

Je suis heureuse de venir parler de prévention car les conseils de prévention devraient être l'objet de davantage de « prescriptions » de la part des personnels de santé.

Pour prévenir le cancer, tant que faire se peut, il faut en connaître les risques et même si l'origine de tous les cancers est loin d'être établie il n'en demeure pas moins que le rôle du tabac (est clair dans 85% des cancers du poumon), (que) le rôle de l'alcool (est établi pour un bon nombre de cancers de la gorge ou de l'œsophage et que) le rôle de l'obésité et de la sédentarité ont un impact important (sur les cancers du sein et du colon;)

Mais dans la pop le risque lié au mode de vie est moins pris au sérieux, on n'aime pas l'idée de responsabilité individuelle car il faut changer ses habitudes. En général on préfère incriminer la génétique ou la société.

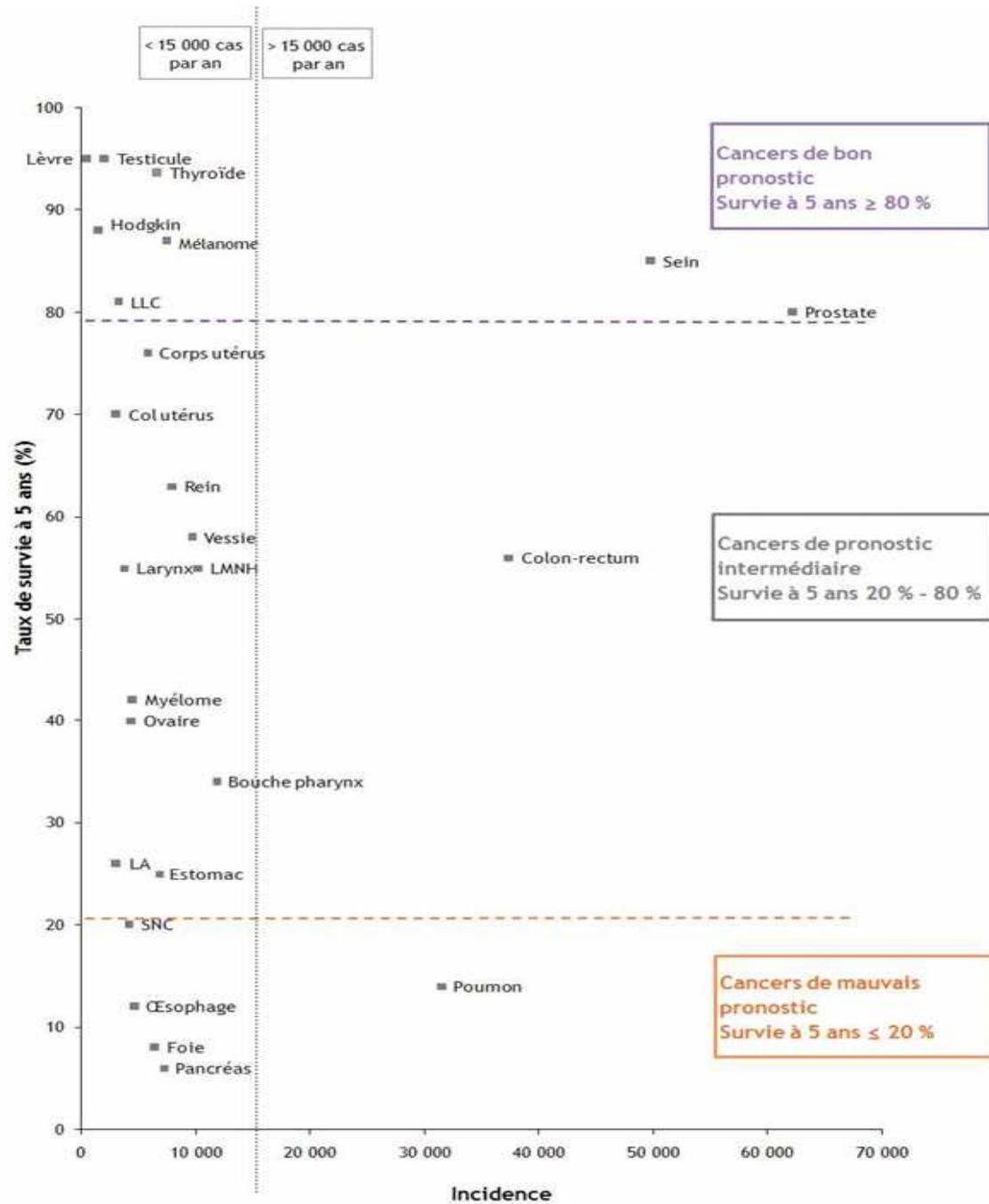
Je travaille donc à l'IPC depuis 3- 4 ans dans le DASC et je m'occupe de l'éducation à la santé. Ces dernières années l'IPC a mené une réflexion pour introduire de la prévention dans le parcours de soins des patients, (cela a été l'objet d'un appel d'offres à projets de l'inca) et il est proposé pour les patientes atteintes d'un cancer du sein ou les patient(e)s avec un cancer du colon une consultation de prévention, prévention du risque de récurrence et du risque de 2nd cancer puisque l'on a fait de gros progrès thérapeutiques et que l'on guérit presque 60% des cancers , tous cancers confondus.

