



Prendre soin de moi

Se faire dépister pour lutter contre le cancer

Cancers : les chiffres clés

Selon l'institut national du Cancer (INCa) , en 2018 en France, le nombre de nouveaux cas de cancers (incidence) est estimé à 382 000 soit 204 600 cas chez les hommes et 177 400 cas chez les femmes.

Chez les **hommes**, les **trois cancers les plus fréquents** sont ceux de la **prostate, du poumon et du côlon-rectum**. Chez les **femmes**, ce sont les **cancers du sein, du côlon-rectum et du poumon**.

L'âge médian au moment du diagnostic est 68 ans chez les hommes et 67 ans chez les femmes.

Le nombre de décès par cancer (mortalité) a lui été estimé à 157 400 décès pour la même année : 89 600 décès chez les hommes et 67 800 décès chez les femmes.

Entre 2010 et 2018, la mortalité par cancer a diminué de 2,0 % par an chez les hommes et de 0,7 % par an chez les femmes. Cette baisse est liée à des diagnostics plus précoces, à des traitements plus efficaces et à la diminution globale du risque de mourir d'un cancer.

Chez les **hommes**, le **cancer du poumon** est toujours au **premier rang des décès**, devant les cancers colorectaux et celui de la prostate.

Chez la **femme**, le **cancer du sein** est la **première cause de décès** par cancer, devant le cancer du poumon et le cancer colorectal.

L'âge médian au moment du décès en 2018 est 73 ans chez les hommes et 75 ans chez les femmes.

Prévention

La prévention consiste à ne pas s'exposer aux **facteurs cancérogènes** pour éviter l'apparition des lésions.

En agissant sur ces facteurs externes (en ne fumant pas, en limitant sa consommation d'alcool, en évitant de s'exposer trop au soleil, en ayant une alimentation saine et, lorsqu'il existe un vaccin adapté, en se faisant vacciner contre les virus à risque), on estime que 40% des cancers pourraient être évités.

Pour aider chacun à adopter des stratégies de prévention utiles, l'institut national du cancer propose un test en ligne « **Prévention cancers : le test, 3 minutes pour faire le point** ».

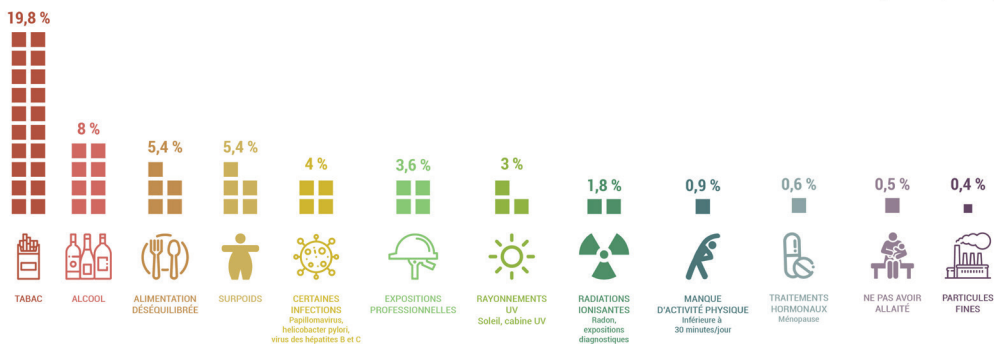
Ce test se présente sous la forme d'un questionnaire sur la consommation de tabac et d'alcool, les habitudes alimentaires et d'activité physique, l'exposition au soleil, l'âge et le poids mais aussi les risques liés au milieu professionnel. Il permet à chacun de connaître les facteurs de risque auxquels il est exposé à travers son mode de vie et donne des conseils sur mesure.

N'hésitez plus, faites le test en vous connectant sur <https://www.e-cancer.fr/prevention-cancers-le-test/>, et en fonction de vos résultats parlez-en à votre médecin

Proportion des cancers liés aux principaux facteurs de risque

On peut prévenir 40 % des cas de cancers (142 000/an) grâce à des changements de comportements et des modes de vie

(Source : CIRC / INCa 2018)



Dépistage des cancers

Le dépistage des lésions précancéreuses, lorsqu'il est possible, permet de les retirer avant qu'elles n'évoluent en cancer.

