



# POUVEZ-VOUS DISTINGUER LES MYTHES DE LA RÉALITÉ ?

---

Dans ce document, vous trouvez une série de réponses à des questions que beaucoup de gens se posent sur le cancer. Vous trouverez une courte réponse mais il est également possible de cliquer sur les liens pour accéder à l'information complète qui se trouve sur notre site [www.cancer.be](http://www.cancer.be).

## Contents

Le tabac est-il cancérigène ? Oui !.....	3
Les bancs solaires et les expositions non protégées au soleil sont-ils cancérigènes ? Oui !.....	3
Respirer un air pollué et des particules fines peut-il causer un cancer ? Oui. ....	3
Fumer du cannabis peut-il causer un cancer ? Oui !.....	3
Le surpoids est-il un facteur de risque de cancer ? Oui !.....	3
Les additifs alimentaires (colorants ...) sont-ils cancérigènes ? Non.....	3
Le stress et les émotions peuvent-ils causer un cancer ? Non.....	4
Peut-on attraper un cancer à cause de la proximité d'une centrale nucléaire (en parfait état de fonctionnement) ? Non !.....	4
Manger des aliments contenant des OGM peut-il causer un cancer ? Il n'est pas possible d'y répondre avec certitude.....	4
L'usage du GSM peut-il provoquer un cancer ?.....	4
Boire plus d'un verre d'alcool par jour peut-il causer un cancer ? Oui !.....	5
Manger des viandes rouge et de la charcuterie augmente-t-il le risque de cancer ? Oui !.....	5
Les déodorants sont-ils cancérigènes ? Non !.....	5
Les soutiens-gorges ont-ils une influence sur le risque de cancer du sein ? Non !.....	5
Est-il préférable d'éviter les bancs solaires et de limiter son exposition au soleil ? Oui !.....	6
Est-ce utile de manger suffisamment de fruits et légumes chaque jour ? Oui !.....	6
Faut-il pratiquer régulièrement une activité physique ? Oui !.....	6
Est-il utile de se faire vacciner contre certains virus ? Oui !.....	6
Les produits laitiers ont-ils une influence sur le risque de cancer ? Oui et non.....	6
Est-ce une bonne idée de participer au dépistage systématique du cancer du sein ? Oui !.....	7
Qu'entend-on par guérison dans le cadre du cancer ?.....	7
Les traitements contre le cancer tiennent-ils de mieux en mieux compte de la qualité de.....	8
vie des patients ? Oui !.....	8
Le cancer est-il héréditaire ? Majoritairement non, sauf pour quelques types.....	8
Les cancers dépendent-ils plus de facteurs externes que de notre mode de vie ? Non !.....	8
Existe-t-il des aliments « anti-cancer » ? Non, mais une alimentation équilibrée offre un certain degré de protection.....	8

Les compléments alimentaires offrent-ils une protection plus efficace contre le cancer qu'une alimentation équilibrée ? Non !..... 9

Un cancer est-il systématiquement synonyme de décès à court terme ? Non ! ..... 9

### Le tabac est-il cancérigène ? Oui !

Le tabac est responsable de plus de 30 % des décès par cancer, 75% des décès dus aux affections des voies respiratoires et 25 % des décès dus à des maladies cardiovasculaires. Il est d'une importance vitale d'informer le public à ce sujet, d'inciter à ne jamais commencer et d'aider les personnes souhaitant arrêter de fumer. [En savoir plus sur le tabac et le cancer](#)

### Les bancs solaires et les expositions non protégées au soleil sont-ils cancérigènes ? Oui !

Une exposition excessive au soleil et aux UV artificiels (bancs solaires) peut avoir une influence négative sur la santé : brûlures, coups de soleil, rides, taches cutanées, lésions oculaires, cancer de la peau, aggravation de certaines affections de la peau...

Pour profiter sans danger des beaux jours, et conserver une peau jeune est belle, il est nécessaire de limiter l'exposition, de bien se protéger et de ne jamais utiliser les bancs solaires. [En savoir plus sur les rayons UV et le cancer](#)

### Respirer un air pollué et des particules fines peut-il causer un cancer ? Oui.

Récemment, les émissions des moteurs diesel ont été reconnues comme cancérigène par l'OMS. La pollution atmosphérique par fines particules semble elle aussi augmenter légèrement le risque de cancer à long terme. La proportion de cancers générés par la pollution de l'air extérieur est estimée de 2 à 4%. Il est très important que soient respectées les normes de qualité de l'air fixées par l'OMS. [En savoir plus sur la pollution atmosphérique et le cancer](#)

### Fumer du cannabis peut-il causer un cancer ? Oui !

La consommation de cannabis est assez répandue, notamment chez les jeunes. Or, fumer du cannabis a effectivement une influence néfaste sur la santé et le risque de cancer.