MOBILISEZ-VOUS,
RÉDUISEZ
VOTRE RISQUE DE CANCER

Dr Florence BURGAUD-RAOUL
Département anticipation et suivi du cancer
Institut Paoli-Calmettes Marseille

Centre régional de lutte contre le cancer Provence-Alpes-Côte d'Azur





Survie relative à 5 ans selon localisation et incidence

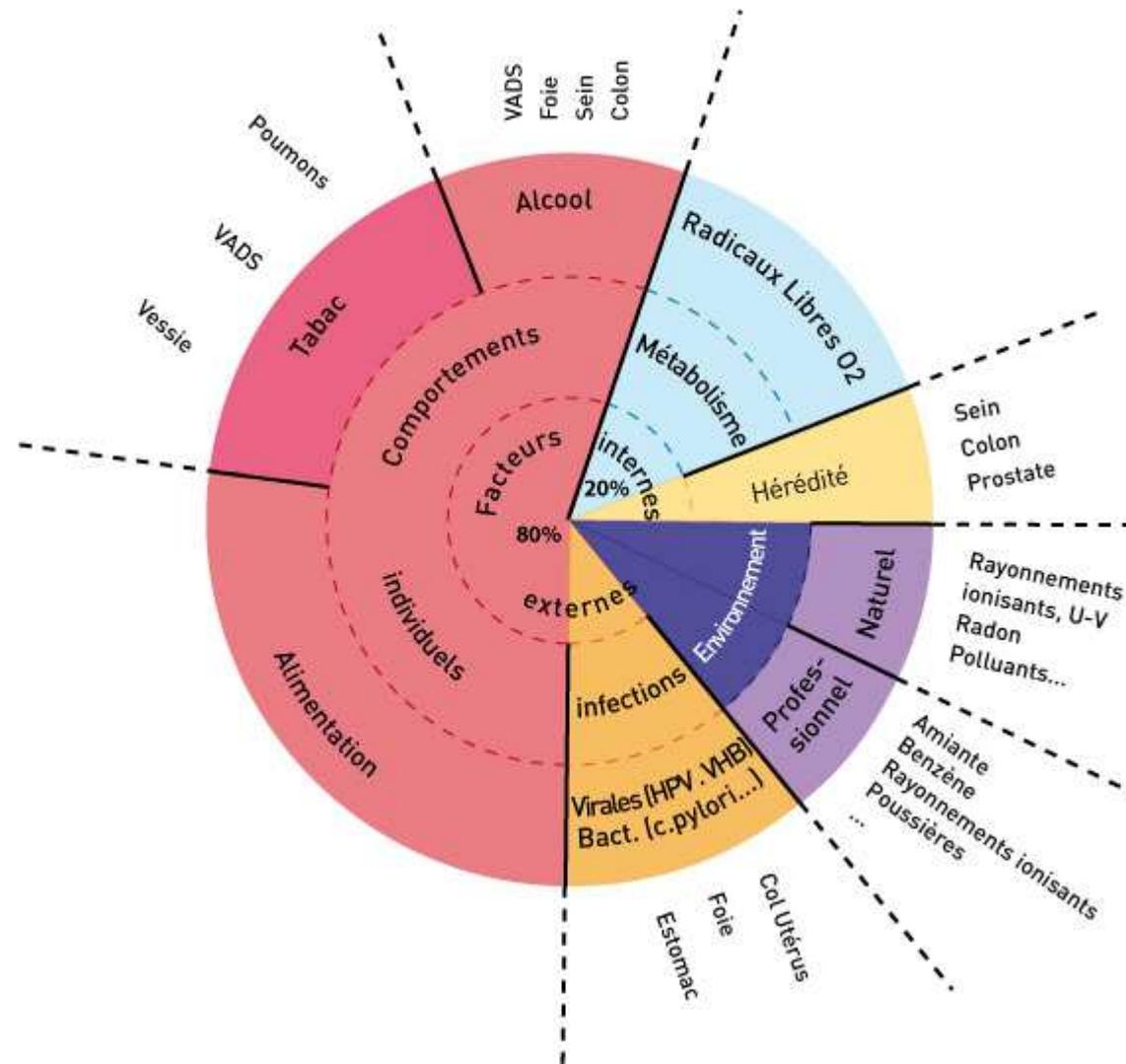
Histoire naturelle du cancer

De la cellule normale à la cellule cancéreuse

C'est un processus en trois étapes :

- Etape de lésion dans les gènes de la cellule générant une mutation
- Etape de développement de la cellule transformée
- Etape de multiplication « anarchique » des cellules qui ont perdu la perte de certaines fonctions

Origine des cancers



Source CRES PACA

Hiérarchie des risques



Le tabac est la cause d'1 décès par cancer sur	4
L'alcool	15
Les infections (HPV, hépatite B et C, Hélicobacter pylori)	25
Les expositions professionnelles	40
L'obésité ou surpoids	60
La sédentarité	60
Le traitement hormonal de la ménopause	
L'exposition au soleil	
La pollution	



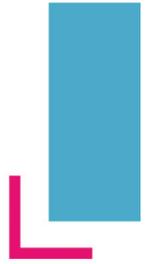


**Il n'y a pas de cause unique à la
survenue d'un cancer.**



**Le maître mot pour le cancer est
l'accumulation des mutations**

Facteurs de risque



J'hésite
à arrêter de fumer.
VAIS-JE Y ARRIVER ?
Et si je me faisais
aider ?

MILLE FAÇONS D'ARRÊTER,
