

- Parution : **SEPTEMBRE 2017**
- Numéro : **311**
- Source : **Viva presse © Droits réservés**

- Auteur : **Marilyn PERIOLI**



## 40 % des cancers pourraient être évités

Grâce à une bonne hygiène de vie, on pourrait éviter de nombreux cancers, tel est le message de l'Institut national du cancer qui lance une campagne d'information.

« Sur les 355 000 cancers diagnostiqués chaque année en France, environ 140 000 pourraient être évités », précise **l'Inca, qui lance une campagne d'information**. Car de nombreux cancers sont provoqués ou favorisés par des facteurs externes : au moins 40% sont liés à des comportements que nous pouvons modifier.

### « Agir au quotidien pour réduire son risque de cancer, c'est possible »

Les chiffres parlent d'eux-mêmes : l'alcool est responsable de 15 000 décès chaque année en France. Tous les types d'alcool sont cancérigènes, précise l'Inca, même le vin ou la bière. Mais c'est le tabac qui arrive en tête **de toutes les causes de cancers**, loin devant les autres facteurs de risque. Il serait responsable d'environ un quart des décès par cancer.

« Même si vous fumez depuis plusieurs années et que votre consommation de tabac est élevée, il n'est **jamais trop tard pour vous arrêter**. Des aides efficaces sont disponibles », recommande l'Inca.

### Privilégier les fibres

**Facteur de protection contre les cancers, les fibres sont bénéfiques au quotidien**. Elles contribuent au bon fonctionnement du système digestif, permettant ainsi de réduire le risque de cancer, notamment ceux de la bouche, de l'œsophage, du côlon et de l'estomac.

Certains aliments contiennent des fibres, les céréales complètes, les fruits et les légumes, les légumes secs (lentilles, haricots secs...).

### Réduire sa consommation de viande rouge

Avoir une alimentation équilibrée suppose aussi de varier les types de viandes qui sont des aliments intéressants au plan nutritionnel (apports en protéines, fer, zinc, vitamine B12). Il est recommandé de consommer moins de 500 g de viande rouge (bœuf, porc, veau, agneau, mouton) par semaine — 1 steak pèse entre 100 et 150 g — et de limiter les charcuteries, en particulier les plus grasses et/ou salées.