[En savoir plus sur le cannabis et le cancer](#)

### Le surpoids est-il un facteur de risque de cancer ? Oui !

Le lien entre le surpoids et certains cancers a été prouvé à de nombreuses reprises. C'est même le deuxième facteur de risque le plus important après le tabac. Une raison de plus pour faire attention à notre mode de vie.

[En savoir plus sur le surpoids et le cancer](#)

### Les additifs alimentaires (colorants ...) sont-ils cancérigènes ? Non.

Les additifs alimentaires sont des substances ajoutées intentionnellement aux denrées alimentaires dans le but, par exemple, de prolonger la durée de conservation, d'améliorer l'apparence ou d'enrichir le goût. Les édulcorants font partie des additifs les plus connus : aspartame, cyclamate, saccharine, stevia... De nombreux tests toxicologiques sont effectués avant que ne leur soit attribué un « E ». Ces derniers n'augmentent pas le risque de cancer dans l'état des connaissances actuelles

[En savoir plus sur les additifs alimentaires et le cancer](#)

### Le stress et les émotions peuvent-ils causer un cancer ? Non.

La croyance selon laquelle un stress (prolongé) peut provoquer un cancer est fort répandue. De nombreuses études ont été menées sur ce sujet. Jusqu'à maintenant, aucune n'a pu démontrer un lien direct entre stress et cancer. De la même manière, avoir des pensées positives n'a pas d'influence sur la guérison d'un cancer. Un cancer est le résultat d'un dérèglement de l'ADN. Il est impossible de "réparer" de l'ADN en pensant positivement.

Ce n'est pas pour autant qu'il ne faut pas encourager les patients à avoir une attitude positive. Se battre contre le cancer, et être convaincu de pouvoir prendre le contrôle, est une manière de gérer la situation et de rendre la souffrance supportable.

De manière indirecte le stress peut modifier les comportements, par exemple, au niveau alimentation, tabac, cannabis, alcool... Dans ce cas si cela se prolonge durant de nombreuses années, ces comportements à risque peuvent favoriser le développement d'un cancer.

### Peut-on attraper un cancer à cause de la proximité d'une centrale nucléaire (en parfait état de fonctionnement) ? Non !

De nombreuses études ont été menées (notamment aux États-Unis et au Royaume-Uni) pour savoir s'il existe ou non un lien entre le nombre de cas de cancers et la proximité d'une centrale nucléaire. Les résultats obtenus n'ont jamais été concluants (statistiquement non significatifs). De nombreux pays, dont la Belgique, ont établi des programmes de surveillance de l'environnement autour des centrales électronucléaires et aucune augmentation significative n'a jamais été mesurée dans notre pays. En conclusion, compte tenu de nos connaissances sur les risques et des mesures effectuées, nous pouvons affirmer qu'habiter auprès d'une centrale nucléaire en parfait état de fonctionnement n'est pas, en soi, lié à un risque accru de cancer.

Bien entendu, la situation est différente en cas d'accident. Des procédures de protection des riverains sont prévues pour ces situations : interdiction de sortir, distribution d'iode ou, dans le pire des cas, évacuation.

### Manger des aliments contenant des OGM peut-il causer un cancer ? Il n'est pas possible d'y répondre avec certitude.

Différentes instances sanitaires, dont l'Agence Européenne de Sécurité Sanitaire, prennent les dangers potentiels des OGM très au sérieux, et leurs experts se penchent sur l'analyse détaillée des effets des OGM sur la santé humaine. Chaque OGM est un cas particulier. Ceux qui sont commercialisés à ce jour ne présentent pas de danger identifié pour l'homme. Il est évident qu'il faut être vigilant à ce sujet. [En savoir plus sur les OGM et le cancer](#)

### L'usage du GSM peut-il provoquer un cancer ?

L'étude la plus complète et la plus récente sur les dangers du téléphone mobile, intitulée Interphone, a été réalisée par l'International Agency for Research on Cancer (IARC). Les résultats, publiés en mai 2010, n'établissent pas de lien indiscutable entre les tumeurs cérébrales et l'utilisation du gsm. Cependant, les ondes émises par les GSM sont classées par l'IARC dans la catégorie des cancérogènes possibles. Dans l'attente de résultats d'étude plus concluants, la Fondation contre le Cancer conseille la prudence et propose quelques précautions. [En savoir plus sur le GSM et le cancer](#)