UN SEUL NUMÉRO.

39 89

Le POIDS de ces facteurs de risque

TABAC :

1^{ère} cause de mortalité évitable – 47000 décès/an par cancers
1000 tabagisme passif
(150 cancers du poumon)

17 localisations

Poumon (85%), VADS (50%), pancréas (40%), vessie (30%),
sein (surtout quand on a commencé à fumer jeune (*lancet 2002*)
leucémie myéloïde , col utérus, estomac,ovaire,colon

ALCOOL :

2^{ème} cause de mortalité évitable- 20 000 décès/an par cancers
VADS, colon, sein
dose-dépendant

SURPOIDS/ OBESITE :

4% des cancers, en augmentation
Œsophage,corps utérus, colon, sein, pancéas , sein (post ménop)

ATTENTION aux idées reçues !

- Le tabac à rouler + *toxique que les cigarettes (4 fois plus)*
Les cig légères *aussi toxiques, lésions + périphériques*
La chicha + *toxique (1g de tabac à chicha libère 24 à 80mg de goudron)*
Le cannabis *on inhale 6 à 7 fois plus de goudrons et de CO*

Sport : « faire du sport ne permet pas de nettoyer les poumons »

« Respirer l'air des villes est aussi mauvais que le tabac pour la santé »

Arrêter de fumer ?

Quelque soit âge, durée, importance de la consommation

Bénéfices immédiats à l'arrêt +++++

Le risque *cesse d'augmenter* à l'arrêt du tabac ,
cet arrêt est de loin la meilleure stratégie de prévention
du cancer (et des maladies cardiaques et respiratoires).

