

La prévention du **cancer**

Savoir c'est pouvoir

Apprenez à connaître votre ennemi

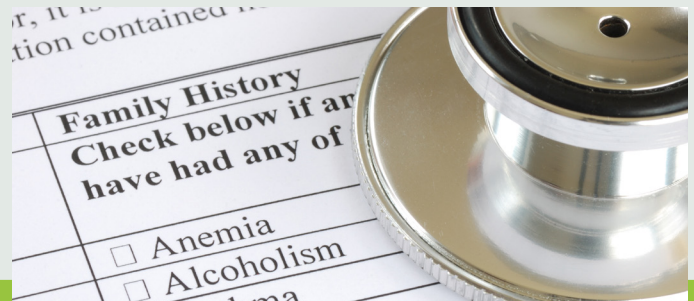
Dans la lutte contre le cancer, savoir c'est pouvoir. Consultez les bulletins d'information du mois pour obtenir des renseignements supplémentaires au sujet du cancer, et faites vos propres recherches pour identifier les changements positifs à apporter à votre mode de vie.

section **01**

Votre activité en octobre:

Savoir c'est pouvoir

Le cancer est une maladie personnelle. Consultez vos antécédents personnels et familiaux et faites quelques recherches pour découvrir comment réduire les risques.



Les types de cancer les plus courants

Le cancer de la peau sans présence de mélanome. Le cancer de la peau peut apparaître sur toutes les parties du corps, mais se développe généralement sur la peau exposée au soleil. L'âge et les troubles du système immunitaire augmentent aussi les risques.

Le mélanome. Il s'agit d'un autre type de cancer de la peau. Le mélanome se forme sur les peaux très pigmentées et qui contiennent des grains de beauté. Il est important de faire examiner immédiatement les grains de beauté qui présentent des bords irréguliers, qui viennent d'apparaître ou qui changent d'aspect.

Le cancer du poumon. Ce type de cancer est de loin celui qui provoque le plus de décès chez les hommes et les femmes. Ne fumez pas et évitez le tabagisme passif pour réduire les risques! Si vous fumez, inscrivez-vous à un programme de sevrage tabagique.

Le cancer du sein. Le type de cancer le plus répandu chez la femme, le cancer du sein, est souvent asymptomatique. C'est la raison pour laquelle vous ne pouvez compter uniquement sur les autoexamens : les bilans de santé réguliers sont obligatoires.

Le cancer du rein. Il se développe surtout chez les personnes de plus de 40 ans. Le cancer du rein se forme à l'intérieur des tissus ou des conduits rénaux.

Le cancer de la prostate. Le type de cancer le plus répandu chez l'homme (notamment chez les hommes de plus de 50 ans). Le cancer de la prostate se développe à l'intérieur de la prostate, située en bas de la vessie.

Le cancer colorectal et le cancer de la vessie. Avec l'âge, il devient encore plus important de faire régulièrement des bilans de santé. Si vous ressentez une gêne inhabituelle à ces endroits, consultez un médecin!

Le lymphome non hodgkinien. Ce terme désigne une variété de cancers associés impliquant les globules blancs. Tout le monde peut avoir un lymphome non hodgkinien; les symptômes comprennent un gonflement des ganglions lymphatiques, de la fièvre et une perte de poids.

La leucémie. La leucémie touche les hommes, les femmes et les enfants, et fait plus de victimes chez les enfants de moins de 20 ans que toute autre forme de cancer. La leucémie peut se développer lentement et être asymptomatique ou présenter des symptômes aigus, ce qui provoque une progression rapide des symptômes.

Des conseils pour réduire vos risques de cancer

Il est impossible d'éliminer entièrement le risque de cancer. Malheureusement, ceux qui font tout ce qu'il faut peuvent tout de même être malchanceux. Mais nous savons que vos gestes ont de l'importance. Mener une vie active et saine, adopter une alimentation naturelle et nutritive sont les deux meilleurs moyens de protéger votre santé. D'autres moyens plus précis de réduire les risques de développer un cancer sont les suivants :

Conseil n °1

Faites des bilans de santé réguliers

Faites des bilans de santé régulièrement en fonction de votre âge, de votre sexe, ainsi que vos antécédents personnels et familiaux. Un dépistage précoce est essentiel à un traitement efficace!

Conseil n °2

Ne fumez pas et n'abusez pas de l'alcool

Cela semble évident, mais les gens continuent à le faire. La cigarette et l'abus d'alcool entraînent une grande variété de problèmes de santé et augmentent le risque de cancer. Si vous voulez arrêter la cigarette, mais que vous n'y arrivez pas, sachez que vous n'êtes pas seul(e). Sollicitez l'aide d'un groupe de soutien ou d'un programme de sevrage tabagique!

