

C'EST MA VIE!



Société
canadienne
du cancer



Desjardins

10 façons de réduire votre risque de cancer

Saviez-vous qu'environ 4 cas de cancer sur 10 pourraient être évités?

Voyez ce que représente le cancer et comment réduire votre risque grâce à **C'est ma vie!**



01 Vivez sans fumée

La meilleure décision que vous puissiez prendre pour votre santé est de cesser de fumer. Dans les 10 ans qui suivent l'abandon de la cigarette, l'ex-fumeur voit son risque de mourir d'un cancer du poumon diminué de moitié. Si vous ne fumez pas, faites le maximum pour ne pas vous exposer à la fumée secondaire. Même la plus faible concentration de fumée secondaire n'est pas sans danger.



02 Maintenez un poids santé

En plus de ne pas fumer, maintenir un poids santé est l'une des meilleures façons de prévenir le cancer. Demandez à un professionnel de la santé quel est le vôtre et comment vous en approcher.



03 Mangez bien

Consommez une variété de légumes et de fruits chaque jour. Mangez moins de viandes rouges et évitez les viandes transformées. Consommez beaucoup d'aliments riches en fibres. Une saine alimentation peut contribuer à réduire votre risque de cancer.



04 Soyez actif

Pour vous aider à prévenir le cancer, visez 30 minutes par jour d'activité qui fait travailler votre cœur. Passer trop de temps assis, ce qui n'est pas la même chose qu'un manque d'activité physique, peut aussi accroître votre risque de cancer. Prenez fréquemment de courtes pauses de la position assise.



05 Limitez votre consommation d'alcool

Sachez que tout type ou toute quantité d'alcool accroît votre risque de développer un cancer. Moins vous buvez d'alcool, plus vous réduisez votre risque.

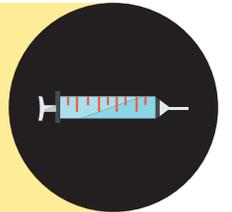
06 Faites preuve de bon sens sous le soleil

Au Canada, les rayons du soleil sont suffisamment puissants pour provoquer le cancer de la peau. Tenez-vous à l'ombre, portez des vêtements couvrants, un chapeau à large bord et des lunettes de soleil, et appliquez un écran solaire de façon adéquate. Aussi, n'utilisez pas les lits de bronzage! Une peau bronzée est une peau qui a subi des dommages.



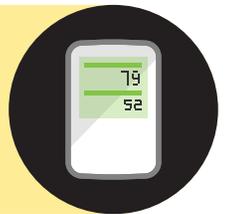
07 Renseignez-vous à propos des vaccins

L'infection par le virus de l'hépatite B (VHB) accroît votre risque de cancer du foie. L'infection par le virus du papillome humain (VPH) peut entraîner le cancer du col de l'utérus, le cancer du pénis ou d'autres cancers. Demandez à votre médecin si vous devriez vous faire vacciner contre le VHB ou le VPH.



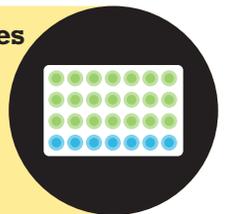
08 Vérifiez la présence de radon

Incolore, inodore et insipide, le radon est un gaz radioactif présent naturellement dans l'environnement. Au Canada, environ 16 % des décès par cancer du poumon sont associés à la présence de radon dans les habitations. Procurez-vous une trousse d'analyse pour évaluer la concentration de radon dans votre maison et, s'il y a lieu, prenez les mesures nécessaires pour diminuer votre niveau d'exposition.



09 Sachez ce qui en est des hormones

Le fait de prendre des contraceptifs oraux ou de suivre une hormonothérapie substitutive au moment de la ménopause accroît le risque de certains cancers et diminue le risque d'autres cancers. Si cette question vous préoccupe, demandez l'avis de votre médecin à propos des avantages et inconvénients.



10 Passez des examens de dépistage

Les tests de dépistage peuvent aider à détecter le cancer avant l'apparition de tout symptôme; ils peuvent même prévenir la maladie en révélant des changements subis par l'organisme qui deviendraient un cancer en l'absence de traitement. Voyez s'il existe des programmes organisés de dépistage dans votre région pour les cancers du sein, du col de l'utérus, du côlon et du rectum.



Découvrez **C'est ma vie!** et les différents moyens de réduire votre risque de cancer à cestmavie.cancer.ca ou appelez-nous au **1 888 939-3333**.