**Au bout de 5 ans, le R de cancer du poumon a diminué
de moitié (de même pour bouche , œsophage , vessie).**
**Après 15 ans d'arrêt le risque est # équivalent à celui
d'un non-fumeur.**

gain espérance de vie 3 ans en arrêtant à 60 ans
6 ans 50 ans
9 ans 40 ans

Qu'est ce qui est le plus toxique?

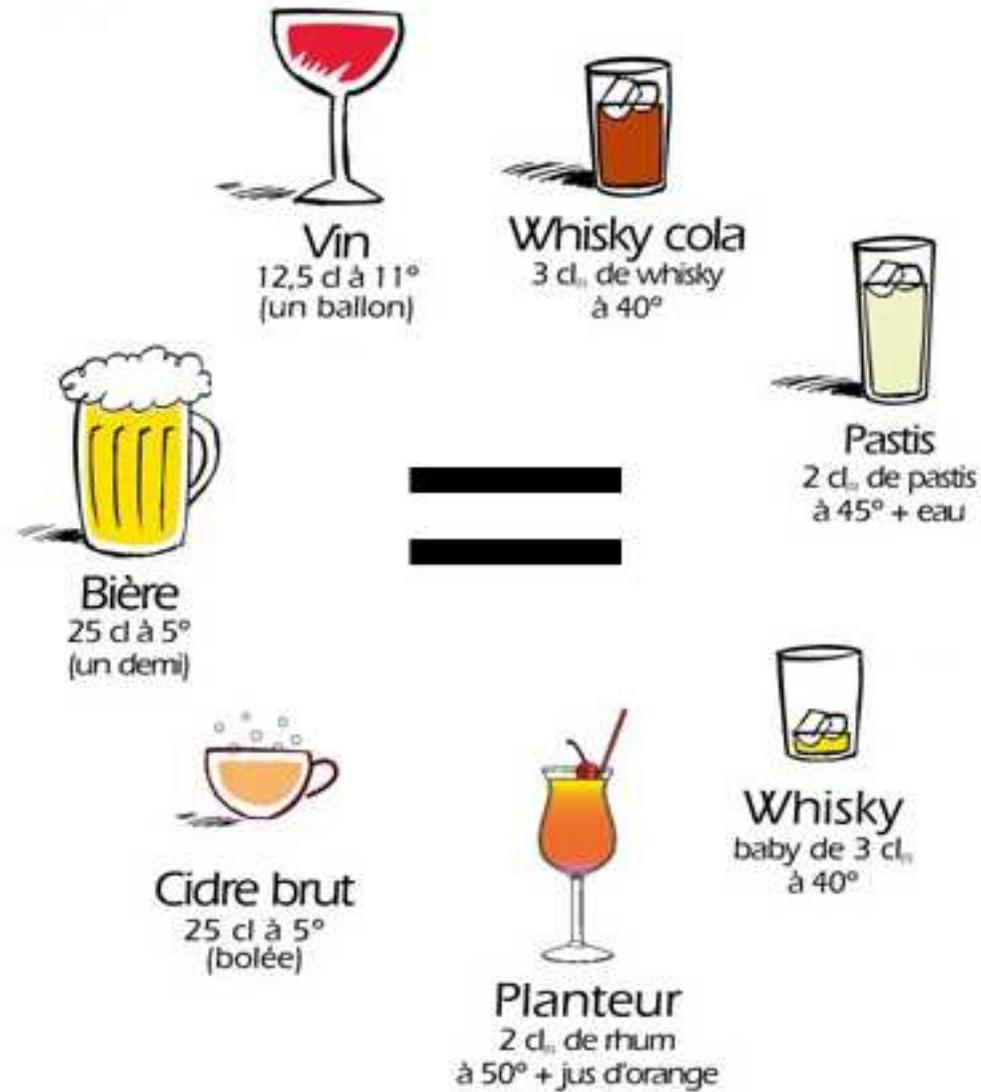
La durée du tabagisme ou la quantité de cigarettes fumées?

Le risque augmente ***beaucoup plus avec la durée*** du tabagisme qu' avec la dose.

