



# Mobilisez-vous, réduisez votre risque de cancer

Une information de la Ligue contre le cancer



## Impressum

### \_ Editrice

Ligue suisse contre le cancer  
Effingerstrasse 40  
case postale 8219  
3001 Berne  
tél. 031 389 91 00  
fax 031 389 91 60  
info@liguecancer.ch  
www.liguecancer.ch  
CCP 30-4843-9

### \_ Texte et rédaction:

Barbara Iseli

### \_ Collaboration scientifique:

Stephanie Affolter, Ruth Barbezat, Brigitte Baschung, Eva Ebnöther,  
Susanne Lanz, Claudia Wiediger, Ursula Zybach

### \_ Mise en page:

Fruitcake, Worb

### \_ Impression:

Geiger AG, Berne

### \_ Traduction:

Valérie Vittoz, La Tour-de-Peilz

### \_ Sources:

- Code européen contre le cancer (3<sup>e</sup> version), L'Europe contre le cancer 2003, [www.cancercode.org](http://www.cancercode.org)
- Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer, World Cancer Research Fund, 2007
- Programme national contre le cancer pour la Suisse 2005–2010
- Stratégies de prévention des cancers, Union internationale contre le cancer, 2006
- Association suisse des registres des tumeurs ([www.asrt.ch](http://www.asrt.ch))

La forme féminine ou masculine utilisée dans le texte vaut pour les deux sexes.

Cette brochure est également disponible en allemand et en italien.

© 2007, Ligue suisse contre le cancer, Berne

# Table des matières

<b>Editorial</b>	<b>5</b>
<b>Réduire son risque de cancer en adoptant un mode de vie sain</b>	<b>6</b>
Eviter la fumée du tabac	7
Eviter tout excès pondéral	8
Faire au moins 30 minutes d'activité physique par jour	10
Manger 5 portions de fruits et de légumes par jour	12
Restreindre sa consommation d'alcool	14
Se protéger du soleil	15
Eviter le contact avec des substances cancérigènes	17
Se protéger contre les maladies sexuellement transmissibles	19
<b>Améliorer ses chances grâce au dépistage</b>	<b>20</b>
Faire et passer régulièrement des examens de dépistage	21
Consulter un médecin en cas de modification corporelle ou de douleurs persistantes	23
<b>Test: «Quel est mon risque personnel de cancer?»</b>	<b>24</b>
<b>Informations supplémentaires</b>	<b>25</b>
<b>La ligue contre le cancer de votre région offre conseils et soutien</b>	<b>26</b>

**Mobilisez-vous,  
réduisez votre risque de cancer**

# Editorial

## **Chère lectrice, cher lecteur,**

Le cancer touche quelque 34 000 personnes chaque année dans notre pays, et il est à l'origine de 15 000 décès par an environ, soit un sur quatre.

Un tiers environ de ces cas pourrait être évité par une modification des comportements et l'élimination de certains risques. 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.

Plus la maladie est dépistée et traitée tôt, meilleures sont les perspectives thérapeutiques et les chances de survie.

Cette brochure 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.

Votre Ligue contre le cancer

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

Certaines habitudes de vie favorisent l'apparition du cancer. Mais les habitudes peuvent se changer. Il n'est jamais trop tard pour prêter attention à sa santé.

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.



## Eviter la fumée du tabac

La cigarette, y compris light ou roulée à la main, la pipe, le cigare, la shisha ou narguilé, le tabac à priser ou à sucer ... tous les types de consommation de tabac augmentent le risque de cancer et de maladie cardio-vasculaire. Les cancers du poumon, de la bouche, du larynx, de l'œsophage, du pancréas et de la vessie touchent surtout les fumeurs.

Dans l'idéal, il vaut donc mieux ne jamais commencer à fumer. Mais il n'est jamais trop tard pour arrêter.

Il est aussi important de ne pas fumer en présence de non-fumeurs, car les substances toxiques contenues dans la fumée du tabac passent dans tout le corps à travers les poumons et les vaisseaux sanguins, non seulement en cas de fumée active mais aussi en cas de fumée passive. En tant que non-fumeur, mieux vaut donc éviter les lieux enfumés.

