

Dix façons de réduire votre risque de cancer

Le cancer est la deuxième cause de décès dans la ville de New York. Il peut toucher des personnes de tous les groupes raciaux et ethniques. Il existe certains facteurs de risque de cancer qui échappent à votre contrôle, comme votre âge et les antécédents médicaux de votre famille. Toutefois, voici dix conseils que vous pouvez suivre pour aider à réduire votre risque de cancer.

1 Si vous fumez, essayez d'arrêter.



- Plus vous fumez, plus votre risque de cancer augmente. Si vous arrêtez de fumer, votre risque diminuera au fil du temps. Arrêter de fumer augmente les chances de survie, y compris chez les personnes atteintes d'un cancer.
- Discutez avec votre prestataire de soins de santé des options en matière de médicaments et de soutien psychologique. Ceux-ci peuvent vous aider à réduire vos envies de fumer et à doubler vos chances d'arrêter.
- Consultez le site nysmokefree.com ou appelez le 866 697 8487 pour parler avec un(e) conseiller(ère) antitabac et demander un kit gratuit de médicaments à base de nicotine.

2 Mangez moins de viandes transformées.



- Les viandes transformées sont des viandes qui ont été salées, saumurées, fermentées ou fumées, ou qui contiennent des conservateurs. Il s'agit notamment du bacon, du jambon, des saucisses, de la charcuterie et de la viande séchée.
- Il existe un lien entre les viandes transformées et le cancer.
- Vous pouvez manger moins de viandes transformées en privilégiant les protéines contenues dans les aliments d'origine végétale, comme les légumes secs, les lentilles, le tofu, les fruits à coque et les graines.

3 Mangez plus de fruits, de légumes et de céréales complètes.



- Manger beaucoup de fruits et de légumes peut réduire votre risque d'avoir certains cancers. Ajoutez à votre assiette des fruits et légumes de différentes couleurs, tant frais que surgelés ou en conserve. Veillez à choisir des produits sans sodium ou à faible teneur en sodium.

- Manger des céréales complètes, telles que le pain et les pâtes de blé complet, les flocons d'avoine et le riz brun, peut également réduire votre risque d'avoir certains cancers.

4 Buvez moins d'alcool.



- La consommation d'alcool peut augmenter votre risque d'avoir plusieurs types de cancer, comme le cancer du foie et du sein.
- Plus vous buvez abondamment et souvent de l'alcool, plus votre risque de cancer est élevé. Tous les types de boissons alcoolisées augmentent votre risque.
- Si votre consommation d'alcool vous préoccupe, parlez-en à votre prestataire de soins de santé pour savoir comment la réduire ou y mettre fin.

5 Augmentez votre activité physique.



- Faire de l'exercice régulièrement peut protéger contre le cancer. C'est également bon pour votre santé, quel que soit votre poids.
- De manière générale, les adultes devraient faire au moins 150 minutes d'exercice modéré (comme la marche ou le vélo) ou 75 minutes d'exercice intense (comme la natation ou le saut à la corde) chaque semaine. Plus vous faites de l'exercice, moins vous risquez de souffrir de nombreux cancers.
- Vous pouvez faire plus d'exercice dans votre journée en empruntant les escaliers au travail, en vous promenant avec vos amis, en allant au supermarché à vélo ou en descendant du métro un arrêt plus tôt.

6 Essayez de maintenir votre poids.

- La prise de poids peut conduire au surpoids ou à l'obésité et augmenter votre risque d'avoir nombreux cancers.
- Perdre du poids peut être difficile, mais maintenir votre poids et éviter d'en prendre peut vous aider à rester en meilleure santé.
- Parlez avec votre prestataire de soins de santé de votre objectif de poids et de ce que vous pouvez faire pour l'atteindre.



7 Protégez votre peau des rayons ultraviolets (UV).

- Le plus grand risque de cancer de la peau est l'exposition aux rayons UV. Les sources de rayons UV comprennent la lumière du soleil et le bronzage artificiel.
- Portez des vêtements de protection et utilisez une crème solaire avec un facteur de protection d'au moins 15 lorsque vous vous exposez au soleil.
- Un grain de beauté nouveau ou changeant sur votre corps peut être un signe de cancer de la peau. Parlez avec votre prestataire de soins de santé si vous remarquez des changements sur votre peau.



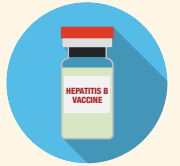
8 Faites-vous vacciner contre le virus du papillome humain (VPH).

- Le VPH est l'infection sexuellement transmissible la plus répandue aux États-Unis.
- Le vaccin anti-VPH protège contre les infections par le VPH qui peuvent causer le cancer. Il est recommandé chez la plupart des enfants à partir de 9 ans et approuvé chez certains adultes jusqu'à 45 ans. Demandez à votre prestataire de soins de santé si vous devez vous faire vacciner contre le VPH et à quel moment.



9 Faites-vous vacciner contre l'hépatite B.

- L'hépatite B peut endommager votre foie, ce qui peut entraîner un cancer du foie.
- Demandez à votre prestataire de soins de santé si vous devez vous faire vacciner contre l'hépatite B, ce qui peut aider à réduire votre risque de cancer du foie.



10 Faites-vous dépister pour les cancers.

- Le dépistage peut aider à détecter le cancer à un stade précoce, lorsqu'il est plus facile de traiter et de prévenir certains cancers.
- Demandez à votre prestataire de soins de santé quels sont vos risques d'avoir certains cancers et à quel moment vous devez vous faire dépister. Il peut recommander un dépistage plus précoce ou plus fréquent, en fonction de votre risque. Voici quelques recommandations générales :
 - Les personnes de 50 à 80 ans qui ont des antécédents de tabagisme peuvent bénéficier d'un dépistage annuel du cancer du poumon appelé tomodensitométrie à faible dose.
 - Les personnes de 45 ans ou plus devraient se faire dépister pour le cancer du côlon par une coloscopie tous les 10 ans ou par un test sur un échantillon de selles tous les ans ou tous les trois ans.
 - Les femmes de 40 à 49 ans peuvent choisir de commencer le dépistage du cancer du sein. Les femmes de 50 à 74 ans devraient passer une mammographie tous les deux ans.
 - Les personnes de 21 à 29 ans devraient se faire dépister pour le cancer du col de l'utérus par un test Pap tous les trois ans. Les personnes de 30 à 65 ans devraient se soumettre à un test Pap tous les trois ans, à un test VPH tous les cinq ans, ou à l'association d'un test Pap et d'un test VPH tous les cinq ans.



Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) et recherchez « **cancer prevention and screening** » (prévention et dépistage du cancer).