



## COMMUNIQUE (03.02.2012)

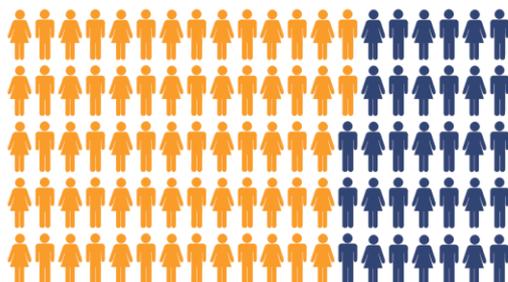
### 1 CANCER SUR 3 EST EVITABLE ! JOURNEE MONDIALE CONTRE LE CANCER (04.02.2012)

Le cancer constitue la première cause de mortalité dans le monde. L'OMS estime que le cancer aura fait 84 millions de morts entre 2005 et 2015 si aucune mesure n'est prise.

Au Luxembourg, le cancer représente la deuxième cause de mortalité, après les maladies cardio-vasculaires. En 2009, le cancer a fait 1060 morts au Luxembourg, dont 563 hommes et 497 femmes. Selon le rapport « La mortalité au Luxembourg », publié par la Direction de la Santé en avril 2010, les cancers les plus courants entraînant la mort chez les hommes sont, par ordre de fréquence : le cancer du poumon, le cancer de l'intestin et le cancer de la prostate. Les cancers les plus courants au Luxembourg, entraînant la mort chez la femme sont, par ordre de fréquence : le cancer du sein, le cancer de l'intestin et le cancer du poumon.

Chaque année, l'OMS, aux côtés de l'Union internationale contre le cancer (UICC), met en avant des moyens susceptibles de faire reculer la charge de cette maladie partout dans le monde.

**Sur 100 personnes qui développent un cancer, 33 cas pourraient être prévenus par des simples changements du style de vie !**



On pourrait éviter plus de 30% des cas de cancer en modifiant ou en évitant les principaux facteurs de risque, à savoir:

- le tabagisme;
- la surcharge pondérale ou l'obésité;
- la consommation insuffisante de fruits et légumes;
- le manque d'exercice physique (sédentarité);
- la consommation d'alcool;

### Quelques tuyaux pour réduire votre risque de développer un cancer

#### 1. MANGEZ SAINEMENT

➤ **5 fruits et légumes par jour:**

« An apple a day keeps the doctor away »- littéralement. Manger des fruits et légumes peut réduire le risque pour plusieurs types de cancer.



➤ **Peu de sel:**

Trop de sel augmente le risque de développer un cancer de l'estomac. Limitez votre consommation de sel à 5 g par jour.





- **Limitez la consommation de viande rouge:**  
Manger des quantités importantes de viande de bœuf, de porc, d'agneau, de lardon et des saucisses est associé au cancer colorectal.
- **Pas trop de sucre:**  
Des boissons sucrées, ainsi que des aliments riches en sucre et en graisse provoquent un gain de poids, ce qui augmente le risque de cancer. Préférez de l'eau !
- **Bien pour l'intestin:**  
Manger beaucoup de fibres (contenues dans les fruits, légumes et dans les produits de blé complet) réduit le risque d'un cancer colorectal.



## 2. PRENEZ SOIN DE VOUS

- **Bougez:**  
30 minutes d'activité physique par jour (60 minutes pour les enfants) réduit le risque de plusieurs cancers
- **Connaissez vos limites:**  
la consommation d'alcool augmente le risque de développer un cancer. Pas plus que 2 boissons alcooliques pour les hommes et une pour les femmes par jour.
- **Aimez votre peau:**  
Des expositions prolongées au soleil ou au solarium contribue au développement d'un cancer de la peau, surtout si vous avez moins de 30 ans.
- **Stop au tabac:**  
Le tabagisme est la plus grande cause évitable de cancer dans le monde. Plus de 25% de tous les décès causés par un cancer, et 71% des décès par cancer du poumon pourraient être évités.
- **Évitez de prendre du poids:**  
Être obèse est lié(e) à plusieurs formes de cancer comme p.ex. le cancer l'œsophage, colorectal, du sein ou des reins.



### Prévenir le cancer, c'est possible !

Luttons ensemble contre le cancer en adoptant les comportements sains et en les apprenant à nos enfants.

Communiqué par la Direction de la santé

Pour toute information complémentaire sur la journée mondiale contre le cancer, consultez le site:  
<http://www.worldcancerday.org/>

### Contact:

SCHARPANTGEN, Astrid  
Coordnatrice des programmes prévention cancer  
E-mail: [astrid.scharpantgen@ms.etat.lu](mailto:astrid.scharpantgen@ms.etat.lu)  
Tél. : (+352) 247-85563  
[www.sante.lu](http://www.sante.lu)