### Informations supplémentaires

- Association suisse pour la prévention du tabagisme:  
[www.letitbe.ch](http://www.letitbe.ch)  
[www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch)  
[www.experience-nonfumeur.ch](http://www.experience-nonfumeur.ch)  
[www.nuit-grave.ch](http://www.nuit-grave.ch)
- Office fédéral de la santé publique:  
[www.bravo.ch](http://www.bravo.ch)
- Infos et conseils pour ados et jeunes:  
[www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)  
[www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)
- Sans oublier la ligne stop-tabac de la Ligue contre le cancer:  
0848 000 181 (conseils individuels et anonymes)



## Eviter tout excès pondéral

Un poids trop élevé favorise l'apparition de nombreux cancers, à travers des tumeurs aux reins, à l'utérus, à l'appareil digestif. De même, le surpoids entraîne des maladies cardiovasculaires, du diabète et d'autres maladies.

On parle d'excès pondéral quand l'indice de masse corporelle (**IMC**) est supérieur à 25.

Outre la surcharge pondérale, la répartition de la masse grasseuse et le **rapport entre tour de taille et tour de hanches** représentent un risque pour la santé.

Calculez votre IMC et votre rapport taille-hanches sur le site de la Ligue suisse contre le cancer:  
[www.liguecancer.ch](http://www.liguecancer.ch).

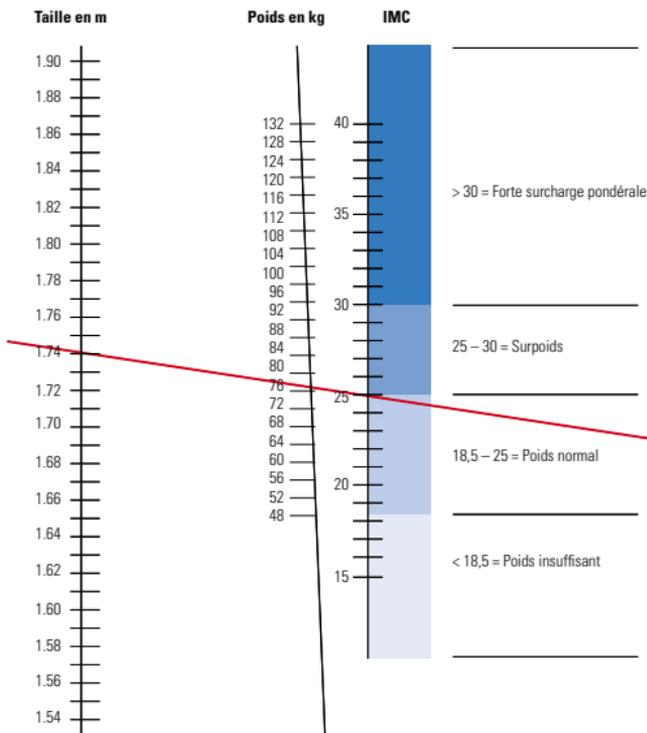
Pour les adultes, un poids constant est un indice de bonne santé – un IMC entre 21 et 23 est optimal.

Le poids peut être conservé ou retrouvé grâce à une alimentation équilibrée et une activité physique régulière. Il importe de manger varié, avec mesure, plaisir et régularité, en prenant le temps. Les bonnes habitudes se prennent dès l'enfance: aidez vos enfants à manger sainement et à bouger suffisamment tous les jours.

**Rapport taille-hanches:**  
$$\frac{\text{tour de taille (cm)}}{\text{tour de hanches (cm)}}$$

Le risque de maladie est plus important si ce rapport est supérieur à 1 (pour les hommes) ou à 0,85 pour les femmes, combiné à une surcharge pondérale.

## Indice de masse corporelle (IMC)



On peut lire ici l'IMC directement au moyen d'une règle. Cette mesure de l'IMC n'est valable que pour les adultes à partir de 18 ans environ.

**IMC:**

Poids corporel (kg)

Taille (m) x Taille (m)

### Informations supplémentaires

- Fondation suisse de l'obésité (FOSO): [www.saps.ch](http://www.saps.ch)
- Société suisse de nutrition: [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)
- Fondation suisse de cardiologie: [www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch)
- action d – prévenir activement le diabète: [www.actiond.ch](http://www.actiond.ch)
- Campagne 5 par jour: [www.5amtag.ch](http://www.5amtag.ch)
- Infos et conseils pour ados et jeunes: [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)  
[www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)



## Faire au moins 30 minutes d'activité physique par jour

Bouger régulièrement réduit le risque de cancer, notamment du sein et de l'intestin. Le manque de mouvement augmente le risque de nombreuses autres maladies, comme le diabète, l'ostéoporose, la dépression légère, les maladies cardiovasculaires, les maux de dos et l'hypertension artérielle.