10 cig / jour pdt 30 ans >>> 20 cig / jour pdt 15 ans

1 triplement du nbre de cig / jour X 3 le R de cancer

1 triplement de la durée X 100 le R de cancer



Mêmes doses d'alcool !

ALCOOL 20 000 décès/an

**Effet dépend de la quantité totale d'alcool absorbée
et non du type de boisson alcoolisée**

Seuil limite de consommation « non excessive »

1 à 2 verres / jour (femmes) 3 verres / jour (hommes)

NB 1 verre / jour = 7 verres / semaine

La Relation dose-effet est significative

**Cancers de la bouche, du pharynx, du larynx
de l'œsophage, du colon-rectum, du foie, du sein**

1 verre standard = 10 g alcool pur

Trop de poids = Trop de cancers

Surpoids (32% de la population) $25 < \text{IMC} < 30$

Obésité (15% de la population) $\text{IMC} > 30$

TT normal $< 90\text{cm}$ femmes

$< 110\text{ cm}$ hommes

Chaque augmentation de $5\text{kg}/\text{m}^2$ entraîne

62% cancer corps utérus

31 % vésicule biliaire

25% rein

19% foie

10% col de l'utérus, ovaire, colon, thyroïde, leucémie

**10% des cancers de la vésicule, du rein, du foie ou du colon
pourraient être imputables à l'excès de poids**

NB/sein, protecteur avt ménopause, non protecteur après ménop

Exercice physique

Activité physique régulière diminue de 20 à 30 % le risque de développer un cancer du sein ou du colon dans la population générale.

Effet dose-réponse (9met-h/semaine sein, 18met-h colon, 30met-h prostate)

Idem pendant et après un cancer : augmentation de la survie globale et diminution du risque de récurrence.

Mécanismes

Pouvoir anti-inflammatoire

Réduction du taux - d'IGF

- d'estrogènes

Modulation de la fonction immunitaire

Êtes vous suffisamment actif / active?

Nombre de points	1	2	3	4	5	points
Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ? <i>Si vous ne travaillez plus, ne répondez pas</i>	légère	modérée	moyenne	intense	Très intense	
En dehors de votre travail régulier combien d'heures/semaine consacrez-vous aux travaux légers : ménage, jardinage, etc.	< 2h	3 à 4 h	5 à 6 h	7 à 9 h	10h et plus	
Combien de minutes / jour consacrez-vous à la marche ?	<15 mn	16 à 30mn	30 à 45mn	45 à 60mn	> 1 h	
Combien d'étages en moyenne montez-vous à pied chaque jour ?	< 2	3 à 5	6 à 10	11 à 15	> 16	
Pratiquez-vous régulièrement des activités sportives ? <i>Si non ,ne répondez pas aux questions suivantes</i>	non				oui	
A quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?	1 à 2 /mois	1/semaine	2 / semaine	3 /semaine	>4/semaine	
Combien de minutes en moyenne consacrez-vous à chaque séance d'activité ?	<15 mn	15 à 30mn	30 à 45mn	45 à 60mn	> 60mn	
Comment percevez-vous votre effort ? 1 effort facile : on parle facilement 5 effort très difficile : essoufflement fort	1	2	3	4	5	
Echelle de Gagnon et Ricci					Total :	

Activité physique tous les jours et tout compte !

**30 mn de marche rapide chaque jour :
d'un bon pas (on peut parler) ; 4 à 6 km/h, en terrain plat.**

- **Régularité (5 à 7 fois / semaine)**

Mieux vaut tous les jours qu'une seule fois le dimanche

- **La marche est le plus simple**

À remplacer ou compléter par d'autres activités d'intensité modérée

- **Faut-il absolument faire ces 30 mn en une seule fois?**

Non, périodes d'au moins 10 mn souhaitables

- **Faire un peu, c'est mieux que rien du tout.**

Facteurs nutritionnels et prévention des cancers

En France, trop de cancers, pas assez de prévention

- 365 000 nouveaux cas de cancer par an
 - Plusieurs facteurs impliqués : individuels (âge, sexe, génétique...), comportementaux (tabac, nutrition ...) et environnementaux (rayons UV, agents infectieux...)
 - Sur les facteurs nutritionnels Il est possible d'agir pour améliorer la prévention
 - 1/3 des cancers les plus fréquents pourraient être évités grâce à la nutrition
- 5 facteurs de risque**
Boissons alcoolisées
Surpoids et obésité
Viandes rouges et charcuteries
Sel et aliments salés
Compléments alimentaires à base de bêta-carotène
- 3 facteurs protecteurs**
Fruits et légumes
Activité physique
Allaitement (chez les femmes)

