

Cancer : réduisez les risques !

securex
human capital matters

Une brochure de la
Mutualité Libre Securex
en collaboration avec
l'Union Nationale des Mutualités Libres

T 078 15 93 00 - F 02 729 92 12 / 09 235 64 85
www.securex-mutualite.be - mutualite@securex.be

Photos > Isopix, Phovoir

Cancer : réduisez les risques !

D'après l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), la prévention peut diminuer de 40 % les risques de développer un cancer. En d'autres termes, notre façon de vivre peut déterminer les risques de développer un cancer. Malheureusement, la prévention n'est pas une "assurance tous risques", mais elle donne à chacun la possibilité d'agir pour augmenter ses chances d'être ou de rester en bonne santé.

La première partie de cette brochure donne quelques explications générales sur le cancer et ses principaux facteurs de risque.

Ensuite, vous trouverez, sous la forme de dix conseils concrets, une série de recommandations afin que vos habitudes de vie riment avec prévention du cancer. Ces conseils seront illustrés par des trucs et astuces pour vous aider à adapter vos comportements.

Enfin, vous pourrez tester vos connaissances... avec notre petit quiz en fin de brochure.



Adoptons des **habitudes**
de vie **saines**

Quelques notions de base

Qu'est-ce que le cancer ?

Le mot "cancer" est un terme général utilisé pour décrire plus d'une centaine de maladies démarrant toutes de la même manière. Un cancer se distingue des autres maladies par une prolifération anormale de cellules qui endommagent des organes ou des tissus de l'organisme. Ces cellules se reproduisent et s'accumulent pour former une grosseur que l'on nomme tumeur. Les cellules cancéreuses peuvent également s'étendre à d'autres tissus de l'organisme en se disséminant dans le corps ; ce sont des métastases.

Causes et facteurs de risque

Le cancer est souvent la conséquence d'un concours de circonstances. Outre l'âge et de rares prédispositions héréditaires, sans oublier le facteur "chance", le mode de vie est également déterminant dans l'apparition de certains cancers.

Si nous sommes impuissants face au vieillissement, aux prédispositions héréditaires et au facteur "chance", il reste un point sur lequel nous pouvons être maîtres de la situation : nos habitudes de vie. Celles-ci seront abordées de manière concrète et pratique tout au long de cette brochure. Basés sur des recommandations scientifiques, les différents conseils qui suivent ont pour objectif de vous soutenir dans une meilleure prévention des cancers.



Adaptez votre mode de vie : **10 conseils pratiques**

Prévenir l'apparition de certains cancers par l'adoption d'habitudes de vie saines est à la portée de tous ! Certes, changer sa façon de vivre n'est pas une sinécure, surtout du jour au lendemain. Mais, petit à petit, il est possible d'intégrer un nouveau mode de vie tout en continuant à se faire plaisir.

1. Evitez ou cessez de fumer

Opter pour une vie sans tabac est un choix fondamental en matière de prévention des cancers. En effet, le tabagisme est responsable de nombreux cancers des poumons, de la bouche, de la gorge, de la vessie, du pancréas, des reins,...

Chaque forme de tabac représente d'importants risques pour la santé, y compris les cigarettes "light".

Peu importe votre âge, arrêter de fumer est bénéfique pour la santé. En plus de diminuer les risques de cancer, arrêter de fumer améliorera votre respiration, bonifiera votre circulation sanguine et diminuera votre toux. De plus, vous retrouverez davantage le goût des aliments.

Pour certains d'entre vous, arrêter de fumer peut s'avérer un processus long et difficile. N'hésitez pas à vous faire aider, cela augmentera vos chances de réussite.

Des aides pour arrêter de fumer

- **Coach Tabac-Stop on-line** : www.tabacstop.be
- **Ligne Tabac-Stop** : 0800 111 00
- **Suivi individuel par un tabacologue**
- **Programme de sevrage tabagique** en groupe organisé par notre mutualité (www.securex-mutualite.be) ou par certains centres d'aide aux fumeurs.