L'activité physique donne une sensation corporelle agréable, apporte un bien-être physique et psychique et améliore la santé.

Il importe de bouger au moins 30 minutes par jour en accélérant la respiration: marche rapide, vélo, pelletage de neige, jardinage, gymnastique...

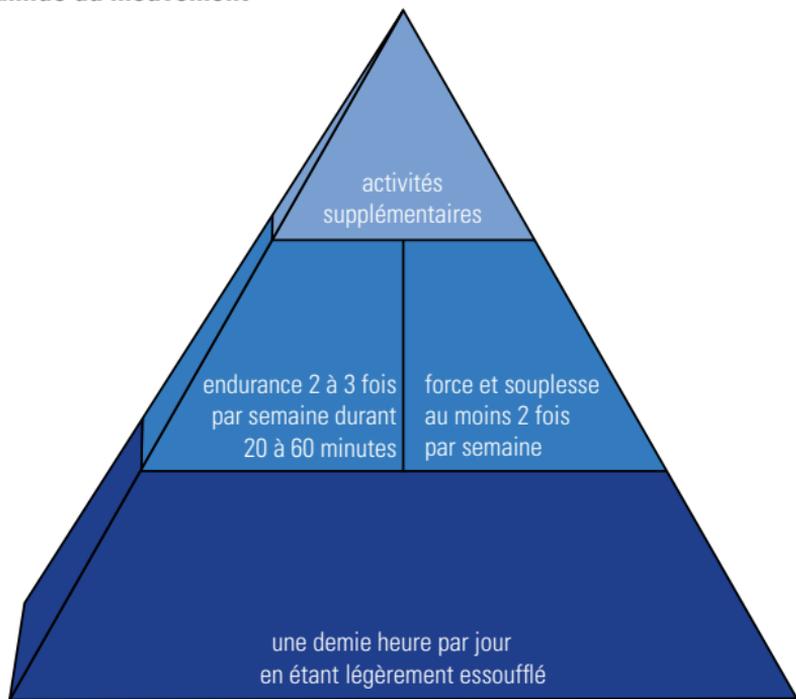
Il n'est pas nécessaire de faire cette demi-heure de mouvement par jour d'un

seul coup. 3 x 10 minutes d'activité physique au cours de la journée suffisent pour améliorer la santé.

Les personnes déjà actives peuvent encore améliorer leur bien-être, leur santé et leurs performances en pratiquant des exercices complémentaires d'endurance, de force et de souplesse. Tous les sports qui favorisent des mouvements intenses de masses musculaires importantes se prêtent particulièrement bien, tels le jogging, le vélo, la natation, le ski de fond et l'entraînement de l'appareil cardio-vasculaire aux engins de fitness.

La santé des gens bien entraînés bénéficie des activités sportives supplémentaires. Elle ne s'accroît toutefois pas de façon linéaire (voir pyramide du mouvement).

## Pyramide du mouvement



Source : Office fédéral de la santé publique OFSP

### Informations supplémentaires

- Allez hop:  
[www.allezhop.ch](http://www.allezhop.ch)
- action d – prévenir activement le diabète:  
[www.actiond.ch](http://www.actiond.ch)
- Programme de motivation individuelle pour bouger davantage:  
[www.active-online.ch](http://www.active-online.ch)
- Infos et conseils pour ados et jeunes:  
[www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)



## Manger 5 portions de fruits et de légumes par jour

Une alimentation équilibrée, riche en fibres, basée sur la pyramide alimentaire, est bonne pour la santé, le bien-être en général et peut réduire le risque de cancer de l'appareil digestif, du pancréas et du sein, de maladies cardiovasculaires et de diabète. Les fruits et les légumes constituent la base d'une alimentation saine. Dans l'idéal, il faut en consommer cinq portions par jour, crues ou cuites, selon l'humeur et l'envie. Par portion, il faut comprendre 120 grammes ou une poignée. Les graisses, les boissons et aliments sucrés, la viande rouge ou transformée et l'alcool doivent être consommés avec modération.

