



PRÉVENTION CANCERS LE TEST

3 minutes pour faire le point





PRÉVENTION CANCERS LE TEST

3 minutes pour faire le point

Découvrez vos résultats personnalisés et faites le point sur vos risques de cancer.

MES HABITUDES DE VIE

POIDS

Votre poids est trop bas. Cela peut présenter un risque pour votre santé. Il est recommandé que vous consultiez votre médecin.

TABAC

Bravo. En ne fumant pas, vous réduisez de manière importante vos risques de cancer. Et si vous êtes ancien fumeur, au bout de plusieurs années d'arrêt vous aurez quasiment éliminé votre risque lié à votre consommation passée. Le tabac arrive en tête de toutes les causes de cancers.

Encouragez vos proches à vous suivre dans cette bonne habitude et incitez-les à arrêter sur tabac.info/service ou au 39 89 (0.15 euro/min depuis un poste fixe).

ALCOOL

Votre risque de cancer dû à l'alcool est nul si vous ne consommez jamais d'alcool. Si vous consommez un peu d'alcool soyez vigilant à limiter votre consommation, quel que soit le type de boisson alcoolisée (vin, bière, spiritueux) et encouragez votre entourage à faire de même. En effet, le risque de cancer augmente avec la quantité d'alcool consommée.

L'alcool est la 2^{ème} cause de mortalité évitable par cancer après le tabac.

Plus d'informations [ici](#).

VIANDE ROUGE ET CHARCUTERIE

Bravo ! Votre consommation de viande rouge et de charcuterie n'entraîne pas de risque particulier. Consommées en excès, la viande rouge (veau, boeuf, porc, agneau, mouton) et la charcuterie favorisent le risque de développer un cancer colorectal.

Si vous souhaitez en savoir plus sur la manière d'équilibrer vos apports en protéines, vous pouvez consulter mangerbouger.fr.

FRUITS ET LEGUMES

Bravo, vous consommez des fruits et légumes, mais encore insuffisamment pour bénéficier pleinement de leur effet protecteur dû à leur richesse en fibres, vitamines et minéraux. Au moins 5 portions de fruits et légumes par jour (environ 400 g) sont recommandées.

Pour en savoir plus, consultez mangerbouger.fr.

CEREALES COMPLETES

Bravo, votre alimentation est riche en céréales complètes (pain complet, riz complet, pâtes complètes, boulghour, quinoa). Ces aliments jouent un rôle protecteur contre plusieurs types de cancers.

Pour en savoir plus, consultez mangerbouger.fr.

ACTIVITE PHYSIQUE

Bravo, votre activité physique vous permet de vous maintenir en forme, mais avec un peu plus de régularité vous pourrez davantage bénéficier de ses effets protecteurs. L'activité physique régulière permet de réduire le risque de cancer du côlon, de l'endomètre ou du sein et sans doute d'autres cancers. Il est recommandé aux adultes de pratiquer au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour, à réaliser de préférence par périodes d'au moins 10 minutes s'il n'est pas possible de le faire en une seule fois.

Pour en savoir plus, cliquez [ici](#).

RISQUES UV

Vous faites attention aux UV mais vous prenez parfois des risques. Protégez-vous davantage pour limiter au maximum les risques de cancer de la peau et de mélanome. Malheureusement, ils sont en augmentation en France et une protection de tous dès le plus jeune âge est vivement recommandée. Alors n'oubliez pas : évitez les heures les plus ensoleillées 12h-16h, mettez toutes les heures de la crème solaire, portez des lunettes de soleil, un chapeau ou une casquette et un t-shirt en cas de soleil intense.

Pour en savoir plus, cliquez [ici](#).

En cas de risque particulier (peau claire, grains de beauté, activité en plein air, antécédents, coups de soleil intenses, usage d'UV...), informez-vous sur le dépistage du cancer de la peau.

Pour en savoir plus, cliquez [ici](#).

AUTRES RISQUES

INFECTIONS

Une dizaine de virus et bactéries sont susceptibles de favoriser l'apparition d'un cancer. Il existe des mesures de prévention ou de dépistage :

- **la vaccination** contre le virus de l'[hépatite B](#) (garçons et filles) et les HPV-papillomavirus-(filles),
- **pour les femmes**, la surveillance régulière de l'éventuelle apparition de [lésions](#) précancéreuses dues aux HPV, grâce au [frottis du col de l'utérus](#),
- **la détection et le traitement précoces** d'une éventuelle infection liée aux virus de l'[hépatite B](#) et de l'hépatite C, ou à la bactérie Helicobacter pylori (en cas de signes ou d'antécédents personnels ou familiaux de cancer de l'estomac).

À noter : pour les personnes atteintes du virus du sida (VIH), le risque de développer certains cancers est augmenté : sarcome de Kaposi, cancer du col de l'utérus, lymphomes, cancers du poumon, du foie...

Pour en savoir plus, cliquez [ici](#).

POLLUTION

La pollution atmosphérique constitue avant tout un risque pour les maladies respiratoires et cardiovasculaires.

Mais les dernières données scientifiques confirment que l'exposition prolongée à des niveaux élevés de pollution atmosphérique peut favoriser des cancers, même si ce risque est faible par rapport à d'autres facteurs (tabac, alcool, alimentation).

Lors d'épisodes de pollution atmosphérique, il est préconisé de réduire ses activités physiques à l'extérieur. Les femmes enceintes, les jeunes enfants et les personnes âgées ou malades sont également invités à limiter le nombre et la durée de leurs sorties.

Pour en savoir plus, cliquez [ici](#).

RISQUES GENETIQUES

Certains cancers peuvent être dus à la présence d'une mutation génétique au sein de la famille. S'il y a beaucoup de cas de cancers dans votre famille proche (parents, frères ou soeurs, oncles ou tantes) et notamment du même type de cancer, il est important d'en discuter avec votre médecin. S'il s'agit d'un cancer colorectal, du sein ou de l'ovaire, des mutations génétiques sont aujourd'hui connues et peuvent être identifiées dans le cadre de consultations d'oncogénétique. Pour ces cancers et les autres (prostate, mélanome), votre médecin évaluera l'intérêt de recourir pour vous-même à une consultation d'oncogénétique en fonction du nombre de cas de cancers et/ou de l'âge de la survenue du ou des cancer(s) dans la famille.

Pour en savoir plus, cliquez [ici](#).

MES INFOS DÉPISTAGE

Grâce au dépistage on peut augmenter ses chances de guérison en cas de cancer. Ce serait dommage de s'en priver.

RECOMMANDATIONS

À votre âge, il est recommandé de réaliser un test de dépistage du cancer colorectal tous les ans, jusqu'à 74 ans. Il est possible que votre médecin vous préconise d'autres modalités de dépistage s'il a repéré des antécédents personnels ou familiaux le justifiant.

À noter, le dépistage du cancer de la prostate n'est pas recommandé par les autorités de santé de manière systématique. Mais parlez-en avec votre médecin, il évaluera avec vous la nécessité de réaliser ce dépistage et vous parlera de ses avantages et de ses inconvénients.

DETECTION DES CANCERS DE LA PEAU

Votre type de peau vous expose moins à un risque de mélanome ou de cancer de la peau. Cependant, dans certains cas (nombreux grains de beauté, activité en plein air, antécédents, coups de soleil intenses, usage d'UV?) il est conseillé d'effectuer un auto-examen de sa peau régulièrement (généralement tous les trois mois) avec l'aide de la règle [ABCDE](#), et de se faire examiner par un dermatologue une fois par an.

Pour en savoir plus, cliquez [ici](#).

Pour en savoir plus
<http://www.e-cancer.fr>