Par ailleurs, il est conseillé aux non-fumeurs d'éviter les lieux enfumés. Le tabagisme passif représente également un risque. Idéalement, il vaut mieux ne jamais commencer à fumer. Mais il n'est jamais trop tard pour arrêter !

Plus d'infos ?

Téléchargez notre brochure "Arrêter de fumer, c'est possible !" sur www.securex-mutualite.be - publications

2. Bougez malin

Outre le fait que le mouvement est bon pour le moral, une activité physique régulière est excellente pour la santé physique et réduit le risque de nombreuses maladies dont certains cancers.

Il est conseillé aux adultes de pratiquer au minimum trente minutes d'activité modérée par jour. Si vous êtes peu actif, allez-y étape par étape. Intégrez l'activité physique progressivement dans votre mode de vie jusqu'à ce que vous arriviez à un minimum de 30 minutes d'activité (modérée) par jour.

Vous pouvez diviser la demi-heure en des plages de trois fois dix minutes, ce qui vous permettra de les vivre comme un réel moment de bien-être.

Astuces pour bouger malin

- Prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur.
- Déplacez-vous à vélo ou à pied pour vous rendre au travail, dans un magasin,...
- En transport en commun, descendez un arrêt avant et continuez à pied.
- Jardinez ou faites le ménage (les tâches ménagères sont aussi une bonne manière de bouger).
- Faites du sport avec vos amis ou votre famille.
- Surtout, choisissez des activités que vous aimez.

Plus d'informations ? Consultez nos brochures "Musclez votre santé" et "30 minutes santé, des astuces pour bouger" sur www.securex-mutualite.be - publications.

3. Un poids optimal

Un poids idéal, sans surcharge, vous permettra de diminuer le risque de certains cancers, mais aussi de maladies chroniques comme les maladies cardio-vasculaires ou le diabète de type 2. A partir d'un certain seuil, la masse grasseuse (surtout au niveau du ventre) peut devenir un risque pour votre santé.

La mesure du tour de taille

Pour estimer la quantité de graisse abdominale, mesurez votre tour de taille avec un mètre ruban. Le tour de taille se mesure à mi-chemin entre le bord du bassin (crête iliaque) et la côte inférieure.

Pour une mesure correcte, le ruban ne peut pas comprimer la peau et doit être parallèle au sol.

Le risque devient élevé si le tour de taille est supérieur à 80 cm pour les femmes et à 92 cm pour les hommes.

Calculez votre Indice de Masse Corporelle (IMC)

Une formule simple et très utilisée pour définir la surcharge pondérale chez les 18-60 ans est l'indice de masse corporelle (IMC).

$$\text{IMC} = \frac{\text{poids}}{\text{taille} \times \text{taille}}$$

Si vous mesurez 1,69 m et pesez 58 kg :

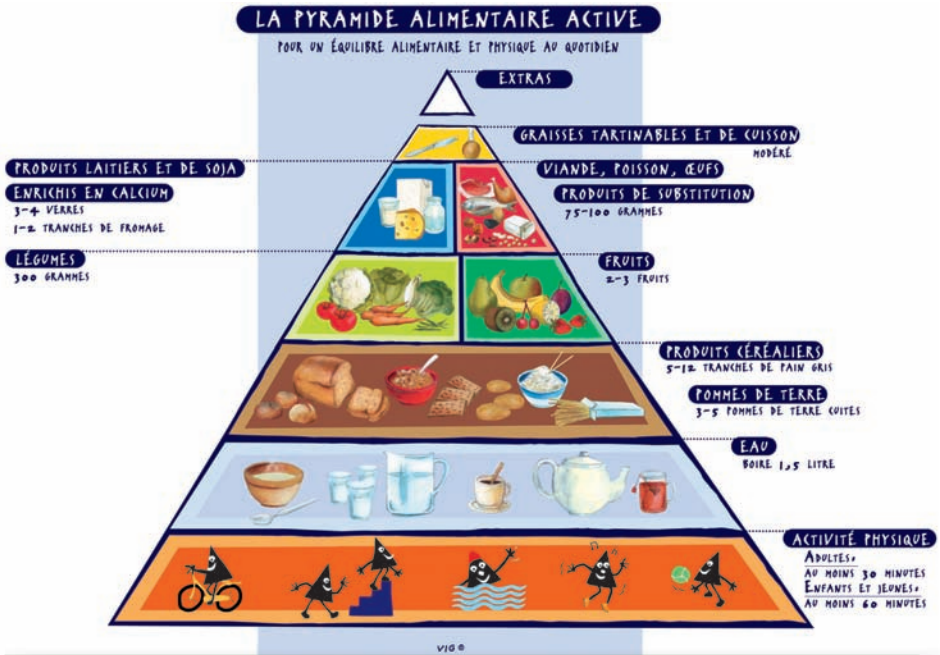
$$\frac{58}{1,69 \times 1,69} = 20,3 \text{ est votre IMC}$$

