

VRAI/FAUX

Prendre des compléments alimentaires diminue les risques de cancer.

Vrai et faux. Rien ne permet de l'affirmer. Ce qui est sûr, c'est qu'une alimentation équilibrée tout au long de sa vie est un atout majeur contre le cancer.

Les peaux mates ou noires ne peuvent pas avoir de cancer de la peau.

Faux. Elles sont, certes, moins sujettes aux coups de soleil, mais croire qu'elles sont épargnées par les cancers de la peau est une erreur, qui risque d'engendrer une prise de risque !

Le cancer du poumon ne tue que les vieux fumeurs.

Faux. Des personnes ayant commencé à fumer très jeunes peuvent développer un cancer dès 30 ans. Cependant, outre le nombre de cigarettes, c'est aussi le nombre des années passées à fumer qui augmente considérablement les risques.

Les cigarettes dites « light » sont moins nocives.

Faux. Outre le risque d'en fumer en plus grand nombre, les fumeurs de « légères » ont tendance à tirer plus fort et plus souvent sur ces cigarettes. La quantité de nicotine et goudrons absorbée au final est donc la même. Ces dénominations « light » ou « légères », trompeuses, sont d'ailleurs désormais interdites.

Avec la Mutualité Française, la santé avance !

Premier mouvement social du pays, La Mutualité Française fédère la quasi-totalité des mutuelles santé en France qui protègent plus de 36 millions de personnes. Depuis toujours, elle se bat pour élever le niveau de protection sociale et améliorer la santé de la population.

➔ Des mutuelles solidaires

Face aux aléas de la vie, ces « vraies » mutuelles développent la **solidarité, l'entraide et la prévoyance** en réponse aux besoins de leurs adhérents et de leur famille. **Ce sont des sociétés de personnes (et non de capitaux) à but non lucratif, dont les adhérents élisent les responsables.** De plus, la Mutualité Française défend le droit à l'accès aux soins de qualité pour tous. C'est pourquoi les mutuelles ne pratiquent ni sélection ni discrimination pour y adhérer.

➔ Écoute, Qualité, Innovation, Solidarité : 2 000 services mutualistes de soins et d'accompagnement s'engagent pour votre santé

Acteurs essentiels dans le domaine de la santé, les mutuelles de la Mutualité Française assurent à leurs adhérents des prestations de qualité, au meilleur coût. Elles gèrent près de 2 000 services mutualistes de soins et d'accompagnement répartis dans toute la France. Forte du plus gros réseau sanitaire et social du pays, qui rassemble des cliniques, des centres de santé, des centres dentaires ou d'optique, des services de soins aux personnes âgées et handicapées, la Mutualité Française possède toute la légitimité et l'indépendance nécessaires à la diffusion de conseils santé.

Retrouvez les conseils santé de la Mutualité Française dans l'émission *La Santé d'abord*, en partenariat avec France 3 et l'Assurance maladie sur : www.mutualite.fr



Faites confiance à de vraies mutuelles

Mieux se protéger du cancer



Le cancer est un problème majeur de santé publique : les tumeurs malignes représentent la première cause de mortalité chez l'homme et la seconde chez la femme. En France, on recense 280 000 nouveaux cas de cancer chaque année. C'est dans ce contexte qu'en 2003 a été lancé le Plan cancer, dont l'objectif est de réduire de 20 % la mortalité par cancer.

➔ Les ennemis

La consommation élevée **d'alcool** est un facteur de risque bien connu de cancers de la bouche, du pharynx, de l'œsophage et du foie, mais aussi du côlon et du rectum. Pour se protéger du cancer, il ne faut consommer aucune boisson alcoolisée.

Le **tabac** est aussi un grand adversaire de votre santé.

Associé à l'alcool, il est encore plus redoutable. La cigarette tue 60 000 personnes par an en France. Essayez dès que possible d'arrêter de fumer.

Le **surpoids** et l'obésité sont aussi à combattre. Ils favorisent notamment les cancers du sein, de l'utérus et du côlon.



➔ Vos alliés contre le cancer

La santé dans l'assiette.

Au moins 20 % des cancers pourraient être évités par une consommation adéquate de fruits et légumes (400 grammes par jour minimum). C'est pourquoi le Plan national nutrition santé recommande de consommer au moins cinq fruits et légumes par jour, qu'ils soient crus, cuits, en conserve, surgelés ou frais, peu importe.



La pratique régulière d'une activité physique

est aussi recommandée. En plus de son effet protecteur contre l'obésité, des études ont montré que le sport a un effet préventif sur certains cancers, du sein notamment. Vous pouvez donc faire quelques heures par semaine, un peu de gymnastique, de natation ou de vélo. Au minimum, empruntez les escaliers plutôt que l'ascenseur et, pour de petits trajets, préférez la marche à pied à la voiture...

➔ Autres facteurs de risque

L'exposition volontaire au soleil est dangereuse, car elle accroît considérablement le risque de cancers de la peau. Évitez de vous exposer aux heures les plus chaudes de la journée (de midi à 16 heures) et utilisez toujours une crème protectrice d'indice élevé. Appliquez-la en couche épaisse et renouvelez l'opération toutes les deux heures. Quant aux UV en cabines, ils sont aussi nocifs que les naturels.

Pollution atmosphérique d'origine industrielle, gaz d'échappements, amiante... ont aussi un effet sur le risque de cancer.

Enfin, certains individus ont une **prédisposition génétique** héréditaire augmentant leur risque de développer certains cancers, du sein en particulier.

➔ L'intérêt du dépistage

En général, plus un cancer est dépisté tôt, plus les chances de guérison sont importantes et les traitements moins lourds. Il convient donc de se surveiller de près !

Le cancer du sein. Près d'une femme sur dix aura un cancer du sein dans sa vie ! Entre 50 et 74 ans, les femmes peuvent bénéficier tous les deux ans d'une mammographie prise en charge à 100 % par la Sécurité sociale.

L'autopalpation ne peut remplacer la mammographie.

Le cancer du col de l'utérus. Un simple frottis permet de le détecter. Il est recommandé d'en faire un dès l'âge de 20 ans, un deuxième un an après, puis un tous les trois ans environ. L'apparition de saignements, en dehors des règles, est un signal d'alarme et doit inciter à consulter sans tarder !

Le cancer de la peau. Observez-vous sous toutes les coutures. Si vous constatez un changement de couleur, de forme ou d'aspect d'un grain de beauté, consultez votre médecin.

Le cancer du côlon. Un dépistage généralisé est actuellement à l'étude. Les personnes à risque, en raison de l'existence de cancers ou de polypes du côlon chez leurs parents ou leurs frères et sœurs, peuvent demander à leur médecin la réalisation d'un dépistage en recherchant la présence de sang dans leurs selles.

POUR EN SAVOIR +

➔ www.rendezvousanteplus.net, pour tout savoir sur le dépistage organisé du cancer du sein.

➔ **La Ligue nationale contre le cancer.**

Cette association nationale possède un réseau de 101 comités locaux. Elle encourage la prévention, aide les malades et soutient la recherche.

14, rue Corvisart 75013 Paris. 01 53 55 24 00.
www.ligue-cancer.net