

# Prévenir le cancer

**Un mode de vie sain peut prévenir certains types de cancer tout en améliorant votre santé.**

**Vivre sans tabac:** Arrêter de fumer réduit rapidement le risque de souffrir un cancer. Si vous fumez, arrêtez dès que possible. Ne fumez jamais en présence de non fumeurs.



**Évitez l'obésité.**

**Faites quelque activité physique modérée** tous les jours.

**Prenez soin de votre régime alimentaire.** Mangez deux fruits et trois rations de légumes verts ou crudités par jour.

**Modérez la consommation d'alcool.** Prenez un maximum de deux boissons alcooliques (vin, bière, autres) par jour si vous êtes un homme, une seule si vous êtes une femme.



**Évitez l'exposition excessive au soleil.** Il est particulièrement important de protéger les enfants et les adolescents. Si vous avez tendance à brûler, protégez-vous du soleil pendant toute votre vie.

**Évitez l'exposition aux substances cancérigènes.**

**Respectez les normes d'exposition aux radiations.**

**La détection précoce (dépistage) est importante pour réduire la mortalité par cancer:**

Consultez votre médecin si vous avez une grosseur, une douleur qui persiste depuis quelque temps, une blessure ou une ulcère qui ne guérit pas (même celles de la bouche), une tache ou un grain de beauté qui change de forme, d'épaisseur et/ou de couleur, une lésion récente à la peau qui continue de grandir, ainsi que des hémorragies et des saignements anormaux.

Consultez également votre médecin si vous avez une toux ou des enrouements persistants, des changements persistants de vos habitudes urinaires (jet faible ou besoin d'uriner souvent...) ou intestinales (diarrhée ou constipation), ou bien une perte de poids injustifiée.

Les femmes à partir de 25 ans ou au début de leurs relations sexuelles doivent faire un dépistage précoce du cancer de col d'utérus. Il est recommandé de faire ce dépistage deux fois avec une séparation d'un an, puis de le répéter chaque 3 à 5 ans jusqu'à l'âge de 65 ans.

Les femmes âgées de 50 à 69 ans doivent faire des mammographies de dépistage du cancer de sein chaque 2 ans.

Les hommes et les femmes à partir de 50 ans doivent faire des dépistages précoces du cancer de côlon.

Participez aux programmes de vaccination contre l'hépatite B.

