

# ÉCHEC AU CANCER



**FONDATION LUXEMBOURGEOISE  
CONTRE LE CANCER**

Prenez votre santé en main!

1 personne sur 3 sera atteinte d'un cancer au cours de sa vie. Personne n'est à l'abri de cette maladie, mais on peut se donner un maximum de chances en vivant sainement.

Le tabagisme et une mauvaise alimentation sont de loin les principaux facteurs de risque de cancer.

Informez-vous et suivez nos recommandations!

Vous trouverez plus d'informations sur notre site [www.cancer.lu](http://www.cancer.lu) ou dans nos publications.

Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer  
209, route d'Arlon  
L-1150 Luxembourg  
Tél.: 45 30 331

[www.cancer.lu](http://www.cancer.lu)

*Source de nos recommandations : Code européen contre le cancer (programme « L'Europe contre le cancer » de la Commission Européenne).*

# TABAGISME



Arrêtez-vous de fumer le plus vite possible !

Il y a près de 50 substances cancérigènes dans une cigarette!  
1 cancer sur 3 est dû au tabac!  
1 fumeur sur 2 va mourir des suites du tabac !

Le risque de contracter un cancer ou une autre maladie grave augmente avec la quantité fumée et encore plus avec la durée du tabagisme.

Même 1 cigarette/jour peut s'avérer dangereuse !

S'arrêter de fumer est possible: il faut être motivé(e) et bien se préparer. Informez-vous auprès de notre service téléphonique TABAC-STOP. ☎ 45 30 331.



FONDATION LUXEMBOURGEOISE  
CONTRE LE CANCER

www.cancer.lu

# TABAGISME PASSIF

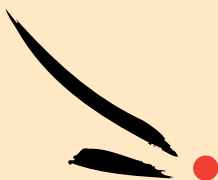


Ne vous laissez pas enfumer !

Si vous ne fumez pas, mais si vous travaillez ou vivez dans un environnement de fumeurs, vous respirez la fumée des autres. Votre risque d'avoir un cancer du poumon augmente de 30%, sans parler des autres maladies.

Soutenez ou exigez des mesures de protection sur les lieux de travail et dans les lieux publics.

Si vous fumez, n'enfumez pas les autres!



FONDATION LUXEMBOURGEOISE  
CONTRE LE CANCER

[www.cancer.lu](http://www.cancer.lu)

# ALIMENTATION



Mangez 5 portions de fruits  
et légumes par jour !

Ne mangez ni trop gras  
ni trop sucré !

Les fruits et légumes protègent de certains cancers: augmentez et variez votre consommation quotidienne de fruits et légumes. Mangez-en au moins 5 fois par jour.

Limitez votre consommation de graisses, et restreignez plus particulièrement votre consommation d'aliments contenant des graisses animales (viande, fromage, etc).

L'abus de sucreries et de fastfood est déconseillé.



FONDATION LUXEMBOURGEOISE  
CONTRE LE CANCER

[www.cancer.lu](http://www.cancer.lu)

# ALCOOL

Ne buvez pas ou peu d'alcool !

Adolescent et enfant



pas d'alcool  
0 verre/ jour

Homme



maximum  
2 verres / jour

Femme



maximum  
1 verre/ jour

1 verre = 10 g alcool =



=



=



=



! Combiner alcool et cigarette est un mélange explosif: les risques de cancer se multiplient!



FONDATION LUXEMBOURGEOISE  
CONTRE LE CANCER

www.cancer.lu

# ACTIVITÉ PHYSIQUE

Marchez d'un bon pas au moins 1/2 heure par jour.  
Faites du sport 2 fois par semaine!

L'activité physique améliore la santé!

Une activité physique régulière réduit le risque de certains cancers et d'autres maladies.

