  
cachés ! Pour les sodas,  
un verre max / jour  
y compris les jus de fruits

## MATIERES GRASSES

Préférez l'huile  
de colza et l'huile d'olive



## EAU

À volonté !

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, CE SONT TOUS LES MOUVEMENTS DU QUOTIDIEN...



Prendre son vélo  
pour se déplacer



Prendre  
les escaliers



Faire  
les courses



Faire  
le ménage

## MAIS AUSSI L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE LOISIR...



Se balader



Jardiner



Danser

## ET LE SPORT...



Football



Tennis



Natation

\* Une maladie chronique est une maladie de longue durée, qui évolue avec le temps comme le diabète, les cancers ou la maladie d'Alzheimer.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE  
PERMET DE DIMINUER  
LE RISQUE DE  
DÉVELOPPER  
DE NOMBREUSES  
MALADIES  
CHRONIQUES\*.

Chez les jeunes,  
il est recommandé de  
pratiquer l'équivalent  
d'**1h de marche/  
trottinette/roller/  
skateboard par jour**