### Boire plus d'un verre d'alcool par jour peut-il causer un cancer ? Oui !

Il est aujourd'hui établi sans doute possible que l'alcool augmente le risque de cancer de la bouche, de la gorge, du larynx et de l'œsophage. Les femmes qui boivent plus d'un verre d'alcool par jour accroissent aussi leur risque de cancer du sein. Chez les hommes, c'est plutôt le cancer de l'intestin. Ceci est vrai quel que soit le type d'alcool, bière, vin, apéritif, alcool fort...

Plus on consomme d'alcool, plus les risques augmentent. Une consommation combinée d'alcool et de tabac décuple encore le risque.

Afin de réduire le risque de cancer dû à l'alcool, il est conseillé de limiter sa consommation à un verre par jour, et de ne pas fumer. Dans certains cas, il est recommandé de rester sous la norme d'un verre d'alcool par jour, voire d'éviter toute consommation. Cela s'applique aux jeunes (-18 ans), aux femmes avant et pendant la grossesse, aux femmes qui courent un risque accru de cancer du sein, ainsi qu'à d'autres situations spécifiques. Si vous souhaitez davantage d'informations sur la question, consultez un médecin.

[En savoir plus sur l'alcool et le cancer](#)

### Manger des viandes rouge et de la charcuterie augmente-t-il le risque de cancer ? Oui !

De solides données scientifiques indiquent qu'une consommation excessive (plus de 500g /semaine) de viande rouge, comme le bœuf, le porc et le mouton (la volaille - poulet et dinde - n'est pas de la viande rouge) et la consommation de charcuterie augmente le risque de cancer du côlon. Variez vos menus

[En savoir plus sur la viande rouge et le cancer](#)

[En savoir plus l'alimentation et le cancer](#)

### Les déodorants sont-ils cancérigènes ? Non !

En 1999 apparaissaient sur Internet les premières déclarations alarmistes sur les effets prétendument nocifs des déodorants (qui masquent les odeurs corporelles) et des antitranspirants (qui évitent une transpiration excessive). Ces deux familles de produits étaient accusées de contenir des substances nocives, susceptibles de causer le cancer du sein. Après vérification, il est apparu que ces affirmations ne reposaient pas sur des données scientifiques fiables. L'étude à la base de ces rumeurs n'avait porté que sur 20 femmes, sans groupe de contrôle.

[En savoir plus sur les déodorants et le cancer](#)

### Les soutiens-gorges ont-ils une influence sur le risque de cancer du sein ? Non !

Il a été suggéré que les armatures de soutiens-gorges pourraient gêner la circulation lymphatique, et causer des cancers du sein. Cependant, aucune preuve ne vient corroborer ces suspicions.

Au pire, un soutien-gorge non approprié peut provoquer des douleurs ou de l'inconfort chez les femmes opérées pour un cancer du sein.

### Est-il préférable d'éviter les bancs solaires et de limiter son exposition au soleil ? Oui !

Sur la base de recherches scientifiques, le Centre international de recherche sur le Cancer (CIRC) a placé le banc solaire dans la catégorie 1, même catégorie que le tabac et l'amiante ! Il est établi que les rayons UVA et UVB sont néfastes et ils se cumulent au fil de la vie. Les deux types de rayonnement, on le sait à présent, provoquent le mélanome et les autres cancers de la peau.

Il est par ailleurs établi qu'utiliser les bancs solaires avant l'âge de 35 ans, augmente de 75 % le risque de cancer. [En savoir plus sur les UV et le cancer](#)

### Est-ce utile de manger suffisamment de fruits et légumes chaque jour ? Oui !

On dispose aujourd'hui de suffisamment de preuves scientifiques indiquant qu'il est possible de limiter le risque de certains types de cancer en combinant un poids équilibré, suffisamment d'activité physique et la consommation de 5 portions de fruits et légumes par jour (500 g au total) et des produits céréaliers complets. [En savoir plus sur l'alimentation et le cancer](#)

### Faut-il pratiquer régulièrement une activité physique ? Oui !

L'activité physique (activités sportives, professionnelles, domestiques...) est associée à une diminution du risque de certains cancers. Les personnes ayant une activité physique modérée ou une activité sportive plus intense ont un risque de mortalité par cancer significativement plus faible que les personnes inactives. L'activité physique pourrait diminuer spécifiquement le risque de cancer :

- du côlon
- du sein
- de l'endomètre

[En savoir plus sur l'activité physique et le cancer](#)

### Est-il utile de se faire vacciner contre certains virus ? Oui !

Les cancers ne sont pas des maladies contagieuses et pourtant, des virus sont impliqués dans le développement de certaines tumeurs.