Un IMC entre 18,5 et 24,9 est optimal. On parle de surcharge pondérale entre 25 et 29,9. Lorsque l'IMC est supérieur ou égal à 30, il est question d'obésité.

Astuces pour un poids optimal

- Prenez un petit déjeuner équilibré.
- Evitez de grignoter entre les repas.
- Prenez le temps de manger et profitez-en pour vous détendre.
- Mangez à des heures régulières.
- Faites vos courses le ventre rassasié pour ne pas vous tenter.

Plus d'infos ? Consultez notre brochure "Solutionnez votre excès de poids, la pièce manquante est entre vos mains !" sur www.securex-mutualite.be - publications.



4. Mangez équilibré et varié

Mangez plus de légumes, fruits et céréales complètes

Les fruits et les légumes constituent la base d'une alimentation équilibrée. Riches en fibres, eau, vitamines et antioxydants, les fruits et légumes ont également l'avantage d'être peu caloriques. Pour toutes ces bonnes raisons et leur effet protecteur sur certains types de cancer, il est conseillé d'en consommer, quotidiennement, **au moins cinq portions**.

Mangez aussi des céréales complètes (pain gris, riz complet, muesli,...). Riches en amidon, sucres complexes et fibres, ils représentent une source importante d'énergie.

Idéalement, une assiette équilibrée est constituée d'au moins deux tiers d'aliments d'origine végétale.

Qu'est-ce qu'une portion ?

2 à 3 cuillères à soupe de **légumes cuits** (brocolis, carottes,...)

1 petit bol de **crudités** (laitue, épinards, carottes râpées,...)

1 **fruit** entier de **taille moyenne** (pomme, poire, banane,...)

1 tranche d'un fruit de **grande taille** (melon, ananas, pastèque,...)

1 poignée de fruits de **petite taille** (raisins, framboises,...)

1 cuillère à soupe de **fruits secs** (raisins, abricots secs,...)

2 **petits fruits** (mandarines, prunes, kiwis,...)

1 petit verre (150 ml) de **jus de fruit frais** (sans sucre ajouté)

Évitez boissons sucrées et aliments trop caloriques

Les aliments à forte densité calorique (225 à 275 kcal pour 100 g) sont pauvres en fibres et contiennent beaucoup de sucres ajoutés et de matières grasses.

Nous retrouvons ces aliments principalement au sommet de la pyramide alimentaire (chocolat, sodas, chips, biscuits, hamburgers, frites,...).

Consommés trop souvent, ils entraînent prise de poids et nombreux problèmes de santé. C'est pourquoi il est conseillé de n'en manger que de manière occasionnelle.

Des aliments à faible densité calorique vous permettent de manger plus, mais d'absorber moins de calories ! En effet, ils contiennent moins de calories, beaucoup d'eau et de fibres et procurent très vite une sensation de satiété.

Un petit coup d'œil rapide sur les étiquettes et emballages des aliments vous donne une idée précise de la densité calorique qu'ils contiennent. Dernier conseil : avant d'acheter, lisez l'étiquette !