Conseil n °3

Réduisez votre exposition aux ultraviolets

Suivez les directives actuelles pour réduire les effets néfastes des rayons ultraviolets. Utilisez de l'écran solaire ou évitez les expositions prolongées au soleil durant les heures d'affluence (10 h à 16 h), surtout en été. N'oubliez pas que les rayons ultraviolets peuvent toujours vous affecter lorsqu'ils sont reflétés à la surface de l'eau ou lorsque le temps est couvert. N'oubliez pas de prendre vos précautions.

Conseil n °4

Adoptez un mode de vie actif

Nous l'avons mentionné plus tôt, mais cela ne nous coûte rien de nous répéter : un mode de vie actif et sain réduira vos risques de cancer. Effectuez vos 150 minutes d'activité chaque semaine.

Substances cancérigènes courantes et inattendues

Substances cancérigènes courantes

La fumée de cigarette

Une habitude mortelle n'ayant aucun bienfait sur la santé, la cigarette reste l'une des principales causes de cancer et de décès chaque année : selon le CDC (Centre pour le contrôle et la prévention des maladies aux États-Unis), les problèmes de santé liés au tabagisme tuent environ six millions de personnes chaque année.

Le tabagisme passif

Oui, cela existe vraiment. Et il peut augmenter d'environ 25 % le risque de cancer du poumon chez ceux qui inhalent involontairement la fumée de cigarette. Il augmente également le risque de cancer du larynx et du pharynx chez les non-fumeurs.

Les rayons ultraviolets

Les rayons du soleil, les lampes de bronzage et les lits de bronzage sont les principales sources de rayonnement ultraviolet, qui vieillissent les cellules cutanées, provoquent des coups de soleil et augmentent considérablement les risques de cancer de la peau.

Substances cancérigènes inattendues

La viande carbonisée

Les grillades à température élevée ou la cuisson de la viande à la poêle libèrent des composés cancérigènes semblables à ceux que l'on trouve dans la fumée de cigarette et le gaz d'échappement des voitures. Faites cuire la viande à point et pas plus longtemps, afin de réduire le risque.

La poussière de bois et la suie

Inspirer ces matières augmente le risque de cancer des fosses nasales et des poumons. Portez toujours un masque de protection lorsque vous travaillez le bois!

L'alcool

Ajoutez-le à la liste de consommation excessive d'alcool. Si vous buvez, essayez de respecter les directives actuelles en matière de consommation modérée d'alcool (un verre par jour pour les femmes et deux verres par jour pour les hommes).



La recette du mois d'octobre

Salade de poulet aux mûres

N'hésitez pas à utiliser du saumon, du bifteck grillé ou une autre protéine pour remplacer le poulet.

Durée totale (cuisson et préparation) : 30 minutes

Portions : 4

INGRÉDIENTS

| | |
|--|--|
| Deux blancs de poulet | Un quart de tasse d'olives noires |
| Le jus d'un demi-citron | Un quart de tasse d'olives vertes |
| Une cuillère à thé de thym | Une tasse de mûres fraîches |
| Un quart de tasse d'huile d'olive vierge extra | Une cuillère à soupe de vinaigre de fruit |
| Deux laitues pommées | Un quart de cuillère à thé de sel (ou pour l'assaisonnement) |
| Une demi-tasse de cœur d'artichaut (en conserve) | |

INSTRUCTIONS

1. Badigeonnez le poulet avec la moitié de l'huile d'olive, puis ajoutez le jus de citron, le thym et le sel, laissez mariner pendant au moins 30 minutes.
2. Réglez le four à 400 °F/204 °C et faites cuire le poulet sans le couvrir pendant 25 à 30 minutes.
3. Retirez le poulet du four, laissez refroidir et découpez-le en morceaux.
4. Égouttez les cœurs d'artichaut et découpez-les en morceaux.
5. Lavez et égouttez les mûres.
6. Laissez couler l'eau sur les laitues et séchez-les, puis placez-les dans un bol de service.
7. Ajoutez les cœurs d'artichaut, le poulet, les olives noires, les olives vertes, et les mûres au bol de laitues.
8. Arrosez le tout avec l'huile d'olive vierge extra restante et le vinaigre de fruit.



INFORMATION NUTRITIONNELLE :

587 calories
 40 grammes de matières grasses
 15 grammes de glucides
 8 grammes de fibre
 45 grammes de protéine