Lorsqu'une infection virale n'est pas éliminée par les défenses immunitaires du corps, les virus s'installent de façon chronique dans certaines cellules. À la longue, cette situation peut favoriser la dégénérescence cancéreuse de ces cellules. C'est par exemple le cas pour les [cancers du col de l'utérus et HPV](#) et les [cancers primitifs du foie](#) (ceux dont l'origine se situe dans le foie) et hépatite B et C. Attention, même en étant vaccinées contre le HPV, chaque doit procéder à un frottis tous les 3 ans de 25 à 65 ans car la protection offerte par le vaccin n'est pas totale. [En savoir plus sur les vaccins et le cancer](#)

### Les produits laitiers ont-ils une influence sur le risque de cancer ? Oui et non.

Le lait offre probablement une protection contre le cancer du côlon. Il jouerait le même rôle contre le cancer de la vessie, mais les preuves à ce sujet sont plus limitées.

D'autres études, dont les preuves sont cependant tout aussi limitées, suggèrent une augmentation du risque de cancer du côlon en cas de consommation excessive de fromage. Ces conclusions nécessitent néanmoins des études complémentaires. Une hypothèse liée à ce fait serait la haute teneur en graisses animales saturées des fromages (surtout des fromages gras). Le fromage est en effet plus gras que le lait, qui contient plus d'eau. Le lait contient également des graisses saturées, mais dans une moindre mesure. C'est pour cela qu'il semble ne pas avoir d'influence sur le risque de cancer.

Le calcium a probablement aussi un lien avec le cancer. Il protégerait du cancer du gros intestin. Cependant, un régime alimentaire trop riche en calcium (par exemple excès de lait et produits laitiers), ferait augmenter le risque de cancer de la prostate. Encore une fois, des études complémentaires sont nécessaires pour confirmer cette hypothèse. Il est à noter que les produits laitiers entiers ou écrémés contiennent la même quantité de calcium. Le dégraissage du produit n'a aucune influence sur sa concentration en calcium.

[En savoir plus sur le calcium et le cancer](#)

[En savoir plus sur l'alimentation et le cancer](#)

### Est-ce une bonne idée de participer au dépistage systématique du cancer du sein ? Oui !

Pour gagner du temps contre le cancer. Le dépistage est un examen médical réalisé chez une personne apparemment en bonne santé dans le but de découvrir certaines maladies bien avant l'apparition de leurs premiers symptômes.

C'est du temps gagné car si une anomalie est ainsi découverte, le dépistage permet :

- un traitement plus précoce avec de meilleures chances de guérison
- un traitement plus limité avec une meilleure qualité de vie

Il n'existe pas de "check-up" général qui permettrait de dépister tous les cancers. Seuls quelques types de cancers sont concernés.

Comme tout acte médical, le dépistage comporte des avantages potentiels, mais aussi des risques éventuels. C'est pourquoi il convient de déterminer au cas par cas quels types de dépistage peuvent être proposés.

Vous trouverez sur [www.cancer.be](http://www.cancer.be) de nombreuses explications générales sur le dépistage de certains cancers. Cependant, aucun site Internet ne peut rentrer dans le détail de chaque cas particulier. N'hésitez donc pas à poser vos questions personnelles à votre médecin. Lui seul est en mesure de vous donner des réponses précises et individualisées. [En savoir plus sur le dépistage du cancer](#)

### Qu'entend-on par guérison dans le cadre du cancer ?

Une guérison, c'est la disparition complète et définitive d'une maladie. En cancérologie, cela signifie qu'après un délai suffisant sans rechute, il est quasi certain que le cancer est définitivement éliminé. Dans le cas des cancers, ce délai est de 5 ans.

Actuellement, tous cancers confondus, on constate que près de 65% des patients sont toujours en vie 5 ans après la découverte de leur maladie. Ils étaient seulement 35% à la fin des années cinquante... beaucoup de progrès ont donc été accomplis.

