



COMMUNIQUÉ POUR LES MÉDIAS

Contact Nicole Bulliard, chargée de communication prévention, bulliard@krebsliga.ch,
ligne directe 031 389 91 57
Date Berne, le 7 février 2008

Mobilisez-vous, réduisez votre risque de cancer



Certaines habitudes de vie favorisent l'apparition du cancer. La nouvelle brochure «Mobilisez-vous, réduisez votre risque de cancer» de la Ligue contre le cancer indique des pistes pour maintenir le risque de cancer aussi bas que possible. Elle mentionne aussi les signes corporels et les douleurs qui doivent inciter à consulter tout de suite un médecin. Il n'est jamais trop tard pour prêter attention à sa santé.

Réduire son risque de cancer en adoptant un mode de vie sain

Un tiers environ de ces cas de cancer pourrait être évité par une modification des comportements et l'élimination de certains risques. Si on ne fume pas, si on mange équilibré, si on bouge suffisamment et qu'on boit peu d'alcool, on réduit son risque personnel de cancer. Certaines influences extérieures – rayons UV ou autres rayons, substances toxiques, polluants – peuvent augmenter le risque de cancer et doivent être évitées.

Mais il n'existe aucune protection garantie contre le cancer. Certains facteurs de risque, comme l'âge, le sexe ou les antécédents familiaux, ne peuvent pas être influencés.

Améliorer ses chances grâce au dépistage

Plus le cancer est dépisté tôt, plus le traitement sera simple et efficace, et plus les chances de survie seront grandes. Les examens de dépistage ont pour but d'identifier la



maladie avant que les symptômes ne se fassent sentir. Le dépistage ne peut pas prévenir le cancer, mais il peut signaler une altération indiquant une tumeur à un stade précoce.

Conseils de la Ligue contre le cancer

La Ligue contre le cancer conseille d'adopter une mode de vie sain, avec suffisamment d'activité physique, et de pratiquer des dépistages réguliers. En cas de modifications corporelles ou de douleurs persistantes, elle invite la personne à consulter tout de suite un médecin.

La brochure «Mobilisez-vous, réduisez votre risque de cancer» au pratique format A6 tient dans toutes les mains et se glisse aisément dans toutes les poches. Chaque chapitre contient des conseils pratiques et des indications où trouver des informations supplémentaires. Les lecteurs peuvent en outre effectuer un test individuel et découvrir comment réduire leur risque personnel de développer un cancer.

La brochure «Mobilisez-vous, réduisez votre risque de cancer» peut être commandée auprès de la Ligue suisse contre le cancer (tél. 0844 85 00 00 ou shop@liguecancer.ch) tout comme auprès de votre ligue cantonale.

La Ligue suisse contre le cancer est une organisation nationale, privée et d'utilité publique. Organisée en association, elle regroupe vingt ligues cantonales et régionales. Financée essentiellement par des dons, elle œuvre dans la recherche, la prévention du cancer et le soutien aux malades. Fondée en 1910, elle a son siège à Berne où elle emploie 79 collaborateurs, pour la plupart à temps partiel. (état : janvier 2008).