

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Boulogne-Billancourt, le 20 août 2024

« Mon test prévention cancers » : la nouvelle expérience ludique et interactive pour réduire son exposition aux principaux facteurs de risques évitables de cancers



Chaque année, près de la moitié des cancers pourraient être évités grâce à l'adoption au quotidien de comportements et habitudes de vie simples. Comment ? En limitant l'exposition aux facteurs de risques évitables de cancers : arrêter le tabac, diminuer sa consommation d'alcool, adopter une alimentation variée et équilibrée et pratiquer une activité physique régulière.

Pour sensibiliser les Français sur l'impact que leurs comportements peuvent avoir sur leur santé et leur donner les bons repères, l'Institut national du cancer diffuse, du 19 août au 15 septembre, [une campagne d'information](#) sur la prévention des cancers. À cette occasion, il propose un nouvel outil ludique et interactif « [Mon test prévention cancers](#) ». Grâce à ce test chacun peut identifier, dans son quotidien, les comportements qui l'exposent aux facteurs de risques évitables de cancers et bénéficier de conseils personnalisés et de propositions d'actions ciblées à mettre en place.

En bonus grâce à l'intelligence artificielle, et en lien avec la signature de la campagne « *Faites les bons choix dès maintenant, vous vous remercieriez plus tard* », l'utilisateur pourra générer son portrait « vieilli » de 30 ans.

« Mon test prévention cancers » : faites le test maintenant, vous vous remercieriez plus tard

Nos comportements et habitudes de vies peuvent avoir un impact considérable sur notre santé et notamment sur le risque de développer un cancer.

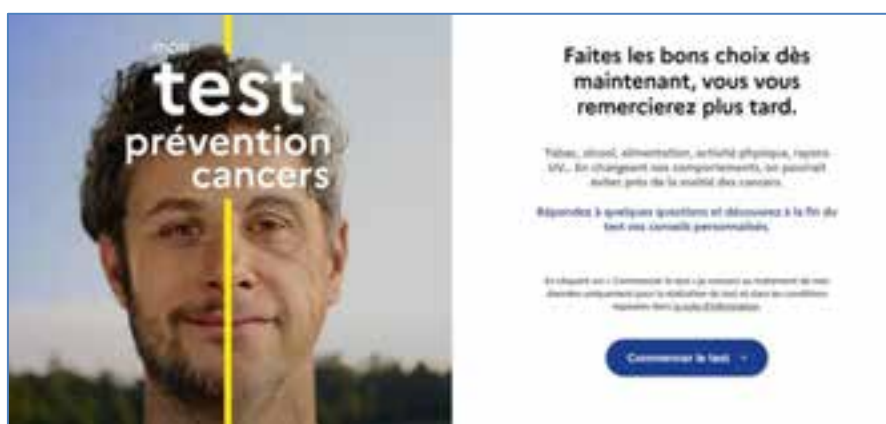
Pourtant, près d'un tiers des Français (28,8 %) ¹ pensent que « l'on ne peut rien faire pour éviter la maladie ». Sensibiliser la population et l'informer sur ce que chacun peut mettre en place, au quotidien, pour limiter son risque de développer un cancer demeure essentiel.

C'est ce à quoi s'attache l'Institut national du cancer en reprenant la parole dès le 19 août et pour 4 semaines. Diffusée en 100 % digital, cette campagne d'information a pour objectif de permettre à chacun de s'interroger sur ses propres comportements et habitudes de vie et à transmettre les bons repères en faveur d'une santé préservée.

Pour les y aider, l'Institut propose une nouvelle expérience ludique et interactive : « **Mon test prévention cancers** ». Cet outil propose à chaque internaute de répondre, après quelques points clés de son profil (sexe, âge, taille, poids), aux questions sur son hygiène de vie et ses comportements au quotidien. Celles-ci s'organisent autour des principaux facteurs de risques évitables de cancers : la consommation de tabac et d'alcool, les habitudes alimentaires, la pratique de l'activité physique, l'exposition aux rayons UV. Le test explore également les antécédents personnels ou familiaux pouvant être des facteurs de risque de développer certains cancers. Les réponses sont proposées sous forme de choix multiples et donnent lieu, à la fin du test, à un bilan personnalisé et des propositions d'actions ciblées.