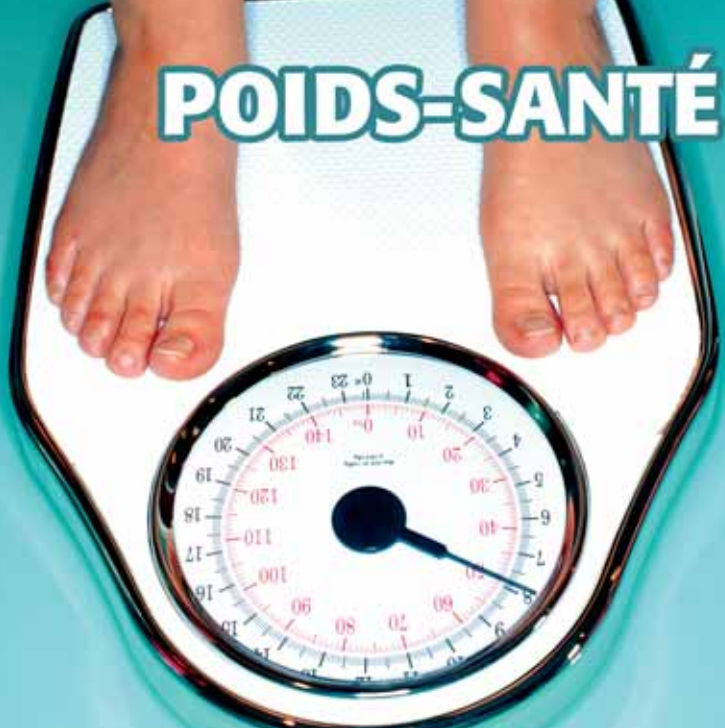
Faire du sport aide aussi à atteindre votre poids santé.



FONDATION LUXEMBOURGEOISE  
CONTRE LE CANCER

[www.cancer.lu](http://www.cancer.lu)

# POIDS-SANTÉ



## Évitez l'obésité !

Le BMI («Body-Mass-Index» ou indice de masse corporelle) vous renseigne sur votre risque de développer des problèmes de santé.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Poids (kg)}}{\text{Taille}^2 \text{ (m}^2\text{)}}$$

BMI (kg/m <sup>2</sup> )	Classification	Risque de problèmes de santé
< 18,5	Poids insuffisant	Accru
18,5 - 24,9	Poids normal	Moindre
25,0 - 29,9	Excès de poids	Accru
30,0 - 39,9	Obésité	Elevée à très élevée
> 40,0	Obésité morbide	Extrêmement élevé



FONDATION LUXEMBOURGEOISE  
CONTRE LE CANCER

# SOLEIL

## Évitez les coups de soleil, surtout pendant l'enfance ! Protégez votre peau du soleil !

Le soleil et le solarium peuvent provoquer des cancers de la peau.

Limitez vos expositions au soleil et évitez de vous mettre au soleil entre 12 et 16 heures l'été. Au soleil, appliquez fréquemment un produit solaire adapté à votre type de peau.

Évitez les coups de soleil, spécialement chez les enfants (risque de mélanome malin). N'oubliez pas la protection vestimentaire.

Évitez le solarium. Pour paraître bronzé(e), utilisez un auto-bronzant !



FONDATION LUXEMBOURGEOISE  
CONTRE LE CANCER

[www.cancer.lu](http://www.cancer.lu)

# SUBSTANCES CANCÉRIGÈNES

Respectez les recommandations  
sur votre lieu de travail !

Dans certains métiers, on est exposé à des substances cancérigènes, si on ne respecte pas les mesures de sécurité prescrites (masques respiratoires, gants, vêtements de protection).

Par exemple:

- Mécanicien d'auto (l'amiante des disques de freins peut causer un cancer du poumon et des bronches).
- Fabrication de caoutchouc (le benzol utilisé peut causer une leucémie).
- Fabrication de plastique (la fabrication du PVC peut être à l'origine d'un cancer du foie).
- Manufacture du bois (respirer de la poussière de bois peut favoriser le cancer du sinus).
- Agriculture et viticulture (l'utilisation de pesticides peut être cancérigène).



FONDATION LUXEMBOURGEOISE  
CONTRE LE CANCER

[www.cancer.lu](http://www.cancer.lu)

# DÉPISTAGE DES CANCERS



Plus un cancer est découvert tôt, meilleures sont les chances de guérison.

Examens de dépistage recommandés par les experts:

Pour tous

- Dépistage du mélanome malin (cancer de la peau).
- A partir de 50 ans: dépistage du cancer de l'intestin.

Pour les femmes

- Dès le début de la vie sexuelle: dépistage du cancer du col de l'utérus.
- A partir de 40 ans: dépistage du cancer du sein.



FONDATION LUXEMBOURGEOISE  
CONTRE LE CANCER

www.cancer.lu