

# LE RAPPEL PHYSIOLOGIQUE

## PREVENTION

### Le Code Européen Contre le Cancer

- Les 10 commandements
- Tabac
- Alcool
- Larynx

### Les 10 commandements

Vous pouvez éviter certains cancers et améliorer votre capital santé si vous adoptez un mode de vie plus équilibré.

- 1- Ne fumez Pas. Si vous fumez, arrêtez le plus vite possible et ne fumez pas en présence des autres. Si vous ne fumez pas, ne vous laissez pas tenter par le tabac.
2. Si vous buvez des boissons alcoolisées - bière, vin ou alcool - modérez votre consommation.
3. Augmentez votre consommation quotidienne de fruits et de légumes frais. Mangez souvent des céréales à haute teneur en fibres.
4. Evitez l'excès de poids, augmentez votre activité physique et limitez la consommation d'aliments riches en matières grasses.
5. Evitez la surexposition au soleil et évitez les coups de soleil surtout durant l'enfance.
6. Appliquez de manière stricte les réglementations dont la finalité est d'éviter l'exposition aux substances carcinogènes connues. Suivez toutes les consignes d'hygiène et de sécurité concernant les substances qui pourraient causer un cancer. Plus de cancers pourraient être guéris s'ils étaient détectés tôt.
7. Consultez un médecin si vous remarquez une grosseur, une plaie qui ne guérit pas (y compris dans la bouche), un grain de beauté qui change de forme, taille ou couleur, ou des saignements anormaux.
8. Consultez un médecin si vous avez des troubles qui persistent, comme la persistance d'une toux ou d'une voix enrouée, un changement des fonctions des intestins ou de la vessie, ou une perte inexplicquée de poids.

Pour les femmes,

9. Faites pratiquer un frottis vaginal à intervalles réguliers. Participez à des campagnes de dépistage de masse du cancer du col.

10. Examinez vos seins régulièrement. Si vous avez plus de 50 ans, participez à une campagne de dépistage de masse par mammographie.

Révisé à la suite de la réunion des Experts Cancérologues auprès de la CE  
Experts européens auprès de la communauté européenne  
LE CODE EUROPEEN CONTRE LE CANCER  
Réunion de Bonn, 28 et 29 novembre 1994

# LE RAPPEL PHYSIOLOGIQUE

## PREVENTION

### Le Code Européen Contre le Cancer

- Les 10 commandements
- Tabac
- Alcool
- Larynx

## TABAC

Ne fumez pas. Si vous fumer, arrêtez le plus vite possible et ne fumez pas en présence des autres. Si vous ne fumez pas, ne vous laissez pas tenter par le tabac.

On estime que dans les pays développés, 25 à 30 % de tous les cancer sont liés au tabac, d'après les résultats d'études menées en Europe, au Japon et en Amérique du Nord, 93 à 92 % des cancers du poumon chez l'homme et 57 à 80 % chez la femme sont imputables à la cigarette. Entre 80 et 90 % des cancers de l'œsophage ; du larynx et de la cavité buccale sont liés à l'effet du tabac, soit seul, soit en association avec l'alcool.

Actuellement, environ 500 millions de personnes dans le monde peuvent S'attendre à mourir du tabac, 250 millions de ces décès étant prématurés et survenant dans la force de l'âge.

C'est pourquoi le premier article du Code européen contre le cancer devrait être :

**NE FUMEZ PAS.** Le tabagisme est à lui seul la principale cause de décès prématuré.

**SI VOUS FUMEZ, ARRETEZ LE PLUS VITE POSSIBLE.** En termes de santé, cesser de fumer avant d'avoir un cancer ou une autre maladie grave doit permettre d'éviter largement le risque de surmortalité liée au tabac, même si l'arrêt intervient à l'âge mûr.

**NE FUMEZ PAS EN PRESENCE DES AUTRES.** Votre tabagisme peut avoir un effet nocif sur la santé de ceux qui vous entourent.