L'expérience ludique repose en partie sur la possibilité de découvrir son visage vieilli de 30 ans. Elle fait ainsi écho à l'ensemble de la campagne digitale² dont les protagonistes se projettent, 30 ans plus tard, grâce aux choix qu'ils font aujourd'hui !



¹ <https://www.e-cancer.fr/Comprendre-depister/Reduire-les-risques-de-cancer/Barometre-cancer>




² Voir affiche au début de ce communiqué.



Encouragements, félicitations, conseils... « *Mon test prévention cancers* » se veut une aide précieuse et bienveillante pour prendre soin de sa santé !

Au-delà de l'information, il illustre les choix que nous pouvons faire au quotidien pour réduire notre risque de développer la maladie. Des choix qu'il est préférable de faire le plus tôt possible Rappelons qu'en 2023, on estime à plus de 433 000³ le nombre de nouveaux cas de cancers détectés en France ; près de la moitié d'entre eux sont liés à des facteurs de risques évitables.



Focus sur les facteurs de risques évitables de cancers et les gestes de prévention

	<p><u>Ne pas fumer (ou entamer un sevrage tabagique)</u> Le tabac est le 1^{er} facteur de risque évitable de cancers. Chaque année, il est à l'origine de 68 000 nouveaux cas de cancers et 46 000 décès par cancer. Plus de 8 cancers du poumon sur 10 sont liés à sa consommation et il est impliqué dans 17 localisations⁴ de cancers. Même à faible dose, le tabac est extrêmement nocif : ce n'est pas la quantité de cigarettes fumées qui est la plus dangereuse, mais bien la durée d'exposition à ce facteur de risque. Un fumeur a 70 % de chances d'arrêter s'il reçoit de l'aide d'un professionnel de santé, aussi il ne faut pas hésiter à demander de l'aide si le l'arrêt est trop difficile.</p>
	<p><u>Diminuer sa consommation d'alcool</u> L'alcool est le 2^e facteur de risque évitable de cancer. Chaque année, il est à l'origine de 28 000 nouveaux cas de cancers et 16 000 décès par cancer. Il est impliqué dans le développement de 8 localisations différentes, dont le cancer du sein (+ de 8 000 cancers par an), du côlon et du rectum (+ de 6 000 cas/an), de la bouche et du pharynx (+ de 5 600 cas/an), du foie (+ de 4 300 cas/an), de l'œsophage et de l'estomac. Pour limiter le risque de cancer lié à sa consommation, il est recommandé de ne pas dépasser 2 verres par jour et pas tous les jours (ne pas dépasser 10 verres par semaine et respecter au moins 2 jours sans alcool par semaine).</p>
	<p><u>Avoir une alimentation équilibrée et variée</u> Une alimentation déséquilibrée et le surpoids sont chacun à l'origine de 19 000 nouveaux cas de cancers/an en France. Par exemple, 5 600 cancers du côlon et du rectum sont attribuables chaque année à une consommation excessive de viandes rouges et de charcuteries. Pour réduire le risque de cancers liés à l'alimentation et au surpoids, il est conseillé d'adopter une alimentation variée et équilibrée : manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour, de limiter sa consommation de viandes rouges et de charcuteries⁵, ainsi que sa consommation de produits ultra-transformés.</p>

³ <https://www.e-cancer.fr/Expertises-et-publications/Catalogue-des-publications/Panorama-des-cancers-en-France-edition-2023>

⁴ La consommation de tabac est impliquée dans le développement de 17 localisations de cancers : poumons, voies aérodigestives supérieures (bouche, larynx, pharynx, œsophage), vessie, foie, pancréas, estomac, rein, col de l'utérus, sein, colon-rectum, ovaire, et certaines leucémies.

