

CODE EUROPÉEN CONTRE LE CANCER

1 Ne fumez pas. Si vous fumez, arrêtez le plus vite possible. Si vous ne pouvez vous arrêter, évitez de fumer en présence des autres.

2 Évitez les kilos superflus.

3 Intégrez une activité physique dans votre vie de tous les jours.

4 Consommez chaque jour divers fruits et légumes: mangez-en au moins 5 portions quotidiennement. Limitez votre consommation d'aliments riches en graisses d'origine animale. Variez votre alimentation.

5 Si vous buvez de l'alcool, tel que de la bière, du vin, des apéritifs ou des alcools forts, modérez votre consommation totale à 2 verres par jour si vous êtes un homme et à 1 verre par jour si vous êtes une femme.

6 Limitez vos temps d'exposition au soleil. Il est particulièrement important de protéger les enfants et les adolescents. Les individus présentant une tendance à brûler au soleil doivent se protéger tout au long de leur vie.

7 En cas d'exposition professionnelle ou environnementale, appliquez de manière stricte les mesures de protection concernant l'exposition à des substances cancérigènes connues. Suivez les consignes de protection vis-à-vis des rayonnements radioactifs.

8 Les femmes de plus de 25 ans devraient participer au dépistage du cancer du col de l'utérus. Ce dépistage systématique doit être organisé de manière à garantir la qualité des examens pratiqués.

9 Les femmes de plus de 50 ans devraient participer aux campagnes de dépistage du cancer du sein par mammographie (Mammotest). Ce dépistage systématique doit être organisé de manière à garantir la qualité des examens pratiqués.

10 Les hommes et les femmes de plus de 50 ans devraient participer au dépistage du cancer colo-rectal. Ce dépistage systématique doit être organisé de manière à garantir la qualité des examens pratiqués.

11 Participez aux programmes de vaccination contre le virus de l'hépatite B.

Parents, montrez l'exemple!

1. Réduisez les durées d'exposition au soleil et évitez les heures chaudes (12h-16h en Belgique, 10h-16h dans le sud de l'Europe).
2. Bougez, au lieu de faire la "crêpe".
3. Portez des vêtements protecteurs (chapeau, T-shirt, lunettes solaires).
4. Habituez progressivement votre peau au soleil pendant plusieurs jours d'affilée.
5. Utilisez un produit solaire photostable offrant un haut indice de protection contre les ultraviolets B et A.
6. Appliquez généreusement le produit solaire une vingtaine de minutes avant l'exposition et réutilisez-le régulièrement, surtout après la baignade ou en cas de transpiration.
7. Attention: même réappliqué régulièrement, un produit solaire ne remet pas les compteurs à zéro et ne permet pas de prolonger exagérément les durées d'exposition.
8. Méfiez-vous des surfaces qui réfléchissent les UV (sable, eau, neige,...), ou des UV qui traversent aussi un parasol ou une couverture nuageuse.
9. Évitez les séances de banc solaire.
10. Au soleil, n'utilisez rien d'autre qu'un produit solaire adapté à la fragilité de votre peau.

Ces conseils sont valables à tous les âges de la vie, en se souvenant que les bébés ne doivent pas être exposés au soleil et qu'une prudence toute particulière s'impose pendant l'enfance.



Sachez que chez l'adulte, le mélanome malin, un cancer de la peau très agressif, se présente le plus souvent comme une tache ou un grain de beauté qui évolue: augmentation de surface ou de volume, changement de coloration, apparition de chatouillements ou d'un saignement. La présence d'un de ces signes doit vous inciter à consulter sans tarder votre médecin.

J'aime le soleil mais je protège ma peau.



E.R.: P. Jaquet de Haveskercke - Fondation contre le Cancer - Chaussée de Louvain 479, B-1030 Bruxelles • Fondation d'utilité publique • 0873.268.432/0634 CDN Communication 06.4.49



Fondation
contre le Cancer

Fondation d'utilité publique

Chaussée de Louvain 479 - 1030 Bruxelles
tél.: +32 2 736 99 99 - fax: +32 2 734 92 50
www.cancer.be - commu@cancer.be
000-0000089-89

Évitez la surexposition au soleil et évitez les coups de soleil, surtout durant l'enfance.

Protégeons nos enfants



Beaucoup de gens pensent que le soleil est bon pour la santé des enfants. C'est vrai, mais à petites doses.

Une faible exposition est suffisante pour leur santé, nettement moins, en fait, que ce qui est nécessaire pour bronzer. En cas d'excès, le soleil peut devenir un risque pour votre enfant.

La peau des enfants est particulièrement fine. Elle laisse pénétrer en profondeur une grande quantité de rayons ultra-violet qui abîment les cellules. Ces dégâts sont moins vite réparés que chez l'adulte et ont donc tendance à s'accumuler avec le nombre d'expositions.

Toute la vie durant, la peau "se souvient" de l'effet des rayons solaires depuis l'enfance.

Une exposition exagérée au soleil pendant l'enfance, qu'elle soit ou non la cause de coups de soleil, doit être évitée.

L'effet cumulatif de ces expositions augmente le risque de développer un cancer de la peau à l'âge adulte.



Protection maximale pour les tout-petits

Les enfants aiment la luminosité et la chaleur du soleil. Celui-ci est nécessaire à la formation de la vitamine D qui les protège contre le rachitisme. Cependant, il est inutile d'exposer les enfants dans ce but-là. Les enfants reçoivent suffisamment d'ultra-violet s'ils sortent régulièrement.

Nous naissons tous avec un capital de résistance au soleil qui diminue l'exposition après l'exposition. Mieux vaut ne pas l'entamer trop vite.



En protégeant votre enfant, vous lui évitez le risque de déshydratation ou d'insolation.

Vous réduisez aussi le risque qu'il développe un mélanome ou un autre cancer de la peau, ou encore une maladie des yeux à l'âge adulte.



Comment protéger votre enfant?

Évitez absolument les coups de soleil. Soyez particulièrement vigilant si votre enfant a une peau naturellement claire ou de nombreux grains de beauté. Souvenez-vous qu'il faut toujours le protéger s'il joue à l'extérieur au soleil.



Comment réduire les risques?



- Habituez très progressivement la peau de votre enfant au soleil.
- Évitez les heures chaudes de la journée (entre 12 et 16h).
- Habillez-le pour la circonstance: T-shirt léger, chapeau à larges bords, lunettes solaires.
- Cherchez l'ombre (parasol, arbre, etc).
- Utilisez un produit solaire à haut indice de protection (25 au minimum) adapté à la peau des enfants, à l'exclusion de tout autre produit.
- Appliquez le produit solaire fréquemment et avec soin, sans en faire le prétexte à des expositions exagérées.



- Pas de séances de banc solaire: elles sont particulièrement déconseillées chez les enfants.

cancerphone
Notre ligne d'aide téléphonique gratuite
0800 15 801