La **campagne 5 par jour\*** recommande de manger 5 portions de fruits et légumes par jour. Voici un exemple de menu quotidien:

**Déjeuner:** yaourt agrémenté de fruits frais et de flocons de céréales

**Neuf heures:** jus de fruits

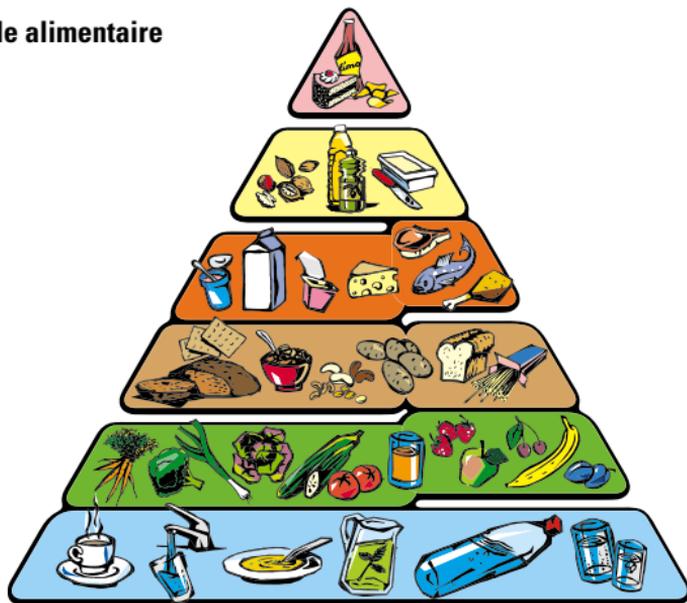
**Dîner:** salade mixte, poulet, riz, légumes vapeur

**Goûter:** une grosse carotte

**Souper:** pâtes à la sauce tomate maison

\* «5 par jour» est une campagne de la Ligue suisse contre le cancer, de Promotion Santé Suisse et de l'Office fédéral de la santé publique, destinée à encourager la consommation de légumes et de fruits.

## Pyramide alimentaire



**Douceurs, grignotages salés et boissons riches en énergie**

Le plaisir avec parcimonie

**Huiles, matières grasses et fruits oléagineux**

Quotidiennement avec modération

**Lait, produits laitiers, viande, poisson et œufs**

Quotidiennement en suffisance

**Céréales complètes et légumineuses, autres produits céréaliers et pommes de terre**

A chaque repas principal

**Légumes et fruits**

5 par jour de couleurs variées

**Boissons**

Abondamment tout au long de la journée

Source: Société suisse de nutrition

## Informations supplémentaires

- Société suisse de nutrition:  
[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)
- Campagne 5 par jour:  
[www.5parjour.ch](http://www.5parjour.ch)
- Infos et conseils pour ados et jeunes:  
[www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)

0,3 L

## Restreindre sa consommation d'alcool

Un peu d'alcool suffit pour augmenter le risque de cancer de la bouche, du pharynx, de l'œsophage, de l'intestin, du foie et du sein. Sans oublier qu'une consommation exagérée d'alcool peut entraîner une dépendance, des problèmes sociaux et d'autres maladies.

C'est pourquoi il est recommandé soit de renoncer complètement à l'alcool soit d'en consommer aussi peu que possible.

La combinaison conjointe d'alcool et de tabac augmente nettement le risque de cancer.

Les boissons alcoolisées sont par ailleurs riches en calories et favorisent donc l'excédent pondéral.

### Informations supplémentaires

- Société suisse de nutrition: [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)
- Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies: [www.sfa-ispa.ch](http://www.sfa-ispa.ch)
- Infos et conseils pour ados et jeunes: [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)

## Se protéger du soleil

Une exposition régulière et intense au soleil favorise le vieillissement de la peau et augmente le risque de cancer de la peau.

La Suisse fait partie des pays d'Europe et même du monde où le taux de cancer de la peau est le plus élevé.

La durée d'auto-protection de la peau dépend du type de peau. Autrement dit, chaque peau supporte une certaine quantité de rayons solaires par jour sans risque de coup de soleil. Cette durée est de 5 à 10 minutes chez les enfants et les individus à peau claire. Il importe de protéger la peau (au plus tard) dès ce temps d'auto-protection écoulé en se mettant à l'ombre, en mettant des habits adaptés et en appliquant régulièrement du produit solaire.

### Pour profiter du soleil

- Évitez les coups de soleil
- Préférez l'ombre au soleil, surtout entre 11 et 15 heures
- Au soleil, portez chapeau, lunettes et habits protecteurs
- Optez pour un produit solaire à l'indice de protection élevé (IPS 15 ou plus)
- Ne prolongez pas indéfiniment votre exposition au soleil
- Gardez les enfants de moins d'une année à l'ombre

Le rayonnement solaire est plus intense en altitude. A la montagne, protégez votre peau avec un produit solaire à l'indice de protection plus élevé (IPS 30 au minimum), ainsi que vos yeux avec une bonne paire de lunettes de soleil (portant le sigle CE: filtration des UV à 100 % jusqu'à 400 nanomètres).