3 objectifs prioritaires

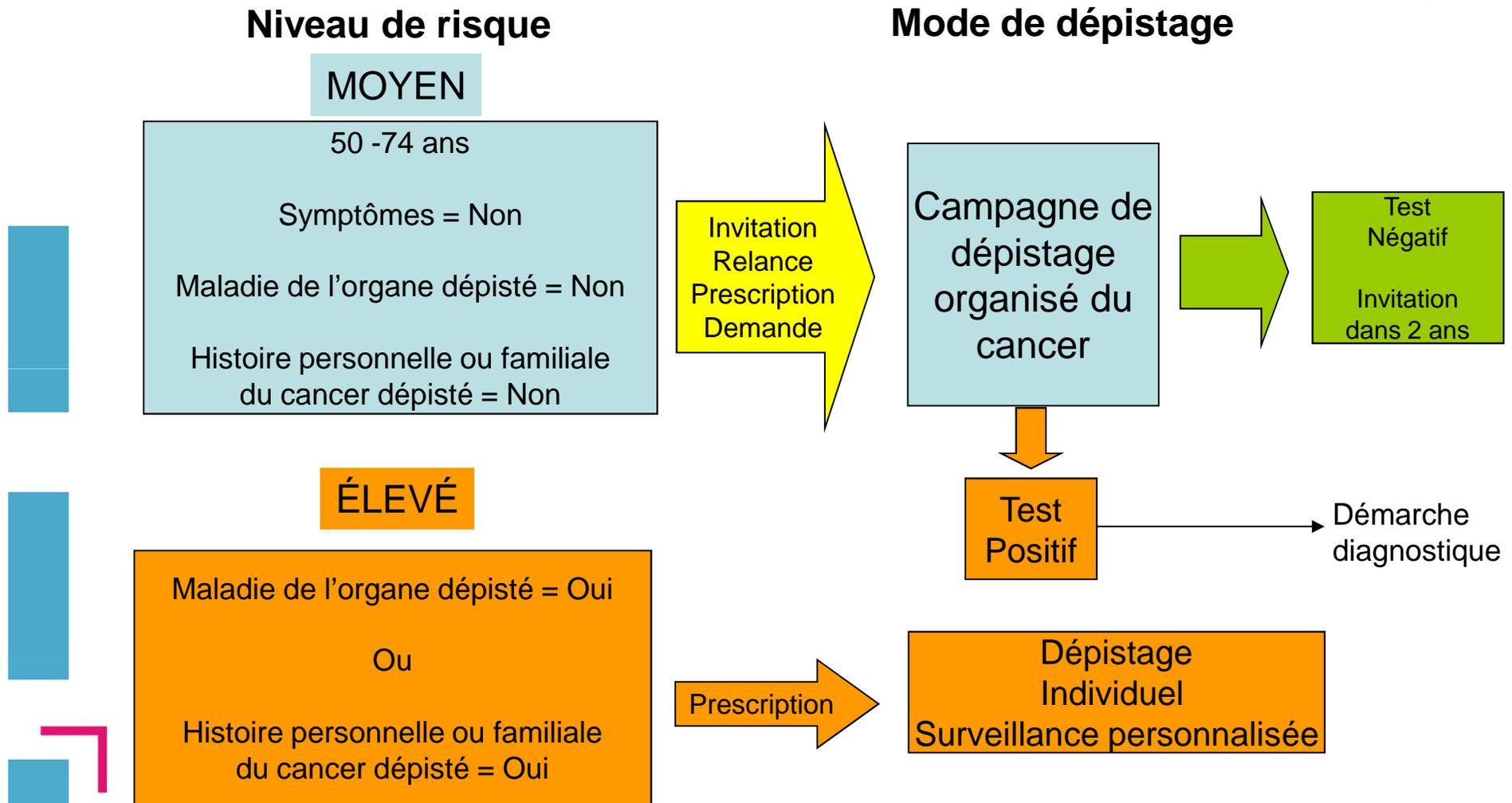


- Diminuer la consommation de boissons alcoolisées
- Avoir une alimentation équilibrée et diversifiée
- Pratiquer une activité physique régulière

