

## Adresses utiles

Vous trouverez de plus amples informations sur la prévention et le dépistage du cancer sur [liguecancer.ch/prevention](http://liguecancer.ch/prevention)

### Ligne InfoCancer

T 0800 11 88 11  
du lundi au vendredi, de 9 h à 19 h,  
appel gratuit  
[helpline@liguecancer.ch](mailto:helpline@liguecancer.ch)

### Ligne stop-tabac

T 0848 000 181,  
max. 8 cts/min. (sur réseau fixe)  
du lundi au vendredi, de 11 h à 19 h

## La ligue contre le cancer dans votre région

**Krebsliga Aargau**  
T 062 834 75 75  
[krebssliga-aargau.ch](http://krebssliga-aargau.ch)

**Krebsliga beider Basel**  
T 061 319 99 88  
[klbb.ch](http://klbb.ch)

**Bernische Krebsliga**  
Ligue bernoise  
contre le cancer  
T 031 313 24 24  
[bern.krebssliga.ch](http://bern.krebssliga.ch)

**Ligue fribourgeoise**  
contre le cancer  
Krebsliga Freiburg  
T 026 426 02 90  
[liguecancer-fr.ch](http://liguecancer-fr.ch)

**Ligue genevoise**  
contre le cancer  
T 022 322 13 33  
[lgc.ch](http://lgc.ch)

**Krebsliga Graubünden**  
T 081 300 50 90  
[krebssliga-gr.ch](http://krebssliga-gr.ch)

**Ligue jurassienne**  
contre le cancer  
T 032 422 20 30  
[liguecancer-ju.ch](http://liguecancer-ju.ch)

**Ligue neuchâteloise**  
contre le cancer  
T 032 886 85 90  
[liguecancer-ne.ch](http://liguecancer-ne.ch)

**Krebsliga Ostschweiz**  
SG, AR, AI, GL  
T 071 242 70 00  
[krebssliga-ostschweiz.ch](http://krebssliga-ostschweiz.ch)

**Krebsliga**  
Schaffhausen  
T 052 741 45 45  
[krebssliga-sh.ch](http://krebssliga-sh.ch)

**Krebsliga Solothurn**  
T 032 628 68 10  
[krebssliga-so.ch](http://krebssliga-so.ch)

**Thurgauische**  
Krebsliga  
T 071 626 70 00  
[tgkl.ch](http://tgkl.ch)

**Lega ticinese**  
contro il cancro  
T 091 820 64 20  
[legacancro-ti.ch](http://legacancro-ti.ch)

**Ligue vaudoise**  
contre le cancer  
T 021 623 11 11  
[lvcc.ch](http://lvcc.ch)

**Ligue valaisanne**  
contre le cancer (Sion)  
T 027 322 99 74  
[lvcc.ch](http://lvcc.ch)

**Krebsliga Wallis (Brig)**  
T 027 604 35 41  
[krebssliga-wallis.ch](http://krebssliga-wallis.ch)

**Krebsliga**  
Zentralschweiz  
LU, OW, NW, SZ,  
UR, ZG  
T 041 210 25 50  
[krebssliga.info](http://krebssliga.info)

**Krebsliga Zürich**  
T 044 388 55 00  
[krebssligazuerich.ch](http://krebssligazuerich.ch)

**Krebshilfe**  
Liechtenstein  
T 00423 233 18 45  
[krebshilfe.li](http://krebshilfe.li)



ligue contre le cancer

## Prévention du cancer

## Diminuez votre risque de cancer

Chaque année en Suisse, plus de 40000 personnes sont touchées par un cancer. En modifiant certaines habitudes et en écartant certains risques, on pourrait toutefois prévenir un tiers des cancers.