Le solarium ne fait qu'exposer la peau à un rayonnement UV supplémentaire et inutile, en augmentant ainsi le risque de cancer de la peau. Sans compter que la proportion élevée de rayons UVA accélère beaucoup le vieillissement de la peau. C'est pourquoi la Ligue contre le cancer déconseille systématiquement le solarium, en particulier aux enfants, aux jeunes et aux personnes à peau claire ou ayant des grains de beauté.

### **Informations supplémentaires**

- Ligue suisse contre le cancer:  
[www.typedepEAU.ch](http://www.typedepEAU.ch)  
[www.melanoma.ch](http://www.melanoma.ch)
- Office fédéral de la santé publique:  
[www.uv-index.ch](http://www.uv-index.ch)



## Eviter le contact avec des substances cancérigènes

Certaines substances contenues dans les produits alimentaires, dans l'environnement et sur les lieux de travail peuvent augmenter le risque de cancer.

### **Produits alimentaires**

Les produits alimentaires gâtés peuvent contenir des substances cancérigènes. Il faut éliminer largement et entièrement les parties moisies, pourries ou rancies du pain, des fruits et légumes, des sirops, des confitures, etc.

Des substances cancérigènes se trouvent aussi dans les mets très fumés ou brûlés. Il faut enlever généreusement les parties noircies et ne manger des mets fumés qu'en petite quantité.

Il importe aussi de ne jamais griller les aliments directement sur la flamme car la graisse qui s'en égoutte brûle et s'évapore en se déposant sur les grillades, d'où la formation de substances cancérigènes. Il vaut donc mieux déposer les grillades dans des barquettes en alu ou utiliser un gril vertical.

### **Informations supplémentaires**

- Société suisse de nutrition:  
[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

### **Environnement**

Les particules fines, le radon, le benzène et l'amiante font partie des facteurs de risques environnementaux les plus importants.

Les particules fines cancérigènes présentes dans l'air ambiant proviennent en grande partie des moteurs diesel sans filtre et des chauffages à bois mal gérés. De nos jours, il est possible d'équiper la plupart des moteurs diesel d'un filtre à particules retenant une grande partie des émissions de suie toxique.

Le radon est un gaz naturel inerte et radioactif issu des roches. Les «descendants» du radon, issus de sa désintégration, peuvent se fixer dans l'air que nous respirons, ce qui leur permet de se déposer dans les poumons, et peut provoquer des cancers pulmonaires. Des mesures techniques au niveau de la construction permettent d'éviter la concentration nocive de radon dans les habitations.

Le benzène est un polluant atmosphérique qui peut causer la leucémie. Il provient en grande partie des gaz d'échappement des moteurs à essence, des appareils agricoles et forestiers, ainsi que des tondeuses à gazon. Faute de pouvoir utiliser des appareils manuels ou électriques, il est recommandé de recourir à un carburant pauvre en benzène.

L'amiante est présent surtout lors de rénovations, de démolitions et à travers certains matériaux de construction. Il suffit d'inhaler une infime quantité de poussière d'amiante pour favoriser les maladies pulmonaires.

### Informations supplémentaires

- Office fédéral de la santé publique:  
[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)
- Campagne «pour une essence plus propre»:  
[www.geraetebenzin.ch](http://www.geraetebenzin.ch)
- Campagne «les particules fines tuent – pas de diesel sans filtre»:  
[www.pm10.ch](http://www.pm10.ch)

### Lieu de travail

La manipulation de substances ou de rayons cancérigènes accroît le risque de cancer sur de nombreux lieux de travail. Il est important de bien s'informer des risques encourus, des prescriptions et des recommandations en vigueur et d'appliquer les mesures de protection préconisées.

### Informations supplémentaires

- Suva:  
[www.suva.ch](http://www.suva.ch)



## Se protéger contre les maladies sexuellement transmissibles

De nombreux vecteurs de maladie pouvant provoquer des infections chroniques accroissent le risque de certains cancers. En font notamment partie les virus de l'hépatite B et C (cancer du foie), le virus du papillome humain (cancer du col de l'utérus) et les virus de type HI (sida, cancer de la peau et lymphomes).