La plupart des (ex-)patients peuvent donc être déclarés guéris. Cependant, ce cap des 5 ans reste arbitraire, et n'est pas approprié à tous les cas... [En savoir plus sur la guérison du cancer](#)

### Les traitements contre le cancer tiennent-ils de mieux en mieux compte de la qualité de vie des patients ? Oui !

Ces dernières décennies, les traitements contre le cancer sont devenus de plus en plus efficaces. L'attention portée à la qualité de vie des patients est également en hausse constante. Les traitements sont adaptés à chaque situation spécifique. En effet, chaque patient atteint d'un cancer est un cas particulier et demande une prise en charge appropriée. Le choix d'un traitement ou d'une combinaison de traitements dépend de plusieurs facteurs. Les désagréments liés aux traitements dépendent donc également d'un type de cancer et d'un type de personne à l'autre. [Pour en savoir plus sur l'influence des traitements contre le cancer sur la qualité de vie](#)

### Le cancer est-il héréditaire ? Majoritairement non, sauf pour quelques types

Les facteurs de risque du cancer sont multiples. Le mode de vie en fait partie. Dans de rares cas, des prédispositions génétiques peuvent aussi jouer un rôle déterminant. Il arrive donc que le cancer soit héréditaire, même s'il en va autrement dans la grande majorité des cas. L'hérédité est un facteur déterminant chez environ 5% des patients atteints d'un cancer. [En savoir plus sur les facteurs de risque héréditaires du cancer](#)

### Les cancers dépendent-ils plus de facteurs externes que de notre mode de vie ? Non !

Une des idées fausses les plus largement répandues concernant les cancers est qu'ils sont avant tout causés par des facteurs externes. En réalité, 30 à 50 % des cancers pourraient être évités en adaptant nos modes de vie.

La recherche scientifique nous apprend beaucoup de choses sur le cancer et les facteurs pouvant favoriser son apparition. Mais nous sommes encore loin de connaître tous ces facteurs. Chacun peut malheureusement être touché par un cancer. Mais une vie saine permet de réduire les risques. [En savoir plus sur la manière de réduire les risques de cancer grâce à une vie saine](#)

### Existe-t-il des aliments « anti-cancer » ? Non, mais une alimentation équilibrée offre un certain degré de protection.

Il n'existe pas – pour le moment ? – de régime anti-cancer. Ce qui est certain, c'est qu'en fonction de nos choix, l'alimentation peut avoir une influence positive ou négative sur le risque de cancer. La presse fait régulièrement écho d'un aliment ou d'une substance alimentaire qui serait très dangereuse ou, au contraire, qui offrirait une excellente protection. En fait, ce sont surtout les quantités consommées d'un aliment qui déterminent sa dangerosité. Consommer de grandes quantités d'aliments prétendument anti-cancer n'est donc pas forcément la meilleure idée. En effet, les aliments et les nutriments interagissent entre eux. Une substance qui a un effet protecteur sera plus ou moins efficace en fonction de la présence simultanée d'autres substances... La variation dans



l'alimentation est donc indispensable. Une alimentation variée et équilibrée reste la façon la plus appropriée de limiter le risque de différents cancers. [En savoir plus sur une alimentation saine](#)

Les compléments alimentaires offrent-ils une protection plus efficace contre le cancer qu'une alimentation équilibrée ? Non !

De nombreuses personnes se tournent vers les compléments alimentaires parce qu'elles pensent pouvoir ainsi se protéger du cancer. Or, le Fonds Mondial de Recherche contre le Cancer (FMRC) le déconseille fortement, car **leur effet protecteur n'est pas prouvé**. Pire, certains compléments notamment ceux à base de caroténoïdes à fortes doses sont associées avec une augmentation de risque de cancer du poumon chez les fumeurs... A ne pas prendre à la légère. [En savoir plus sur les compléments alimentaires et le cancer](#)

Un cancer est-il systématiquement synonyme de décès à court terme ? Non !

Actuellement, tous cancers confondus, on constate que près de 65% des patients sont toujours en vie 5 ans après la découverte de leur maladie. Ils étaient seulement 35% à la fin des années cinquante... beaucoup de progrès ont donc été accomplis.

La plupart des (ex-)patients peuvent donc être déclarés guéris. Cependant, ce cap des 5 ans reste arbitraire, et n'est pas approprié à tous les cas.

En fait, les chances de guérison varient énormément, en fonction du type de cancer et du stade de la maladie.

[En savoir plus sur la guérison du cancer](#)