



## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Paris, le 18 septembre 2016

# « 40% des cancers pourraient être évités 40% ? C'est beaucoup quand même ! »

**« 40% des cancers pourraient être évités si nous changeons nos comportements quotidiens. Le savoir, c'est pouvoir agir. »** (Marisol TOURAINE, ministre des Affaires sociales et de la Santé). Le Ministère des Affaires sociales et de la Santé et l'Institut national du cancer (INCa) lancent donc aujourd'hui une grande campagne dans les médias nationaux et régionaux qui invite chacun à adopter les gestes quotidiens qui permettent de prévenir les cancers évitables.

## 40 % des cancers pourraient être évités si nous changeons nos comportements quotidiens :

4 cancers sur 10 pourraient être évités car ils résultent de l'exposition à des facteurs de risque liés à nos modes de vie : tabac, alcool, alimentation déséquilibrée, manque d'exercice, surpoids, mais aussi UV, pollution de l'air, expositions professionnelles. Ainsi, sur les 355 000 cancers diagnostiqués chaque année en France, environ 140 000 pourraient être évités. La France fait face aujourd'hui à des consommations de tabac et d'alcool très élevées, supérieures à celles de nombreux pays européens. Il est important de se mobiliser pour améliorer cette situation et faire régresser ces deux principaux facteurs de risques de cancers : une baisse significative de la consommation de tabac et d'alcool notamment permettrait de réduire l'incidence des cancers en France.

**La campagne d'information lancée aujourd'hui propose des exemples de comportements positifs ancrés dans le quotidien pour montrer à chacun qu'il est possible d'agir : ne pas fumer, éviter l'alcool, bouger plus, manger mieux, autant de gestes de tous les jours qui ont un impact fort sur la santé de chacun, et de tous.**

**LE TABAC :** le tabac arrive en tête de toutes les causes de cancers et constitue la première cause de mortalité évitable : en France, le nombre annuel de décès liés au tabac est estimé à 78 000 personnes, dont 47 000 par cancers.

Le tabac est responsable de près de 90 % des cancers du poumon. Ce que l'on sait moins, c'est qu'il est la cause directe, ou un facteur favorisant, de 17 types de cancers : on lui attribue entre 50 et 70 % des cancers des voies aérodigestives supérieures (bouche, larynx, pharynx, œsophage), 40 % des cancers de la vessie et 30 % des cancers du pancréas. Le tabac est aussi impliqué dans le développement des cancers des voies urinaires et du rein, du col de l'utérus, de l'estomac et de certaines leucémies.

**Le moyen de prévention le plus efficace est donc de ne pas ou ne plus fumer.**

“  
Je vais plutôt  
prendre un jus  
de fruits”  
voici l'une  
des petites phrases qui peut  
vous aider à réduire  
votre risque de cancer.

**40% DES CANCERS  
POURRAIENT ÊTRE ÉVITÉS**

ÉVITER L'ALCOOL, NE PAS FUMER, BOUGER PLUS, MANGER MIEUX  
Retrouvez nos conseils experts sur e-cancer.fr




**L'ALCOOL :** plus de 15 000 décès par cancer sont chaque année imputables à l'alcool.

6 localisations de cancers sont concernées : en consommer augmente fortement le risque de développer les cancers de la bouche, du pharynx, larynx, de l'œsophage du côlon-rectum, du sein et du foie.

Ainsi, ce sont près de 80 % des cancers de l'œsophage, 20 % des cancers du côlon et 17 % des cancers du sein qui sont dus à la consommation d'alcool en France.

**Il est donc recommandé de limiter, voire d'éviter la consommation d'alcool.**

“  
Je préfère  
y aller en  
marchant”  
voici l'une  
des petites phrases qui peut  
vous aider à réduire  
votre risque de cancer.

**40% DES CANCERS  
POURRAIENT ÊTRE ÉVITÉS**

BOUGER PLUS, NE PAS FUMER, ÉVITER L'ALCOOL, MANGER MIEUX  
Retrouvez nos conseils experts sur e-cancer.fr




**L'EXERCICE PHYSIQUE :** la pratique quotidienne d'une activité physique permet de diminuer le risque de développer de nombreuses maladies chroniques et le risque de cancer pour notamment le cancer du côlon, du sein, du poumon et de l'endomètre. C'est aussi un moyen de limiter la prise de poids, autre facteur de risque de cancer.

Pour les personnes atteintes d'un cancer, les effets bénéfiques de l'exercice physique sont mesurables pendant et après leur traitement, avec une amélioration de la qualité de vie, de la tolérance du traitement et du pronostic.

**Pratiquer une activité physique (monter des escaliers, marcher, faire du vélo, nager) au moins 30 minutes par jour permet de se maintenir en forme et de diminuer son risque de cancer.**



**L'ALIMENTATION:** de nombreuses études ont mis en évidence l'influence des facteurs nutritionnels sur le risque de cancer.

L'alimentation fait partie des leviers sur lesquels on peut agir pour diminuer ce qui favorise le développement du cancer, et ce qui accroît la protection vis-à-vis du risque de cancer.

Les facteurs favorisant ces risques sont principalement l'excès de viandes rouges (bœuf, porc, agneau et mouton, et les préparations en contenant), l'excès de charcuteries, d'aliments gras, salés ou très sucrés.

**Les fruits et légumes jouent un rôle protecteur grâce à leur richesse en fibres, en vitamines et en minéraux antioxydants. Les aliments céréaliers complets sont également recommandés.**

#### **Pour retrouver les conseils et expertises complets :**

- La brochure *nutrition et cancer* pour approfondir ses connaissances et les conseils quotidiens ;
- La fiche repère sur la hiérarchie des facteurs de risque de cancers ;
- La rubrique de référence sur <http://www.e-cancer.fr/>, qui répond aux principales questions sur les causes de cancer et propose de façon claire et détaillée les informations sur les facteurs de risque de cancers, les conseils de prévention et les recommandations pour réduire les risques.

#### **Et pour les professionnels de santé :**

- Le rapport d'expertise de l'Institut national du cancer sur la nutrition et les cancers ;
- La fiche repère sur la prévention primaire des cancers en France ;
- L'outil d'aide à la pratique sur l'arrêt du tabac dans la prise en charge du patient atteint de cancer

#### **Contact Presse :**

Institut national du cancer : 01 41 10 14 44 - [presseinca@institutcancer.fr](mailto:presseinca@institutcancer.fr)