Ces virus sont essentiellement transmis par contacts sexuels. C'est pourquoi il est important de se protéger en cas d'activité sexuelle en utilisant des préservatifs féminins ou masculins et en pratiquant le «safer sex» ou «sexe sans risques».

L'Office fédéral de la santé publique recommande le vaccin contre le virus de l'hépatite B chez tous les jeunes entre 11 et 15 ans. Il est aussi recommandé aux adultes connaissant un risque d'infection plus élevé de se faire vacciner.

Depuis 2007, un vaccin protège aussi contre certains types de virus du papillome humain. Il est disponible pour les jeunes filles et les jeunes femmes avant le premier rapport sexuel.

### Informations supplémentaires

- Office fédéral de la santé publique et Aide suisse contre le sida:  
[www.lovelife.ch](http://www.lovelife.ch)
- Office fédéral de la santé publique:  
[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)

## Améliorer ses chances grâce au dépistage

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. Plus le cancer est dépisté tôt, plus le traitement sera simple et efficace, et plus les chances de survie seront grandes.

Passez régulièrement des examens de dépistage et observez votre corps. Consultez votre médecin dès que qu'une modification corporelle vous inquiète ou que des douleurs persistent.

## Faire et passer régulièrement des examens de dépistage

Le dépistage simplifie le plus souvent le traitement du cancer et améliore le pronostic en général. Il existe différentes méthodes de dépistage pour différents types de cancer.

### En tant que femme ou en tant qu'homme ...

- à tout âge, examinez trois ou quatre fois par an votre peau en prêtant attention à toute modification des grains de beauté. Les brochures «Soleil, sauve qui peau» et «Grain de beauté ou tache suspecte?» de la Ligue contre le cancer, disponibles sous [www.melanoma.ch](http://www.melanoma.ch), indiquent comment procéder à un autoexamen.
- à partir de 50 ans, évaluez régulièrement votre risque de cancer de l'intestin et consultez votre généraliste en fonction du résultat. Commandez le dépliant d'information avec le question-

naire ad hoc et la brochure d'informations «Non au cancer de l'intestin?» et informez-vous sur le site [www.cancer-intestin.ch](http://www.cancer-intestin.ch).

### En tant que femme ...

- à tout âge, examinez vos seins une fois par mois. Consultez votre gynécologue si vous constatez la moindre modification inhabituelle. Vous trouverez des explications sur l'autoexamen des seins, ainsi que d'autres informations, dans la brochure «L'autoexamen des seins» et sur le site [www.breastcancer.ch](http://www.breastcancer.ch).
- à partir de 50 ans, abordez le thème de la mammographie (radiographie des seins) lors du contrôle régulier chez votre gynécologue. De plus en plus de cantons souscrivent à un programme de dépistage du cancer du sein (dépistage par mammographie) qui prévoit une

mammographie de dépistage tous les deux ans chez les femmes de 50 à 69 ans. Vous trouverez des informations supplémentaires dans la brochure «Le dépistage du cancer du sein» et sur le site [www.breastcancer.ch](http://www.breastcancer.ch).

- à partir de 18 ans (ou du premier rapport sexuel), faites un contrôle régulier chez le gynécologue. Celui-ci conviendra avec vous de la régularité des rendez-vous pour procéder notamment au frottis du col de l'utérus.

### **En tant qu'homme ...**

- à partir de 50 ans, consultez votre généraliste pour connaître les mesures de dépistage du cancer de la prostate. Différentes méthodes existent, chacune avec leurs avantages et leurs inconvénients qu'il vous expliquera en détail. Vous trouverez des informations supplémentaires dans la brochure «Le dépistage du cancer de la prostate».

### **Cancer héréditaire**

De 5 à 10 % des personnes touchées par le cancer ont une prédisposition génétique à cette maladie. Lorsque plusieurs membres de votre famille ont été touchés par le cancer et/ou si certains membres de votre famille ont eu un cancer avant 50 ans, il se peut que vous soyez concerné. Dans ce cas, la Ligue contre le cancer vous recommande, dès vos jeunes années, d'évaluer régulièrement votre risque personnel de cancer et de discuter avec votre généraliste de toutes les possibilités de dépistage.

Vous trouverez d'autres informations dans la brochure «Prédispositions héréditaires au cancer – Un guide de la Ligue contre le cancer pour les personnes concernées et leurs familles».

Toutes les brochures mentionnées peuvent être commandées gratuitement auprès de la Ligue contre le cancer ou téléchargées sur le site [www.liguecancer.ch/shop](http://www.liguecancer.ch/shop) (possibilités de commande page 25).