⁵ <https://www.e-cancer.fr/Comprendre-prevenir-depister/Reduire-les-risques-de-cancer/Alimentation>

	<p><u>Avoir une activité physique régulière</u> Chaque année, près de 3 000 nouveaux cas de cancer/an seraient dus à un manque d'activité physique. Il est recommandé aux adultes de pratiquer au moins l'équivalent de 30 minutes d'activité physique dynamique par jour, l'idéal étant de pratiquer tous les jours. Il est aussi conseillé de limiter au maximum les activités sédentaires. Les 30 minutes d'activité quotidienne peuvent être complétées par une heure d'exercice plus soutenu le week-end, par exemple. L'activité physique ne se réduit pas à la seule pratique sportive, elle inclut les mouvements effectués dans la vie quotidienne, professionnelle et domestique (activités ménagères, jardinage, marche, montée des escaliers...).</p>
	<p><u>Se protéger des rayons UV</u> Chaque année, + de 100 000 nouveaux cas de cancers de la peau sont détectés, dont près de 18 000 nouveaux cas de mélanomes, forme la plus agressive⁶. Les gestes de protection efficaces pour se protéger des rayons UV et de leurs conséquences sont : la recherche de l'ombre ; la non-exposition aux heures les plus chaudes (12h-16h en métropole et 10h-14h en Outre-mer) ; et le port de vêtements couvrants, d'un chapeau à larges bords et de lunettes de soleil. En complément de ces gestes, il est recommandé d'appliquer une crème solaire à indice 50 toutes les 2 heures sur les zones non couvertes. Les cabines de bronzage artificiel sont tout aussi dangereuses que le soleil, et à l'origine d'environ 380 nouveaux cas de mélanomes chaque année en France. Il est impératif de protéger tout particulièrement les enfants qui sont très vulnérables aux rayons UV : leur peau est plus fine et le système pigmentaire immature. Nous savons aujourd'hui que les coups de soleil de l'enfance font les cancers de la peau des adultes.</p>

POUR ÉVITER LES CANCERS DE DEMAIN,
C'EST AUJOURD'HUI QU'IL FAUT AGIR.



[Vous aussi, faites le test !](#)

- [Accédez à l'information sur la prévention des cancers et les facteurs de risques évitables](#)
- [Téléchargez la brochure « Agir pour sa santé contre les risques de cancer »](#)
- [Écoutez les chroniques sonores « La minute prévention des cancers ! »](#)
- [Revoir le spot de la campagne](#)

⁶ Le mélanome a vu son nombre de cas être multiplié par 5 entre 1990 et 2018. Cette augmentation que nous constatons aujourd'hui est une conséquence directe d'une exposition croissante aux rayons UV dans les années 80, particulièrement pendant l'enfance. Or nous savons aujourd'hui que les coups de soleil de l'enfance font les cancers de la peau des adultes.

À propos de l'Institut national du cancer

Agence d'expertise sanitaire et scientifique publique, l'Institut national du cancer a été créé par la loi de santé publique du 9 août 2004. Il conduit l'élan national pour réduire le nombre de cancers et leur impact dans notre pays. Pour cela, l'Institut fédère et coordonne les acteurs de la lutte contre les cancers dans les domaines de la prévention, des dépistages, des soins, de la recherche et de l'innovation. Porteur d'une vision intégrée des dimensions sanitaire, médicale, scientifique, sociale et économique liées aux pathologies cancéreuses, il met son action au service de l'ensemble des concitoyens : patients, proches, aidants, usagers du système de santé, population générale, professionnels de santé, chercheurs et décideurs. L'Institut assure la mise en œuvre de la stratégie décennale de lutte contre les cancers 2021-2030.

<https://www.e-cancer.fr/> ; X

CONTACTS PRESSE

Responsable des relations media

Lydia Dauzet

01 41 10 14 44

Chargée de relations presse

Juliette Urvoy

01 41 10 14 41

06 20 72 11 25 – presseinca@institutcancer.fr