Calories par 100 g

eau	0 kcal
carotte crue	28 kcal
limonade	41 kcal
pomme	52 kcal
pomme de terre	86 kcal
poulet (sans peau)	139 kcal
pain complet	241 kcal
"nuggets" de poulet	315 kcal
frites	320 kcal
croissant	475 kcal
chocolat au lait	520 kcal
chips	559 kcal

Source : Table de composition des aliments, Nubel 3e édition.

Mangez moins de viande rouge et de charcuterie

La surconsommation de viande rouge peut augmenter le risque de cancer du côlon. C'est pourquoi, il est important d'en limiter votre consommation. Mais limiter ne signifie pas éliminer. Car la viande rouge est aussi une source importante de protéines, de fer et de vitamines du groupe B. Il n'est pas nécessaire d'en manger tous les jours. Essayez de ne pas dépasser les 500 g par semaine (poids après cuisson, donc 700 à 750 g de viande crue).

Mangez de la charcuterie et des viandes transformées de manière occasionnelle. Volaille, poisson, oeufs et aliments d'origine végétale (haricots, lentilles,...) sont d'excellentes alternatives.

Viande rouge

boeuf

agneau

porc

viande hachée

lardons

etc.

Charcuterie

jambon blanc

jambon cru

saucisson

salami

bacon

etc.

Astuces pour limiter viande rouge et charcuterie

- Dans une recette à base de viande hachée, remplacez la moitié par des **haricots** ou **légumes secs**.
- Remplacez la viande rouge par du **poisson grillé**.
- Remplacez le jambon ou salami sur le pain par du **thon**, **fromage** ou **filet de poulet**.



Alimentation
équilibrée et **variée**



Limitez la consommation de sel

En quantité excessive, le sel représente un risque pour votre santé (cancer, hypertension,...). Il est recommandé de ne pas consommer plus de 6 g de sel par jour.

Astuces pour limiter le sel

- Mangez plus de **fruits et légumes** et évitez les aliments contenant du sel ajouté (pizzas, soupes, chips, sauces,...).
- Privilégiez l'**alimentation "maison"** aux plats préparés.
- Lisez les **étiquettes** alimentaires pour choisir les produits avec peu ou pas de sel ajouté (Na).
- Réduisez progressivement le sel ajouté pendant la cuisson et remplacez-le par d'autres **aromates** pour relever la saveur de vos préparations (épices, fines herbes, ail, citron,...).

Attention aux compléments alimentaires

Selon certaines études, les compléments alimentaires peuvent affecter l'équilibre nutritionnel de l'organisme.

Grâce à une alimentation équilibrée, riche en fruits, légumes et autres aliments d'origine végétale, la plupart d'entre nous bénéficient des éléments nutritionnels nécessaires.

Cependant, dans certains cas, la prise de compléments est recommandée. Par exemple, les femmes enceintes, les jeunes enfants, les personnes âgées et fragiles,...

Demandez conseil à votre médecin.

Lait maternel exclusivement durant les 6 premiers mois

C'est l'aliment le plus naturel et complet pour les bébés. Démonstré par des études scientifiques, l'allaitement de longue durée peut protéger la femme contre le cancer du sein et l'enfant contre un futur excès de poids à l'âge adulte. Voilà donc une habitude bénéfique pour la maman et son enfant.

Plus d'infos ? Consultez notre brochure "L'allaitement maternel, c'est tout bon !" sur www.secur-mutualite.be - publications.



5. Limitez l'alcool

C'est une évidence, les boissons alcoolisées (consommées excessivement) ont un effet néfaste sur la santé. Si vous désirez en boire, limitez-vous à 2 verres par jour pour les hommes de moins de 65 ans, et à 1 par jour pour les femmes ou les plus de 65 ans.

En outre, les boissons alcoolisées sont très caloriques et n'offrent guère d'avantages nutritifs. Réduire votre consommation d'alcool vous aidera donc à maintenir un poids optimal.

Astuces pour limiter l'alcool

- Buvez des cocktails, bières ou cidre **sans alcool**.
- Préférez des **petits verres**.
- **Evitez** de boire de l'alcool **plusieurs fois** par semaine.