## Consulter un médecin en cas de modification corporelle ou de douleurs persistantes

Les modifications corporelles et les douleurs persistantes suivantes peuvent constituer des symptômes de maladie cancéreuse, sans l'être forcément:

- Seins: nodule indolore, modification cutanée, rétraction, déformation, écoulement sanguin du mamelon
- Sang dans les selles, envie d'aller à selles sans y arriver, modification du transit intestinal, douleurs abdominales persistantes
- Grain de beauté (ancien ou nouveau) changeant de couleur, de forme et/ou de taille
- Tuméfaction inhabituelle, induration noduleuse (sein, cou, rein, testicule)
- Plaie cicatrisant mal ou pas du tout (dans la bouche également)

- Perte de poids inexplicable
- Toux chronique, enrouement permanent, problèmes de déglutition
- Problèmes de miction
- Fatigue inhabituelle, persistante

Ces symptômes peuvent être inoffensifs mais nécessitent un examen médical. Si un cancer est dépisté au stade initial, le traitement en est souvent simplifié et moins lourd, et offre de meilleures perspectives de guérison. Attendre avant de consulter est inutile et peut s'avérer dangereux.

Votre généraliste est le mieux placé pour répondre à toutes vos questions.

## Test: «Quel est mon risque personnel de cancer?»

Certaines habitudes de vie favorisent l'apparition du cancer. Mais les habitudes peuvent se changer. Il n'est jamais trop tard pour veiller davantage à sa santé. Répondez à toutes les questions suivantes en restant au plus près de la réalité:

### Réduisez votre risque de cancer

	C	B	A
<b>Je fume</b>	régulièrement	rarement	jamais
<b>J'ai fumé</b>	régulièrement	rarement	jamais
<b>Je fréquente régulièrement des lieux enfumés</b>	régulièrement	rarement	jamais
<b>Je bois de l'alcool</b>	quotidiennement	parfois	jamais
<b>Je mange des fruits et des légumes</b>	rarement	parfois	quotidiennement
<b>J'ai une alimentation équilibrée</b>	je mange ce que j'aime manger	j'essaie mais je ne suis pas systématique	oui
<b>Je suis</b>	en net excès pondéral	en léger excès pondéral	de poids normal
<b>Je fais du sport</b>	presque jamais	parfois	régulièrement
<b>Je me protège du soleil</b>	pas toujours, j'ai régulièrement des coups de soleil	le plus souvent, j'évite les coups de soleil	toujours, je n'ai jamais de coup de soleil
<b>Je fréquente un solarium</b>	régulièrement	parfois	jamais

Source: Deutsche Krebshilfe

### Evaluation

**Une majorité de A:** vous faites très attention à votre santé. Vous réduisez ainsi considérablement votre risque personnel de cancer.

**Une majorité de B:** vous atténuez certains risques mais pouvez faire mieux. Pensez-y.

**Une majorité de C:** vos habitudes de vie augmentent votre risque de cancer. Essayez de changer.



## Informations supplémentaires

### **InfoCancer**

Le service d'information et de conseil de la Ligue suisse contre le cancer.

Ligne InfoCancer: 0800 11 88 11.

Du lundi au vendredi de 10 h à 18 h, l'appel et les conseils sont gratuits.

- Courriel: [helpline@liguesuisse.ch](mailto:helpline@liguesuisse.ch)
- Chat: [www.krebschat.ch](http://www.krebschat.ch)
- Forum – pour des échanges entre personnes concernées: [www.forumcancer.ch](http://www.forumcancer.ch)

### **Brochures de la Ligue suisse contre le cancer**

Vous trouverez la liste complète des publications sur la prévention du cancer et sur les maladies cancéreuses sur le site [www.liguecancer.ch/shop](http://www.liguecancer.ch/shop). Vous pouvez aussi commander ces brochures gratuites en appelant le 0844 85 00 00 ou la ligue cantonale contre le cancer la plus proche (adresses aux pages 26 et 27).