C'est ce que permet, par exemple, le test de dépistage cervico-utérin ou frottis (**dépistage du cancer du col de l'utérus**).

Plus fréquemment, le dépistage permet de détecter des petites tumeurs avant l'apparition de symptômes, grâce à des examens tels que la mammographie (**dépistage du cancer du sein**) ou la coloscopie (dépistage du cancer colorectal).

Quand ?

Cancer du sein :

A partir de **25 ans** : un examen clinique des seins (palpation) est recommandé tous les ans.

Entre **50 et 74 ans** : une mammographie tous les deux ans, complétée si nécessaire par une échographie, est recommandée.

Cancer colorectal :

Entre **50 et 74 ans** : un test immunologique à faire chez soi tous les deux ans après échange avec votre médecin.

Cancer du col de l'utérus :

Entre **25 et 65 ans** : un test de dépistage (frottis) tous les 3 ans

Certains examens de dépistages peuvent également vous être proposés par votre médecin si vous présentez un risque spécifique. Ils ne sont pas recommandés pour l'ensemble de la population. Par exemple le dépistage du cancer de la peau ou celui de la prostate.

Enfin, la détection précoce consiste à identifier les signes d'alerte dès leur apparition : ils varient d'un cancer à l'autre mais il est important de savoir les reconnaître (toux persistante, présence de sang dans les selles, grosseur qui ne diminue pas...) et de consulter sans attendre.

Dans la majorité des cas, plus un cancer est soigné tôt, moins les traitements sont lourds et meilleures sont les chances de guérison.

Les informations fournies dans ce livret sont extraites du site internet de l'Institut National du Cancer (INCa).

Retrouvez toutes les informations utiles sur le site de l'institut :
www.e-cancer.fr

N'hésitez pas à solliciter votre médecin-traitant en cas de doute ou pour initier une démarche de dépistage.



Réduire les risques de cancer

TABAC

Le tabac arrive en tête de toutes les causes de cancers, loin devant les autres facteurs de risque. Il serait responsable d'environ un tiers 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 s'arrêter. Des aides efficaces sont disponibles.

Consultez tous les conseils de prévention sur le site e-cancer.fr

ALIMENTATION

De nombreuses études ont mis en évidence l'influence des facteurs nutritionnels sur le risque de développer un cancer, même s'il reste des incertitudes sur le rôle exact de certains d'entre eux.

Ainsi, une alimentation équilibrée et diversifiée, privilégiant les aliments d'origine végétale riches en fibres (les fruits, les légumes, les légumes secs et les céréales complètes) peut réduire votre risque de développer un cancer.

ALCOOL

Souvent nié ou méconnu, le caractère cancérigène de l'alcool est pourtant clairement établi.

Si vous estimez avoir besoin d'une aide pour limiter ou arrêter votre consommation d'alcool, vous pouvez en parler avec votre médecin traitant ou vous rendre dans un centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA), qui peut vous proposer gratuitement un soutien ou un suivi individuel.

ACTIVITE PHYSIQUE

Une activité physique pratiquée au quotidien permet de diminuer le risque de développer de nombreuses maladies chroniques, notamment les cancers.

C'est aussi un moyen de limiter la prise de poids, autre facteur de risque de cancers. Les effets bénéfiques de l'exercice physique sont également mesurables pendant et après le traitement d'un cancer.

EXPOSITION AUX RAYONS UV

L'exposition aux rayons ultraviolets, qu'ils soient naturels (soleil) ou artificiels (cabines de bronzage UV), est à l'origine de la grande majorité des cancers de la peau.

Leur rôle est d'autant plus préoccupant que la fréquence de ces cancers augmente et que certains d'entre eux, les mélanomes, peuvent être très agressifs. Il existe pourtant des moyens de s'en préserver.