**SI VOUS NE FUMEZ PAS, NE VOUS LAISSEZ PAS TENTER PAR LE TABAC.** La plupart de ceux qui essayent deviennent des fumeurs invétérés. il est difficile d'arrêter une fois que l'on a commencé.

Experts cancérologues auprès de la Communauté Européenne

# LE RAPPEL PHYSIOLOGIQUE

## PREVENTION

### Le Code Européen Contre le Cancer

- Les 10 commandements
- Tabac
- Alcool
- Larynx

## ALCOOL

Si vous buvez des boissons alcoolisées, bière, vin ou alcool modérez votre consommation.

Chez l'homme des résultats épidémiologiques convaincants montrent que la consommation de boissons alcoolisées augmente le risque de cancer de la cavité buccale et du pharynx (autre que les glandes salivaires et le nasopharynx) ainsi que de l'œsophage et du larynx. Les risques sont essentiellement dûs au taux d'éthanol des boissons alcoolisées et il semble y avoir un lien entre ces risques et la boisson alcoolisée le plus couramment consommée dans chaque population. Ces risques ont tendance à augmenter avec la quantité d'éthanol consommée et un seuil en-dessous duquel aucun effet n'est constaté ou n'a pas été clairement défini.

Il est démontré que la consommation d'alcool et de cigarettes augmente le risque de cancer des voies aérodigestives supérieures, chaque facteur multipliant pratiquement l'effet de l'autre. Le risque relatif de développer ces néoplasmes est 10 à 100 fois plus élevé chez les grands fumeurs et les gros buveurs que chez les personnes n'ayant jamais fumé et ne consommant pas d'alcool. En effet, chez ces dernières, le risque de cancer de l'oropharynx et du larynx est très faible dans les pays industrialisés.

La consommation d'alcool augmente le risque de cancer des voies aérodigestives supérieures, même en l'absence d'habitudes tabagiques. Ceci semble indiquer que l'alcool peut faciliter l'effet cancérigène non seulement du tabac, mais aussi d'autres agents cancérigènes auxquels les voies aérodigestives supérieures de l'homme sont exposées, en particulier ceux d'origine alimentaire. Bien qu'il ait été suggéré qu'à consommation égale, l'alcool des boissons "fortes" majore le risque pour ces localisations, les résultats ne sont pas concluants. C'est pourquoi la quantité totale d'éthanol ingérée plutôt que son origine précise serait le facteur clé pour déterminer le risque accru. C'est donc la consommation totale d'éthanol qu'il faut réduire.

# LE RAPPEL PHYSIOLOGIQUE

## PREVENTION

### Le Code Européen Contre le Cancer

- Les 10 commandements
- Tabac
- Alcool
- Larynx

### Quelques commentaires concernant le larynx. Les symptômes

Consultez un médecin si vous remarquez une grosseur, une plaie qui ne guérit pas (y compris dans la bouche), un grain de beauté qui change de forme, taille ou couleur ou des saignements anormaux.

Consultez un médecin si vous avez des troubles qui persistent comme la persistance d'une toux, d'une voix enrouée, un changement des fonctions des intestins ou de la vessie, ou une perte inexplicée de poids.

Ces deux articles du Code sont potentiellement utiles en tant que prévention secondaire et ont pour but de rappeler différents signes ou symptômes que chacun peut facilement observer, mais qui pourraient être liés à un cancer. Il est clairement établi que les cancers bien localisés dont le diagnostic est précoce présentent de meilleures chances de survie que les formes plus tardives et avancées de la maladie. Par conséquent, le malade aura d'autant plus de chances de survivre que le diagnostic et le traitement seront précoces. L'objectif de ces deux recommandations est de faire en sorte que des symptômes potentiels de cancer ne soient pas ignorés, mais constituent des signes d'alerte incitant à consulter un médecin. Les signes et symptômes décrits ne sont pas spécifiques au cancer. Lorsque l'un d'eux est présent, il faut consulter son médecin.

Experts européens auprès de la communauté européenne  
LE CODE EUROPEEN CONTRE LE CANCER  
Réunion de Bonn, 28 et 29 novembre 1994