Une "boisson alcoolisée" ?

- 1 verre (25 cl) de bière ou cidre (3-5 % d'alcool)
- 1 verre de 12,5 cl de vin (12-13 % d'alcool)
- 1 mesure de 2,5 cl d'alcool fort (vodka, whisky,... à 40 % d'alcool)



6. Protégez-vous du **soleil**

Astuces pour profiter du soleil

- Portez **chapeau** (à larges bords ou casquette avec pan de protection dans la nuque), **lunettes** solaires (de qualité) et **vêtements** (secs et amples) adaptés.
- Appliquez de la **crème solaire** (à haut indice de protection, adapté à votre type de peau) **toutes les 2 heures**, en sachant que les produits solaires ne permettent pas de rester plus longtemps au soleil, car ils n'offrent pas une protection totale.
- Evitez **les expositions régulières et intenses**.
- Cessez directement le bronzage **si votre peau rougit**.
- Préférez l'ombre au soleil, surtout entre **11 h et 15 h**.
- Evitez le **banc solaire**.

Malgré ses effets bénéfiques sur notre santé mentale et son rôle dans la production de vitamine D par notre corps, le soleil provoque le vieillissement prématuré de la peau. Et il augmente les risques de cancers de la peau, notamment du mélanome (cancer de la peau le plus agressif).

Pour profiter des beaux jours sans danger et garder plus longtemps une peau jeune et belle, protégez-vous. Et cette règle ne s'applique pas qu'aux mois d'été, mais à toute l'année, y compris pour le travail en plein air !

Les enfants

Les enfants sont particulièrement vulnérables aux rayonnements UV. Il est donc important de respecter des consignes de sécurité adaptées à leurs besoins. Pour les enfants de moins d'un an, une exposition directe au soleil est vivement déconseillée. Au-delà, si l'exposition est inévitable, pensez doublement aux protections (produit solaire à indice très élevé,...).

Les principaux facteurs de risques d'un cancer de la peau sont l'exposition au soleil (surtout si intense, intermittente et avant l'âge de 18 ans), la présence de nombreux grains de beauté (naevus) et les antécédents familiaux.

Grains de beauté

Au-delà des conseils de protection, observez régulièrement vos grains de beauté. Si vous détectez l'apparition de nouvelles taches pigmentées, des changements ou l'une ou plusieurs des caractéristiques ci-dessous dans des grains de beauté existants, contactez votre médecin ou un dermatologue.

La règle ABCDE

- **A**symétrie : forme asymétrique
- **B**ords irréguliers
- **C**ouleur non homogène : plusieurs couleurs (rouge, marron, noir)
- **D**iamètre d'un mélanome : en général supérieur à 6 mm
- **E**volution : changement d'aspect, de taille, de couleur, rugosité

7. Face aux **substances cancérigènes**

En cas d'exposition professionnelle ou environnementale, respectez strictement les mesures de protection concernant l'exposition aux substances cancérigènes connues et vis-à-vis des rayonnements radioactifs.

Des études ont montré une fréquence plus élevée de cancers parmi les groupes de travailleurs exposés à certaines substances ou agents (amiante,...).

Pour les personnes exposées, deux conseils fondamentaux :

- **Appliquez** les réglementations dont le but est d'éviter l'exposition aux substances cancérigènes connues.
- **Suivez** les consignes d'hygiène et de sécurité concernant les substances pouvant provoquer le cancer.

8. Faites-vous **vacciner**

Contre le cancer du col de l'utérus

Le vaccin est préventif dans la mesure où il permet de se protéger contre les papillomavirus responsables de 70 % environ des cancers du col de l'utérus. L'âge idéal de la vaccination se situe avant les premières relations sexuelles. Le vaccin peut avoir un effet protecteur, quoique moins efficace, pour les jeunes femmes qui ont déjà eu des relations sexuelles. En pratique, le vaccin est administré par l'injection de 3 doses successives, réparties sur une période de 6 mois.

