



# Prévenir le cancer

## Autres facteurs de risque

Une bonne hygiène de vie permet de diminuer le risque de cancer. Il n'est toutefois pas possible de se protéger à coup sûr du cancer. Certains facteurs de risque comme l'âge, le sexe ou la prédisposition familiale ne sont pas influençables.

## Le dépistage, une chance à saisir

Il est possible de détecter certains cancers au moyen d'examen spécifiques avant qu'ils ne provoquent des symptômes. Plus un cancer est dépisté tôt, plus le traitement a de chances de réussir.

Vous trouverez de plus amples informations sur le site [www.liguecancer.ch/depistage](http://www.liguecancer.ch/depistage)

## La ligue contre le cancer de votre région

**Krebsliga Aargau**  
Tel. 062 834 75 75  
[www.krebsliga-aargau.ch](http://www.krebsliga-aargau.ch)

**Krebsliga beider Basel**  
Tel. 061 319 99 88  
[www.klbb.ch](http://www.klbb.ch)

**Bernische Krebsliga  
Ligue bernoise  
contre le cancer**  
Tel. 031 313 24 24  
[www.bernische-krebsliga.ch](http://www.bernische-krebsliga.ch)

**Ligue fribourgeoise  
contre le cancer  
Krebsliga Freiburg**  
tél. 026 426 02 90  
[www.liguecancer-fr.ch](http://www.liguecancer-fr.ch)

**Ligue genevoise  
contre le cancer**  
tél. 022 322 13 33  
[www.lgc.ch](http://www.lgc.ch)

**Krebsliga Graubünden**  
Tel. 081 252 50 90  
[www.krebsliga-gr.ch](http://www.krebsliga-gr.ch)

**Ligue suisse contre le cancer**  
Effingerstrasse 40, case postale, 3001 Berne  
tél. 031 389 91 00, [info@liguecancer.ch](mailto:info@liguecancer.ch), [www.liguecancer.ch](http://www.liguecancer.ch)  
Compte postal 30-4843-9, CHE-107818.640TVA

**Ligue jurassienne  
contre le cancer**  
tél. 032 422 20 30  
[www.liguecancer-ju.ch](http://www.liguecancer-ju.ch)

**Ligue neuchâteloise  
contre le cancer**  
tél. 032 721 23 25  
[www.liguecancer-ne.ch](http://www.liguecancer-ne.ch)

**Krebsliga Ostschweiz  
SG, AR, AI, GL**  
Tel. 071 242 70 00  
[www.krebsliga-ostschweiz.ch](http://www.krebsliga-ostschweiz.ch)

**Krebsliga Schaffhausen**  
Tel. 052 741 45 45  
[www.krebsliga-sh.ch](http://www.krebsliga-sh.ch)

**Krebsliga Solothurn**  
Tel. 032 628 68 10  
[www.krebsliga-so.ch](http://www.krebsliga-so.ch)

**Thurgauische Krebsliga**  
Tel. 071 626 70 00  
[www.tgkl.ch](http://www.tgkl.ch)

**Lega ticinese  
contro il cancro**  
Tel. 091 820 64 20  
[www.legacancro-ti.ch](http://www.legacancro-ti.ch)

**Ligue vaudoise  
contre le cancer**  
tél. 021 623 11 11  
[www.lvc.ch](http://www.lvc.ch)

**Ligue valaisanne  
contre le cancer (Sion)**  
tél. 027 322 99 74  
[www.lvcc.ch](http://www.lvcc.ch)

**Krebsliga Wallis (Brig)**  
Tel. 027 604 35 41  
[www.krebsliga-wallis.ch](http://www.krebsliga-wallis.ch)

**Krebsliga Zentralschweiz  
LU, OW, NW, SZ, UR**  
Tel. 041 210 25 50  
[www.krebsliga.info](http://www.krebsliga.info)

**Krebsliga Zug**  
Tel. 041 720 20 45  
[www.krebsliga-zug.ch](http://www.krebsliga-zug.ch)

**Krebsliga Zürich**  
Tel. 044 388 55 00  
[www.krebsligazuerich.ch](http://www.krebsligazuerich.ch)

**Krebshilfe Liechtenstein**  
Tel. 00423 233 18 45  
[www.krebshilfe.li](http://www.krebshilfe.li)

## Adresses utiles

Vous trouverez de plus amples informations sur la prévention du cancer à la page [www.liguecancer.ch/prevention](http://www.liguecancer.ch/prevention)

