



COMMUNIQUÉ DE PRESSE
Paris, le 5 septembre 2017

40% des cancers pourraient être évités : Le point sur l'alcool et l'alimentation

Le Ministère des Solidarités et de la Santé et l'Institut national du cancer diffusent à partir d'aujourd'hui une campagne d'affichage dans la presse, sur internet et en affichage numérique à proximité de certains supermarchés, dans l'objectif d'informer et inviter chacun à mieux connaître les gestes alimentaires quotidiens qui permettent de prévenir les cancers évitables. L'Institut et le Ministère rappellent le poids de l'alcool et de l'alimentation dans la survenue des cancers.

40% des cancers résultent de l'exposition à des facteurs de risque évitables, liés à nos modes de vie et à nos comportements. Ainsi, sur les 355 000 cancers diagnostiqués chaque année en France, environ 140 000 pourraient être évités.

Bien qu'elle soit essentielle, la prévention des cancers n'est pas encore perçue par chacun comme un levier de lutte contre les cancers, et les changements de comportements individuels sont difficiles et lents. S'ensuit une perception fataliste de la maladie, plaçant les facteurs de risque génétiques et environnementaux bien supérieurs par rapport aux facteurs comportementaux que sont le tabagisme, l'alcool, l'alimentation déséquilibrée, le manque d'exercice physique, le surpoids et l'exposition aux UV.

Cette nouvelle campagne d'information propose à tous des informations claires sur certains risques de cancers et des conseils pour dire à chacun qu'il est possible d'agir : limiter l'alcool et manger des légumes et des céréales complètes.

**RÉDUIRE
SA CONSOMMATION
D'ALCOOL DIMINUE
LE RISQUE DE CANCERS.
FRANCHEMENT,
C'EST PAS
LA MER À BOIRE.**

40% des cancers pourraient être évités
L'alcool est le deuxième facteur de risque de cancer.
Limitez votre consommation. Retrouvez nos conseils experts sur e-cancer.fr

INSTITUT NATIONAL DU CANCER

L'ALCOOL : plus de 15 000 décès par cancer sont chaque année imputables à l'alcool.

6 localisations de cancers sont concernées : en consommer augmente fortement le risque de développer les cancers de la bouche, du pharynx, du larynx, de l'œsophage, du côlon-rectum, du sein et du foie.

Ainsi, ce sont près de 80 % des cancers de l'œsophage, 20 % des cancers du côlon et 17 % des cancers du sein qui sont dus à la consommation d'alcool en France.

Il est donc recommandé de limiter, voire d'éviter la consommation d'alcool.



LA NUTRITION : 20 à 25% des cancers sont attribuables aux facteurs nutritionnels.

La consommation de fruits, de légumes (non féculents) et de fibres alimentaires diminue les risques de plusieurs cancers notamment ceux de la bouche, de l'œsophage, du côlon et de l'estomac.

Il est donc conseillé d'intégrer dans son alimentation quotidienne les céréales complètes, pâtes complètes, pain complet, riz complet et autres céréales comme le quinoa ou le seigle (pour leur apport quotidien en fibres, vitamines B ou minéraux notamment).

Les légumes sont à privilégier et les légumineuses : lentilles et haricots secs qui apportent des protéines et des fibres.

Retrouvez les conseils et expertises complets sur le site de l'Institut national du cancer :

- Le chapitre « L'alimentation, l'activité physique, sources de facteurs protecteurs de certains cancers » dans le rapport *Les cancers en France* [ici](#)
- La brochure *nutrition et cancer* pour approfondir ses connaissances et les conseils quotidiens [ici](#) ;
- La rubrique web de référence qui répond aux principales questions sur les causes de cancer et propose de façon claire et détaillée les informations sur les facteurs de risque de cancers, les conseils de prévention et les recommandations pour réduire les risques [ici](#)

Pour les professionnels de santé :

- Le rapport d'expertise de l'Institut national du cancer sur la nutrition et les cancers [ici](#) ;
- La fiche repère sur la prévention primaire des cancers en France [ici](#) ;
- L'outil d'aide à la pratique sur l'arrêt du tabac dans la prise en charge du patient atteint de cancer [ici](#)

Contact Presse :

Institut national du cancer : 01 41 10 14 44 - presseinca@institutcancer.fr