# La ligue contre le cancer de votre région offre conseils et soutien

## **Krebsliga Aargau**

Milchgasse 41  
5000 Aarau  
Tel. 062 834 75 75  
admin@krebssliga-aargau.ch  
www.krebssliga-aargau.ch

## **Krebsliga beider Basel**

Mittlere Strasse 35  
4056 Basel  
Tel. 061 319 99 88  
info@klbb.ch  
www.krebssliga-basel.ch

## **Bernische Krebsliga Ligue bernoise contre le cancer**

Marktgasse 55  
Postfach 184  
3000 Bern 7  
Tel. 031 313 24 24  
info@bernischekrebssliga.ch  
www.bernischekrebssliga.ch

## **Ligue fribourgeoise contre le cancer**

**Krebsliga Freiburg**  
Route des Daillettes 1  
case postale 181  
1709 Fribourg  
tél. 026 426 02 90  
info@liguecancer-fr.ch  
www.liguecancer-fr.ch

## **Ligue genevoise contre le cancer**

17, boulevard des Philosophes  
1205 Genève  
tél. 022 322 13 33  
ligue.cancer@mediane.ch  
www.lgc.ch

## **Krebsliga Glarus**

Kantonsspital  
8750 Glarus  
Tel. 055 646 32 47  
krebssliga-gl@bluewin.ch

## **Krebsliga Graubünden**

Alexanderstrasse 38  
7000 Chur  
Tel. 081 252 50 90  
info@krebssliga-gr.ch  
www.krebssliga-gr.ch

## **Ligue jurassienne contre le cancer**

Rue de l'Hôpital 40  
case postale 2210  
2800 Delémont  
tél. 032 422 20 30  
ligue.ju.cancer@bluewin.ch  
www.liguecancer-ju.ch

## **Ligue neuchâteloise contre le cancer**

Faubourg du Lac 17  
case postale  
2001 Neuchâtel  
tél. 032 721 23 25  
lnc@ne.ch  
www.liguecancer-ne.ch

## **Krebsliga Schaffhausen**

Rheinstrasse 17  
8200 Schaffhausen  
Tel. 052 741 45 45  
b.hofmann@krebssliga-sh.ch  
www.krebssliga-sh.ch

## **Krebsliga Solothurn**

Dornacherstrasse 33  
4500 Solothurn  
Tel. 032 628 68 10  
info@krebssliga-so.ch  
www.krebssliga-so.ch

## **Krebsliga St. Gallen-Appenzell**

Flurhofstrasse 7  
9000 St. Gallen  
Tel. 071 242 70 00  
beratung@krebssliga-sg.ch  
www.krebssliga-sg.ch

**Thurgauische Krebsliga**

Bahnhofstrasse 5  
8570 Weinfelden  
Tel. 071 626 70 00  
info@tgkl.ch  
www.tgkl.ch

**Lega ticinese****contro il cancro**

Piazza Nosetto 3  
6500 Bellinzona  
tel. 091 820 64 20  
info@legacancro-ti.ch  
www.legacancro-ti.ch

**Ligue valaisanne  
contre le cancer****Krebsliga Wallis**

Siège central:  
Rue de la Dixence 19  
1950 Sion  
tél. 027 322 99 74  
lvcc.sion@netplus.ch  
www.lvcc.ch

## Beratungsbüro:

Spitalstrasse 5  
3900 Brig  
Tel. 027 922 93 21  
Mobile 079 644 80 18  
info@krebssliga-wallis.ch  
www.krebssliga-wallis.ch

**Ligue vaudoise  
contre le cancer**

Av. de Gratta-Paille 2  
case postale 411  
1000 Lausanne 30 Grey  
tél. 021 641 15 15  
info@lvc.ch  
www.lvc.ch

**Krebsliga Zentralschweiz**

Hirschmattstrasse 29  
6003 Luzern  
Tel. 041 210 25 50  
info@krebssliga.info  
www.krebssliga.info

**Krebsliga Zug**

Alpenstrasse 14  
6300 Zug  
Tel. 041 720 20 45  
info@krebssliga-zug.ch  
www.krebssliga-zug.ch

**Krebsliga Zürich**

Moussonstrasse 2  
8044 Zürich  
Tel. 044 388 55 00  
info@krebssliga-zh.ch  
www.krebssliga-zh.ch

**Krebshilfe Liechtenstein**

Im Malarsch 4  
FL-9494 Schaan  
Tel. 00423 233 18 45  
admin@krebshilfe.li  
www.krebshilfe.li

**Ligue suisse contre le cancer**

Effingerstrasse 40, CP 8219, 3001 Berne  
tél. 031 389 91 00  
fax 031 389 91 60

info@liguecancer.ch  
www.liguecancer.ch

Cette brochure vous est remise par  
votre ligue contre le cancer:





# Mobilisez-vous, réduisez votre risque de cancer

Une information de la Ligue contre le cancer

