Sois smart, réduis ton risque de cancer !

Chaque année en Suisse, plus de 46500 personnes sont touchées par un cancer. Autrement dit, chaque jour, 125 femmes ou hommes voient leur existence bouleversée subitement par le diagnostic. **Dans 4 cas sur 10 environ, ces cancers pourraient être évités.** Les mesures ci-après te permettent de diminuer ton risque : te protéger efficacement du soleil, pratiquer une activité physique régulière, ne pas fumer, adopter une alimentation saine et utiliser les offres de dépistage.

Protection solaire

Le soleil est indispensable à la vie et contribue à notre bien-être. Les **rayons ultraviolets** sont toutefois aussi source de **danger** : ils constituent la **principale cause du cancer de la peau.**

Protège ta peau en appliquant ces conseils :

- Reste à l'ombre entre 11 h et 15 h.
- Porte des vêtements, un chapeau et des lunettes de soleil.
- Utilise un produit solaire en complément.
- Renonce au solarium.

Activité physique

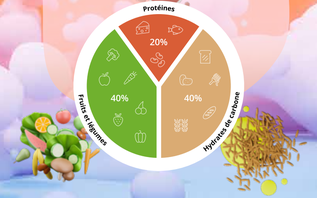
Bouge régulièrement et évite de rester longtemps en position assise. En pratiquant une activité physique régulière, **tu diminues ton risque de cancer.** Cette baisse peut atteindre jusqu'à **24%.** Chaque mouvement compte !

Sans fumée

La consommation de tabac augmente fortement le risque de cancer. C'est la principale cause de maladies et de décès évitables dans le monde. Arrête le tabac ou ne commence pas à fumer !

Alimentation

Une alimentation saine est savoureuse **contribue à diminuer ton risque de cancer.** Veille par conséquent à manger équilibré.
L'assiette optimale te montre comment faire pour composer les repas principaux de façon idéale.



Dépistage du cancer

Les examens de dépistage permettent de **déceler certains types de cancer ou leurs signes précurseurs** avant qu'ils ne provoquent des symptômes. Lorsque **le cancer est découvert à un stade précoce,** le traitement est souvent plus simple et **les chances de guérison sont meilleures.** Utilise les possibilités de dépistage conseillées dans ton cas.

Self Check et Smart Screen

Fais le **Self Check** et découvre comment tu peux réduire ton risque personnel de cancer :

liguecancer.ch/selfcheck

Tu aimerais découvrir de manière ludique comment **réduire ton risque de cancer ?**
Surfe sur le **Smart Screen** et explore différents thèmes : protection solaire, activité physique, arrêt du tabac, alimentation et dépistage du cancer.

Regarde si nous sommes bientôt près de chez toi : **liguecancer.ch/smartscreen**

ligue contre le cancer

ligue contre le cancer

Faire un don

Faites un don avec TWINT :

Scanner le QR code avec l'app TWINT.

Saisir le montant et confirmer le don.

Avec le généreux soutien de la Fondation du Centenaire Raiffeisen

RAIFFEISEN
Raiffeisen Jubiläumsstiftung

LSC | 1.2025 | 2000 F | 021053131141

Profite des offres de dépistage du cancer

Dépistage du cancer du côlon
Le dépistage se fait au moyen du test de recherche de sang dans les selles (tous les 2 ans) ou de la coloscopie (tous les 10 ans). Ces examens permettent de prévenir le cancer du côlon ou de le découvrir avant l'apparition de symptômes. La Ligue contre le cancer recommande le dépistage à toutes les personnes âgées de 50 à 74.

Dépistage du cancer du sein
Pour dépister le cancer du sein, les médecins procèdent à une radiographie des seins : la mammographie. La Ligue contre le cancer recommande aux femmes de 50 à 74 ans d'effectuer une mammographie tous les deux ans.

