

6 QUESTIONS AUTOUR DE LA PRÉVENTION

La prévention contribue aussi à lutter efficacement contre le cancer. La diminution du risque passe aussi par la connaissance et l'observation d'une série de règles simples. Voici six questions principales que les lecteurs de *Vivre* posent le plus souvent.



ACTIVITÉ PHYSIQUE

**Quel type de sport est le plus indiqué ?
A quelle fréquence ?**

☛ Il est démontré qu'une activité physique régulière a une action efficace en matière de prévention des cancers du côlon et du sein. Elle permet par ailleurs une meilleure tolérance aux traitements anticancéreux. On distingue deux types de pratiques : modérée ou soutenue. Marche, vélo, tennis (en double), natation sont considérées comme des activités modérées. Pour rester en bonne santé, un adulte doit pratiquer une activité sportive au moins 2 h 30 par semaine. L'idéal est de fractionner l'activité, sur 5 jours par exemple, avec 30 minutes par jour. Les mêmes activités, plus soutenues (course à pied, cyclisme en compétition, tennis en simple, etc.) peuvent être pratiquées un minimum d'1 h 30 par semaine. Il faut maintenir une pratique adaptée aux capacités physiques et à l'âge.

Hervé Gautier, cancérologue,
président du Comité de la Ligue
contre le cancer de l'Essonne



ALCOOL

**L'alcool a un aspect convivial.
Faut-il se fixer des limites
et, si oui, lesquelles ?**

☛ Il ne faut pas opposer la question de la convivialité avec des limites à se fixer. On estime qu'une consommation hebdomadaire de 21 verres pour un homme et de 14 verres pour une femme est la limite à ne pas dépasser pour rester en bonne santé. Et la régularité ne change rien. Qu'on boive tout en trois jours ou en une semaine, c'est pareil. Mais ces chiffres, valables pour les risques de maladies cardiovasculaires, par exemple, ne le sont pas pour le cancer. Les études épidémiologiques montrent qu'il n'y a pas d'effet de seuil. Même une consommation modérée peut intervenir dans le déclenchement d'un cancer du foie, du poumon, du sein ou du côlon. Quand on boit un verre, on prend toujours un risque non nul. Cette question ne doit pas être dramatisée, mais il faut savoir que l'alcool n'est pas un produit anodin. L'information en direction du grand public reste encore trop limitée concernant cette implication de l'alcool dans le déclenchement de certains cancers.

Philippe Batel,
médecin alcoologue



SOLEIL

Comment bien choisir sa crème solaire ?

☛ Pour la majorité des Français, quand on parle de protection solaire, on pense à la crème. Pourtant, ce n'est qu'un des aspects d'une protection efficace. Il convient de respecter quelques règles d'or : éviter le soleil aux heures les plus dangereuses (de 12 à 16 heures en été) et, si on doit s'exposer, s'équiper d'une « panoplie solaire » complète avec parasols, lunettes, chapeaux. Une fois mouillés, les vêtements en coton deviennent presque transparents. Préférez les vêtements secs, ou alors choisissez des textiles labellisés anti-UV. La crème solaire, elle, doit être utilisée uniquement pour se protéger. Elle ne doit pas servir de prétexte pour s'exposer plus longtemps. Il faut la renouveler toutes les deux heures, voire plus souvent. Dans des conditions standard, un indice de protection de 30 est recommandé. Dans des conditions extrêmes, on conseille plutôt du 50+. La crème est un filtre. Même la plus puissante ne peut pas tout arrêter. C'est d'ailleurs pour cela que les fabricants n'ont plus le droit d'utiliser l'appellation écran total.

Pierre Césarini,
directeur général
de la Sécurité solaire



ALIMENTATION

On nous conseille de consommer 5 fruits et légumes par jour. La France est le pays qui utilise le plus de pesticides. Comment les éviter ?

☛ Il y a un paradoxe. Tout le monde reconnaît les bienfaits des fruits et légumes pour notre santé mais on leur fait le procès d'être source de pesticides. Ces derniers, issus de l'agriculture conventionnelle, sont pourtant présents dans toute la chaîne alimentaire. On dirait qu'il suffit que le produit soit mis sous un emballage pour acquérir une image de propreté. On ne se pose pas, à tort, la question des pesticides pour un yaourt aux fruits par exemple. Il faut savoir que les bénéfices d'une consommation régulière de fruits et légumes seront toujours bien supérieurs aux risques. On peut cependant limiter la présence de pesticides en privilégiant des produits de saison, en les lavant à l'eau claire et en les épluchant avant de les consommer. Nous devons aussi revoir nos habitudes : tant que les consommateurs demanderont des fruits et légumes à l'allure parfaite, on incitera les agriculteurs à utiliser des produits chimiques. Il faut manger au moins 300 grammes de fruits et autant de légumes chaque jour. L'organisme a besoin de cette diversité végétale.

Christian Rémésy, président du comité scientifique d'Aprifel¹ et ancien directeur de l'Inra²

¹Agence nationale pour la recherche et l'information sur les fruits et légumes frais.

²Institut national de la recherche agronomique.



TABAC

Est-ce que je peux me contenter de réduire ma consommation pour faire baisser les risques ?

☛ Il n'existe pas de seuil au-dessous duquel la consommation régulière n'expose pas au risque de cancer. Une cigarette par jour pendant des années peut déclencher un cancer. Limiter sa consommation n'est intéressant que dans l'objectif d'un arrêt total. Mais c'est difficile. La nicotine entraîne une dépendance. Tout ce qui peut aider dans cette démarche est utile. Les substituts nicotiques et certains antidépresseurs peuvent, par exemple, aider au sevrage. Mais on a aussi constaté qu'une simple information donnait des résultats très encourageants. De nombreuses études ont démontré l'efficacité du conseil minimum d'arrêt. Si un médecin ou un professionnel de santé évoque l'arrêt du tabac à chaque consultation, le nombre d'arrêts pendant l'année qui suit connaît une hausse significative. On estime que si tous les médecins généralistes posaient systématiquement la question, on compterait plusieurs centaines de milliers d'arrêts chaque année.

Albert Hirsch, vice-président de la Ligue nationale contre le cancer



ENVIRONNEMENT

Est-il possible de chiffrer le pourcentage de cancers liés directement à notre environnement ?

☛ Il est impossible d'avoir une estimation précise. Avancer le chiffre de 25 à 30 % me paraît raisonnable. Comment se prévenir des nombreux cancérigènes présents dans notre environnement, dans l'eau que nous buvons, l'air que nous respirons, notre alimentation ou les produits que nous utilisons au quotidien ? Cela passe par le comportement individuel, bien sûr, en limitant l'exposition aux ondes électromagnétiques de son téléphone portable ou en privilégiant des produits sans pesticides dans notre alimentation. Mais on ne peut pas tout éviter. Il est devenu pratiquement impossible de se faire une idée du risque en lisant les étiquettes à moins de faire ses courses en étant muni d'une loupe et d'un manuel de chimie. C'est en tant que citoyen et consommateur qu'on peut faire bouger les choses. Il y a cinq ans, personne ne se préoccupait de ces questions. On parle de plus en plus et l'industrie est contrainte de s'adapter. Les choses évoluent dans la bonne direction grâce au grand public même s'il subsiste tout de même une injustice sociale flagrante : les produits les moins pollués sont souvent les plus chers.

Dr Annie Sasco, responsable de l'équipe d'épidémiologie pour la prévention du cancer, Inserm

PAR NICOLAS DÉMARE