

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>



EUROPEAN CODE AGAINST CANCER

12 ways to reduce your cancer risk

- 1 Do not smoke. Do not use any form of tobacco. 
- 2 Make your home smoke free. Support smoke-free policies in your workplace. 
- 3 Take action to be a healthy body weight. 
- 4 Be physically active in everyday life. Limit the time you spend sitting. 
- 5 Have a healthy diet:
 - Eat plenty of whole grains, pulses, vegetables and fruits.
 - Limit high-calorie foods (foods high in sugar or fat) and avoid sugary drinks.
 - Avoid processed meat; limit red meat and foods high in salt.
- 6 If you drink alcohol of any type, limit your intake. Not drinking alcohol is better for cancer prevention. 
- 7 Avoid too much sun, especially for children. Use sun protection. Do not use sunbeds. 
- 8 In the workplace, protect yourself against cancer-causing substances by following health and safety instructions. 
- 9 Find out if you are exposed to radiation from naturally high radon levels in your home. 
- 10 For women:
 - Breastfeeding reduces the mother's cancer risk. If you can, breastfeed your baby.
 - Hormone replacement therapy (HRT) increases the risk of certain cancers. Limit use of HRT.
- 11 Ensure your children take part in vaccination programmes for:
 - Hepatitis B (for newborns)
 - Human papillomavirus (HPV) (for girls).
- 12 Take part in organized cancer screening programmes for:
 - Bowel cancer (men and women)
 - Breast cancer (women)
 - Cervical cancer (women).

The European Code Against Cancer focuses on actions that individual citizens can take to help prevent cancer. Successful cancer prevention requires these individual actions to be supported by governmental policies and actions.

Find out more about the European Code Against Cancer at: <http://cancer-code-europe.iarc.fr>

International Agency for Research on Cancer



These recommendations are the result of a project coordinated by the International Agency for Research on Cancer and co-financed by the