La protection offerte par le vaccin actuel est de l'ordre de 70 %. Elle n'est donc pas absolue. Par conséquent, même pour la femme vaccinée, le dépistage par frottis reste bel et bien indispensable (voir conseil 9).

Pour les jeunes filles âgées de 12 à 18 ans, ce vaccin est presque totalement remboursé via l'assurance obligatoire. Renseignez-vous auprès de votre mutualité !

Comfort+: intervention pour les vaccins contre le col de l'utérus

La Mutualité Libre Secorex offre aux jeunes femmes entre 19 et 21 ans inclus, une intervention allant jusqu'à 150 € dans l'achat de vaccins contre le col de l'utérus.

Contre l'hépatite B

L'hépatite B est une infection du foie pouvant être mortelle. Elle est provoquée par le virus de l'hépatite B. L'hépatite B peut entraîner des complications et évoluer vers une cirrhose, voire un cancer du foie.

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, le vaccin est extrêmement sûr et efficace. Il permet de se protéger contre l'hépatite B et donc de diminuer les risques de développer un cancer du foie.

Il existe plusieurs types de vaccins contre l'hépatite B qui sont totalement ou partiellement remboursés. Renseignez-vous auprès de votre médecin.

Comfort+: intervention pour les vaccins

La Mutualité Libre Secorex intervient à raison de 25 € par vaccin et 65 € par an dans l'achat de vaccins contre la grippe, l'hépatite A et B, la fièvre jaune, la méningite, la fièvre typhoïde, l'encéphalite japonaise et à tiques et contre les affections à pneumocoque.



12-18 ans,
vaccin presque totalement remboursé

9. Programmes de **dépistage**

Le dépistage est un examen médical effectué pour déceler une maladie (une tumeur, par exemple) avant l'apparition des premiers symptômes. Plus le cancer est dépisté tôt, plus le traitement sera simple et efficace, et plus les chances de guérison seront grandes.

Certaines formes de cancer peuvent être détectées au moyen d'examens de dépistage relativement simples et fiables.

Les spécialistes recommandent trois types d'examens de dépistage de masse concernant le cancer du sein, le cancer du col de l'utérus et le cancer de l'intestin.

Cancer du sein : le mammothest

Chez nous, de très nombreuses femmes (et quelques hommes) sont concernées par ce type de cancer. Et certaines présentent un risque plus élevé que d'autres. Dans tous les cas, il est conseillé de suivre les précautions suivantes.

Le mammothest

Entre **50 et 69 ans**, les **femmes** peuvent bénéficier de cet examen de dépistage du cancer du sein. Il est **gratuit** et conseillé **tous les 2 ans**.

Le mammothest, tout comme la mammographie, est une radiographie des seins. Actuellement, il est la référence en matière de dépistage.

Mammographie et mammothest : leurs différences

Le mammothest est réalisé dans le cadre d'un programme organisé de santé publique. Le but est d'offrir à toutes les femmes de 50 à 69 ans un examen de dépistage avec des garanties spécifiques telles que contrôle de qualité, double lecture, invitation personnalisée des femmes et enregistrement des résultats.

En outre, la mammographie n'est que partiellement remboursée. Le mammothest, lui, est entièrement pris en charge par l'assurance soins de santé et par l'Etat.

Il est donc vivement conseillé, à partir de 50 ans, de passer ces examens de dépistage, même si vous ne présentez aucun symptôme. Si les cas de cancer du sein sont fréquents dans votre famille ou si vous courez un risque héréditaire, parlez-en à votre médecin.

Plus d'infos ? www.lemammothest.be

Cancer du col de l'utérus : le frottis

Le cancer du col de l'utérus est une maladie que l'on peut dépister précocement.

Consultez également votre médecin en cas de saignements inhabituels, comme une perte de sang lors d'un contact sexuel ou en dehors des menstruations.