Dépistage du cancer du col de l'utérus
Le cancer du col de l'utérus est pratiquement toujours dû à une infection persistante par certains papillomavirus humains (HPV). La Ligue contre le cancer recommande le dépistage au moyen d'un frottis tous les trois ans à toutes les personnes âgées de 21 à 70 qui ont un col de l'utérus.

Pour les personnes qui présentent des facteurs de risque particuliers, la Ligue contre le cancer recommande en outre le dépistage des cancers de la prostate, de la peau et du poumon.

Discute avec ton médecin des mesures que tu peux prendre pour dépister le cancer. Celles-ci varient en fonction du sexe, de l'âge, du type de cancer et des prédispositions génétiques.

Pour en savoir plus :
liguecancer.ch/depistage

swisscancerscreening.ch/fr

Ton assiette optimale

Remplis 40% environ de ton assiette de fruits et de légumes. Varie les couleurs, les goûts et le mode de préparation.

Ajoute 40% de féculents : pommes de terre, pâtes, flocons d'avoine, riz ou quinoa, en optant de préférence pour des produits complets.

Pour les 20% restants, fais ton choix parmi les aliments riches en protéines : légumineuses, œufs, poisson, viande et produits laitiers. Alterne durant la semaine entre ces différentes sources de protéines.

Tu peux encore diminuer ton risque de cancer en renonçant aux aliments ci-après ou en réduisant la consommation de :

- viande rouge et charcuteries ;
- aliments transformés et restauration rapide ;
- boissons sucrées, douceurs et en-cas salés ;
- alcool : le mieux est d'y renoncer complètement.

Pour en savoir plus
liguecancer.ch/prevention-alimentation

Avantages de l'arrêt du tabac

Après 20 minutes : La fréquence cardiaque se normalise.

Après 1 jour : Ton corps ne contient plus de nicotine. Les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée.

Après 2 jours : Le goût et l'odorat s'améliorent.

Après 1 à 9 mois : La toux et l'essoufflement diminuent.

Après 10 ans : Ton risque de mourir d'un cancer du poumon est moitié moins élevé que si tu fumais encore.

Il vaut la peine d'arrêter de fumer à tout âge. Le service de conseil stop-tabac t'aide à franchir le pas.

Pour en savoir plus :
liguecancer.ch/tabagisme

Fais-toi conseiller gratuitement dans ta langue par le service stop-tabac.
stop-tabac.ch

Chaque mouvement compte !

Bouge régulièrement et évite de rester longtemps en position assise. Tu augmentes ton bien-être et ta qualité de vie. L'activité physique peut contribuer à prévenir les maladies cancéreuses et cardiovasculaires.

Recommandations pour les adultes (18 à 64 ans), par semaine :

- **Endurance :** au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée ou 75 minutes d'intensité soutenue
- **Force :** en plus, minimum deux fois un entraînement de renforcement musculaire

D'autres recommandations s'appliquent aux enfants et aux seniors.

Pour en savoir plus :
liguecancer.ch/activite-physique

Ces quatre conseils t'aident à prévenir le cancer de la peau

Ombre : L'ombre est la meilleure protection contre le soleil. Près de deux tiers du rayonnement UV quotidien parvient à la surface de la terre en milieu de journée. C'est pourquoi il faut rester à l'ombre entre 11 h et 15 h.

Vêtements : Les vêtements offrent une bonne protection contre les rayons UV. Opte pour un t-shirt qui couvre les épaules, mets un chapeau et des lunettes de soleil.

Crème solaire : Protège les zones de peau dénudées en appliquant une couche généreuse de crème solaire. Renouvelle régulièrement l'application, car le contact avec l'eau, les frottements et la transpiration peuvent diminuer l'efficacité du produit.

Pas de solarium : Le solarium entraîne une surexposition aux rayons ultraviolets, ce qui augmente le risque de cancer de la peau et accélère le vieillissement cutané. Renonces-y.

Pour en savoir plus :
liguecancer.ch/protectionsolaire

ligue contre le cancer