À mettre en pratique dès que possible

- Il n'est jamais trop tard pour commencer
- S'engager dans la durée
- Progresser étape par étape
- Corriger les excès ou les insuffisances
- Intervenir sur la fréquence ou la quantité
- Objectifs compatibles avec le plaisir de savourer

Organisation du dépistage des cancers





Détection précoce des cancers de la peau

Carcinomes cutanés

Plus fréquents, moins graves que Mélanomes

Après 50 ans

Parties découvertes du corps (visage,épaules, av bras ,
Mains); métiers exposés

- ❖ basocellulaires : aspect d'un bouton en relief de couleur rouge ou rosé
- ❖ épidermoïdes : aspect de corne cutanée ,de bourgeons , d'ulcérations

Une plaie qui ne cicatrise pas, un bouton, une croûte qui persiste et se modifie

Détection précoce du mélanome

Repères

Mélanome

Fréquence ↗ (x2/10 ans) **PACA +++**
Guérison ↗ (Détection précoce)
50% Mélanomes = Avant 60 ans

Facteurs de risque

Exposition solaire enfance <15 ans
Coups de soleil répétés
Peau claire / Cheveux blonds / roux
Tâches de rousseur
Grains de beauté (+ de 50)

Prévention

Eviter soleil 12h-16h, Mai-Septembre
Chapeau + Lunettes + Vêtements
Crème solaire / Toutes les 2 heures

Détection

- A → Asymétrie
- B → Bords irréguliers
- C → Couleur irrégulière
- D → Diamètre + 6mm
- E → Evolution rapide

Taille / Couleur / Epaisseur

BÉNIN
(PAS INQUIÉTANT)



• **A comme Asymétrie**

Grain de beauté de forme ni ronde ni ovale, dont les couleurs et les reliefs ne sont pas régulièrement répartis autour du centre.



• **B comme Bords irréguliers**

Bords déchiquetés, mal délimités.



• **C comme Couleur non homogène**

Présence désordonnée de plusieurs couleurs (noir, bleu, marron, rouge ou blanc).



• **D comme Diamètre**

Diamètre en augmentation.

• **E comme Évolution**

Changement rapide de taille, de forme, de couleur ou d'épaisseur.

MALIN
(INQUIÉTANT)



RESTER VIGILANT

même après un dépistage négatif (ou entre 2 dépistages)
Devant des signes d'apparition récente

Exemples :

- Fatigue,
- Signes digestifs ou urinaires inhabituels et qui durent,
- Une toux, une voix enrouée,
- Des saignements,
- La palpation de quelque chose d'anormal,
- Un « bobo » qui ne guérit pas, la modification d'un grain de beauté,
- etc.

CONSULTER

MERCI

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
Je fume	régulièrement	rarement	jamais
J'ai fumé	régulièrement	rarement	jamais
Je fréquente régulièrement des lieux enfumés	régulièrement	rarement	jamais
Je bois de l'alcool	quotidiennement	parfois	jamais
Je mange des fruits et des légumes	rarement	parfois	quotidiennement
J'ai une alimentation équilibrée	je mange ce que j'aime manger	j'essaie mais je ne suis pas systématique	oui
Je suis	en net excès pondéral	en léger excès pondéral	de poids normal
Je fais du sport	presque jamais	parfois	régulièrement
Je me protège du soleil	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
Je fréquente un solarium	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.

www.e-cancer.fr cres.paca

www.fondation-arc.org

www6.inra.fr/nacre

www.cancer-environnement.fr

www.aicr.org

Dermato-info.fr

Tabac-info-service.fr

www.stop-tabac.ch

www.mangerbouger.fr

www.e-sante.fr

Science et santé n°23 janv -févr 2015 :les compléments alimentaires ,comment démêler le vrai du faux