Un frottis du col

Réalisé **tous les 3 ans** par votre médecin généraliste ou gynécologue, le frottis permet de **dépister** la maladie à un stade précoce. Examen simple et indolore, il offre les meilleures chances d'un traitement réussi avec des conséquences moins lourdes. Les médecins conseillent un premier frottis dans l'année qui suit les premiers **rapports sexuels** et, dans tous les cas, à partir de 25 ans.

Un frottis de contrôle sera effectué un an plus tard. Si ces deux examens sont normaux, les frottis suivants seront effectués **tous les 3 ans** (sauf anomalies) jusque l'âge de 64 ans.

Cancer de l'intestin : l'Hemoccult

La majorité des cancers du gros intestin atteignent des individus qui ne présentent apparemment pas de risques particuliers. L'alimentation joue très probablement un rôle dans la mesure où ce que nous mangeons expose notre intestin à un cocktail de substances chimiques cancérigènes ou, au contraire, protectrices. Plusieurs études ont montré que les cancers du gros intestin sont plus fréquents chez les individus ayant une alimentation riche en graisses animales et pauvre en fibres.

Le test "Hemoccult"

Les personnes sans risque particulier et âgées de **50 à 74 ans** sont invitées, **tous les 2 ans**, à passer le test "Hemoccult" **gratuitement** (via leur médecin traitant). Ce test simple est à réaliser chez soi. Il consiste à rechercher du sang occulte dans les selles, c'est-à-dire non détectable à l'œil nu, d'où la nécessité d'un test médical.

Si le résultat est positif, un examen plus complet, appelé coloscopie ou colonoscopie (ou d'autres tests complémentaires si jugés nécessaires) et réalisé par un spécialiste (gastro-entérologue) sera proposé. En revanche, pour les personnes à risque élevé, ayant des antécédents familiaux ou personnels, la coloscopie ou colonoscopie sera d'emblée proposée.

Plus d'infos ? www.cancerintestin.be

10. Reconnaissez les **signaux d'alarme**

Ce dernier conseil se situe à un autre niveau : le ressenti d'une plainte ou d'un symptôme. Il existe une série de "signaux d'alarme" (voir ci-dessous) pour lesquels il est conseillé de consulter un médecin dans le cas où ils perdurent.

1. enrrouement (voix rauque) ou toux persistante, surtout chez les fumeurs et anciens fumeurs ;
2. difficultés à avaler, surtout chez les personnes qui fument et boivent de l'alcool ;
3. modification chronique du transit intestinal (constipation, diarrhée ou alternance des deux) ;
4. problèmes pour uriner, surtout chez les hommes ;
5. perte de poids, fatigue ou fièvre persistante sans cause précise ;
6. perte de sang anormale (pertes vaginales en dehors des règles ou après la ménopause, sang dans l'urine, les selles, les expectorations (crachats), apparition spontanée de bleus,...) ;
7. grosseur ou gonflement, n'importe où sur le corps (testicule, sein, sous la peau,...) ;
8. chez les femmes, une modification subite au niveau du sein (rétraction de la peau, écoulement, rougeur,...) ;
9. modification ou apparition d'une tache pigmentée sur la peau ;
10. blessure dans la bouche ou sur la peau qui ne guérit pas.

Plus d'infos ? www.signauxdalarme.be



Testez vos connaissances

Vrai ou faux ?

1. La prévention, c'est-à-dire un mode de vie favorable à la santé, permet de diminuer de 40 % les risques de développer un cancer. vrai faux

2. Pour la santé, il est bon de manger un peu de viande tous les jours. vrai faux

3. Il est recommandé de ne pas manger plus de 15 g de sel par jour. vrai faux

4. Les enfants n'ont pas besoin de porter des lunettes de soleil. vrai faux

5. Une crème solaire avec un indice de protection élevé est un moyen suffisant pour rester toute la journée au soleil sans risque. vrai faux

6. Le mammotest n'est pas le même examen que la mammographie. vrai faux

7. L'Hemocult est le test de dépistage pour le cancer de la peau. vrai faux

8. Les personnes âgées entre 50 et 74 ans peuvent bénéficier tous les deux ans d'un test de dépistage du cancer de l'intestin. vrai faux

Solutions

1. **Vrai.** En effet, ne pas fumer, "bouger" quotidiennement, manger équilibré, etc. sont autant de comportements (parmi d'autres) favorables à la santé et préconisés en matière de prévention du cancer.