Au fil d'une promenade virtuelle, découvrez comment abaisser votre risque de cancer [www.liguecancer.ch/parcours](http://www.liguecancer.ch/parcours)

### Ligne InfoCancer

tél. 0800 11 88 11  
du lundi au vendredi, de 9 h à 19 h, appel gratuit  
[helpline@liguecancer.ch](mailto:helpline@liguecancer.ch)

### Ligne stop-tabac

tél. 0848 000 181, max. 8 cts/min. (sur réseau fixe)  
du lundi au vendredi, de 11 h à 19 h

Une information de la Ligue contre le cancer



ligue contre le cancer



LSC / 1.2016 / 14000 F / 021011121121



# Diminuez votre risque de cancer

Chaque année en Suisse, 38500 personnes sont touchées par un cancer. En modifiant certaines habitudes et en écartant certains risques, on pourrait toutefois prévenir au moins un tiers des cancers.

Les conseils ci-après vous montrent comment abaisser votre risque de cancer. Il n'est jamais trop tard pour prendre soin de votre santé !

## Ne pas fumer

Environ un décès par cancer sur quatre est dû au tabagisme. Si vous ne fumez pas, continuez ainsi. En ne fumant pas, vous restez jeune plus longtemps et vous avez davantage d'endurance en sport et dans votre vie amoureuse. Pour les fumeurs, il vaut la peine d'arrêter de fumer à tout âge. Pour réussir à tirer un trait sur le tabac, demandez conseil à la Ligne stop-tabac, au 0848 000 181.

## Privilégier les boissons sans alcool

En faible quantité déjà, l'alcool augmente le risque de certains cancers. Le type de boisson consommé – bière, vin ou alcool fort – n'a pas d'importance. Pour l'amour de votre santé, privilégiez les boissons sans alcool et consommez le moins possible d'alcool.

## Maintenir un poids normal

Le surpoids augmente le risque de nombreux cancers. Une alimentation équilibrée et une activité physique suffisante permettent d'éliminer durablement les kilos en trop et de maintenir le poids dans des limites normales (IMC entre 18.5 et 25).

## Veiller à une alimentation équilibrée

Les fruits, les légumes et les produits céréaliers constituent la base d'une alimentation saine. Idéalement, il faudrait consommer chaque jour cinq portions de fruits et de légumes ; une portion correspond à une poignée, soit environ 120 grammes.

Ne mangez pas de viande rouge – bœuf, porc ou agneau – ni de charcuterie plus de trois fois par semaine. Donnez la préférence aux aliments d'origine végétale.

## Pratiquer une activité physique suffisante

Une activité physique régulière a des effets bénéfiques sur la santé. Les adultes devraient pratiquer pendant au moins deux heures et demie par semaine une activité physique qui entraîne un léger essoufflement. Les enfants et les adolescents devraient bouger au minimum une heure par jour.

Mettez du mouvement dans votre quotidien :

- prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur ;
- faites vos courses ou allez au travail à pied ou en vélo ;
- durant la pause de midi, allez marcher d'un pas vif au grand air.

## Se protéger du soleil

- Entre 11 h et 15 h, il est important de rester à l'ombre
- Portez des vêtements qui couvrent les épaules et un chapeau qui protège le front, les oreilles et la nuque
- Appliquez de la crème solaire sur les parties dénudées
- Protégez particulièrement bien les enfants du soleil
- N'exposez jamais directement un bébé au soleil

## Protection contre les substances cancérigènes

A l'heure actuelle, nous sommes exposés à une multitude de polluants dans notre vie privée et professionnelle. Nous pouvons nous protéger de quelques-unes de ces substances. Des mesures architecturales permettent par exemple de réduire la concentration en radon, un gaz radioactif naturel qui peut s'infiltrer dans les habitations.

