

## réduire les risques de cancer

Le cancer constitue la première cause de mortalité dans le monde. Chaque année, il provoque la mort de millions d'individus. À l'occasion de la journée mondiale contre le cancer le 4 février, découvrez 10 conseils qui peuvent vous sauver la vie!

### **Manger cinq fruits et légumes par jour!**

Au moins un tiers de tous les nouveaux cancers et presque 80% des cancers de la prostate et du côlon sont liés à l'alimentation. En d'autres termes, une bonne alimentation peut vous sauver la vie!

Les haricots verts peuvent vous aider à combattre le cancer de la prostate, essayez donc de manger des légumes verts aussi souvent que vous le pouvez : du chou frisé, des épinards, des brocolis, etc. Plus c'est vert, mieux c'est!

Preuve scientifique: Les légumes crucifères contiennent des composés phytochimiques qui bloquent les enzymes activant les cellules cancéreuses.

### **Manger des noix**

Certaines noix peuvent réduire les risques de cancer! Les noix du Brésil, par exemple, sont particulièrement efficaces en raison du sélénium minéral qu'elles contiennent.

Une étude menée par l'Université de Harvard sur 1000 hommes malades (cancer de la prostate) montre que ceux qui ont le plus haut niveau de sélénium sont 48% moins susceptibles de développer la maladie à un stade avancé.

Et ce n'est pas tout! Une étude menée par l'Université Cornell constate que prendre quotidiennement du sélénium (deux noix du Brésil décortiquées) réduit de 63% les tumeurs de la prostate.

### **Arrêtez de fumer**

Petit rappel, même si vous le savez déjà! 30% des cancers sont causés par le tabac. Et il n'y a pas que le cancer du poumon qui soit fortement lié au tabagisme. Les cancers de la bouche, de la gorge, du rein et de la vessie sont également dus à la cigarette. Donc une bonne fois pour toute, arrêtez de fumer !

### **Faites du sport!**

Pour rester en forme, bougez chaque jour!

Plus de deux millions de personnes meurent chaque année dans le monde à cause de maladies causées par l'inactivité. On estime que 14% des nouveaux cas de cancer de l'intestin pourraient être évités grâce à une activité sportive régulière.

L'inactivité cause le cancer. Une étude réalisée sur 40 000 hommes montre que marcher ou pédaler pendant une heure par jour réduit de 16% les risques de développer un cancer.

### **Faites-vous surveiller régulièrement**

Le cancer des testicules est rare mais il est très fréquent chez les hommes âgés de 20 à 39 ans. La première chose à faire est de ne pas s'inquiéter inutilement. Le cancer des testicules se dépiste facilement. Si vous remarquez une anomalie, rendez-vous chez votre médecin généraliste pour vous faire consulter.

### **Moins de viande rouge, plus de poulet et de poisson**

Vous n'avez plus de rôti de bœuf pour le dîner? Alors choisissez un morceau de poulet ou un bon poisson! Remplacez la viande rouge par des alternatives moins riches et meilleures pour la santé!

Pourquoi? Eh bien parce que beaucoup d'études montrent que le cancer est beaucoup plus fréquent dans les sociétés qui mangent beaucoup de viande rouge!

### **Protégez-vous du soleil**

Les études concernant les effets néfastes du soleil sont contradictoires. D'un côté, les rayons UV peuvent provoquer le cancer de la peau, mais d'un autre côté, un manque de vitamine D peut causer toutes sortes de risques pour la santé. Et les experts pensent désormais que le manque de vitamine D pourrait accroître les risques de cancer du côlon, de l'estomac et de la prostate.

D'après une étude récente, près de la moitié des Britanniques ne reçoivent pas suffisamment de vitamine D! Alors, que faire? Tout d'abord, toujours se protéger avec un bon indice de protection solaire et porter un chapeau. L'été, il faut éviter de s'exposer entre 11h à 15 heures et limiter l'exposition sans protection à 20 minutes.

### **Faites-vous des amis!**

La solitude n'est pas bonne pour la santé! Alors, un seul conseil: sortez avec vos amis ou allez voir votre famille. Une vie sociale épanouie augmenterait notre espérance de vie.

Une étude réalisée par l'Université de New York a constaté que les hommes qui avaient les pires relations avec leurs amis et leur famille possédaient le plus haut niveau d'antigène prostatique spécifique (PSA) dans leur sang. Un facteur de développement du cancer de la prostate!

### **Ecoutez les conseils de maman**

Parlez-lui des antécédents médicaux de votre père et de vos proches. Puis discutez-en avec votre médecin généraliste.

Soyez vigilant car certains cancers sont héréditaires. Ils peuvent donc être diagnostiqués très tôt!

### **Faites un régime**

Faites de l'exercice ou un régime alimentaire (préférence les deux) car l'obésité favorise les risques de cancer. Des études ont montré que l'on perd d'abord la graisse viscérale avant celle qui se voit!

Et c'est une bonne nouvelle car la graisse viscérale favorise les maladies cardiaques et divers cancers (y compris le cancer du côlon) en augmentant la production d'hormones de stress.