2. **Faux.** La viande ne doit pas nécessairement faire partie de votre quotidien. D'autres aliments tels que du poisson, des œufs, des légumineuses, etc. constituent d'excellentes alternatives.

3. **Faux.** Les recommandations mondiales préconisent un maximum de 6 g de sel par jour. Variez vos assaisonnements avec des fines herbes ou aromates qui éveilleront tout autant vos papilles !

4. **Faux.** Quand le soleil brille, les enfants (comme les adultes) ont aussi besoin de lunettes solaires adaptées. Sachez en outre qu'ils sont d'autant plus vulnérables aux rayons et qu'il est très important de les protéger du soleil. En effet, l'exposition et les coups de soleil fréquents au cours de l'enfance augmentent les risques de mélanomes à l'âge adulte.

5. **Faux.** Certes, les produits solaires font partie des moyens de protection indispensables face au soleil. Cependant, ils ne protègent pas indéfiniment ni à 100 % des rayons du soleil. La crème solaire est à utiliser en complément aux autres mesures de protection qui sont notamment : éviter l'exposition aux rayons du soleil entre 11h et 15h, se vêtir de manière à protéger sa peau, porter un chapeau, des lunettes adaptées, etc.

6. **Vrai et faux.** Le mammothest est, comme la mammographie, une radiographie des seins. Cependant, le mammothest est réalisé dans le cadre d'un programme organisé de santé publique. Ce programme a la volonté d'offrir à toutes les femmes de 50 à 69 ans un examen de dépistage qui bénéficie de garanties spécifiques telles que le contrôle de qualité, la double lecture, l'invitation personnalisée des femmes et l'enregistrement des résultats.

7. **Faux.** L'Hemoccult est l'examen de dépistage du cancer de l'intestin organisé par la Communauté française pour toutes les personnes dites à risque "standard" et dont l'âge est compris entre 50 et 74 ans. Il consiste en la recherche de sang occulte dans les selles.

8. **Vrai (en Wallonie et à Bruxelles).** Il s'agit d'un programme organisé de santé publique qui consiste à offrir la possibilité aux personnes non à risque et âgées de 50 à 74 ans de se faire dépister gratuitement.

Adresses utiles

Fondation contre le cancer

Chaussée de Louvain, 479
1030 Bruxelles
02 736 99 99
www.cancer.be

Cancerphone : 0800 15 801

Aide téléphonique anonyme et gratuite au service des patients et de leurs proches. Une équipe de professionnels expérimentés (médecins, psychologues, infirmières) est à leur disposition pour les écouter et leur fournir l'information qu'ils recherchent. Tous les jours ouvrables de 9 h à 13 h et le lundi jusqu'à 19 h.

Vaccinations

www.vaccination-info.be

Dépistages

www.lemammotest.be
www.cancerintestin.be
www.euromelanoma.be
www.signauxdalarme.be

Prévention soleil

www.soleilmalin.be
www.palou.be

Sevrage tabagique

Ligne Tabac Stop : 0800 111 00
www.fares.be
www.grossessesanstabac.be (liste des tabacologues agréés)
www.securex-mutualite.be
www.tabacstop.be

Nous souhaitons remercier la Fondation contre le Cancer pour la relecture de cette brochure et les suggestions de ses spécialistes.

Des **brochures** et des
guides pour vous aider

—
www.securex-mutualite.be
mutualite@securex.be

Votre agence mutualité locale

Rue de Genève 4
1140 Bruxelles
T 078 15 93 00 (Fr)
F 02 729 92 12

Verenigde-Natieslaan 1
9000 Gent
T 078 15 93 01 (NI)
F 09 235 64 85

La Mutualité Libre Securex est membre de l'Union Nationale des Mutualités Libres