**Les conseils ci-après vous montrent comment abaisser votre risque de cancer. Il n'est jamais trop tard pour prendre soin de votre santé !**

### Ligue suisse contre le cancer

Effingerstrasse 40  
Case postale  
3001 Berne  
T 031 389 91 00

[info@liguecancer.ch](mailto:info@liguecancer.ch)  
[liguecancer.ch](http://liguecancer.ch)



Compte postal 30-4843-9  
Nous vous remercions pour votre soutien  
[participe.liguecancer.ch](http://participe.liguecancer.ch)





### Ne pas fumer

Environ un décès par cancer sur quatre est dû au tabagisme. Si vous ne fumez pas, continuez ainsi. En ne fumant pas, vous restez jeune plus longtemps et vous avez davantage d'endurance en sport et dans votre vie amoureuse. Pour les fumeurs, il vaut la peine d'arrêter de fumer à tout âge. Pour réussir à tirer un trait sur le tabac, demandez conseil à la Ligne stop-tabac, au 0848 000 181.



### Pratiquer une activité physique suffisante

Une activité physique régulière a des effets bénéfiques sur la santé. Les adultes devraient pratiquer pendant au moins deux heures et demie par semaine une activité physique qui entraîne un léger essoufflement. Les enfants et les adolescents devraient bouger au minimum une heure par jour.

Mettez du mouvement dans votre quotidien :

- Prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur
- Faites vos courses ou allez au travail à pied ou à vélo
- Durant la pause de midi, allez marcher d'un pas vif au grand air.



### Maintenir un poids normal

Le surpoids augmente le risque de nombreux cancers. Une alimentation équilibrée et une activité physique suffisante permettent d'éliminer durablement les kilos en trop et de maintenir le poids dans des limites normales (IMC entre 18.5 et 25).



### Veiller à une alimentation équilibrée

Donnez la préférence aux aliments d'origine végétale. Les fruits, les légumes et les produits céréaliers constituent la base d'une alimentation saine. Idéalement, il faudrait consommer chaque jour cinq portions de fruits et de légumes; une portion correspond à une poignée, soit environ 120 grammes.

Ne mangez pas de viande rouge – bœuf, porc ou agneau – ni de charcuterie plus de trois fois par semaine. Limitez votre consommation d'aliments riches en calories tels que restauration rapide ou plats préparés et évitez les boissons sucrées.



### Privilégier les boissons sans alcool

En faible quantité déjà, l'alcool augmente le risque de certains cancers. Le type de boisson consommé – bière, vin ou alcool fort – n'a pas d'importance. Pour l'amour de votre santé, privilégiez les boissons sans alcool et consommez le moins possible d'alcool.



### Se protéger du soleil

Le soleil est indispensable à la vie; il donne la lumière et de la chaleur et contribue au bien-être. Ses rayons ultraviolets (UV) sont cependant aussi source de danger, car ils peuvent abîmer notre peau. Voici comment vous protéger efficacement du soleil :

- Entre 11 h et 15 h, il est important de rester à l'ombre
- Portez des vêtements qui couvrent les épaules et un chapeau qui protège le front, les oreilles et la nuque
- Appliquez de la crème solaire sur les parties dénudées
- Protégez particulièrement bien les enfants du soleil
- N'exposez jamais directement un bébé au soleil



### Protection contre les substances cancérigènes

A l'heure actuelle, nous sommes exposés à une multitude de polluants dans notre vie privée et professionnelle. Nous pouvons nous protéger de quelques-unes de ces substances. Des mesures architecturales permettent par exemple de réduire la concentration en radon, un gaz radioactif naturel qui peut s'infiltrer dans les habitations.



### Protection contre les HPV

Les HPV, ou papillomavirus humains, sont à l'origine de divers cancers au niveau de la gorge et du larynx et dans la région génitale, en particulier le cancer du col de l'utérus. Le vaccin contre le HPV offre une protection optimale, il convient de se vacciner avant les premiers rapports sexuels (jeunes filles, femmes, jeunes hommes et hommes). Cependant, le vaccin est conseillé jusqu'à l'âge de 26 ans; il est gratuit dans le cadre des programmes cantonaux de vaccination destinés aux jeunes et adultes de 11 à 26 ans.

