

## L'INSTITUT NATIONAL DU CANCER RAPPELLE LES CONSEILS DE PRÉVENTION FACE AUX PRINCIPAUX FACTEURS DE RISQUES ÉVITABLES DE CANCERS



Chaque année en France près de 400 000 personnes sont touchées par un cancer et plus de 157 000 en décèdent. Pourtant, chacun d'entre nous peut réduire son risque de cancer en adoptant des gestes au quotidien et en modifiant ses comportements face aux principaux facteurs de risque de cancers.

Dans la campagne d'information qu'il déploie dans les media du 15 juillet au 9 août, l'Institut national du cancer rappelle que « Nous ne sommes pas impuissants face aux cancers » et invite chaque Français à agir.

### Réduire de 40 % son risque de cancer grâce à des changements de comportements et des gestes du quotidien

Chaque année, plus de [140 000 cancers sont liés à des facteurs de risques évitables](#). Ces cancers sont majoritairement liés à la consommation de tabac, à la consommation d'alcool, à une alimentation déséquilibrée et au surpoids et à l'obésité.

Avec plus de 7 000 substances chimiques, dont 70 cancérogènes, **le tabac est le premier facteur de risque évitable de cancer**. Chaque année, il est **responsable de 68 000 nouveaux cas de cancers** ([17 localisations différentes](#)) et de **45 000 décès** chez les adultes âgés de 30 ans et plus. Aussi la **meilleure stratégie pour réduire son risque individuel de cancers est de ne pas commencer à fumer, ou de s'arrêter**. Malgré une baisse historique ces deux dernières années (- 1,6 millions de fumeurs en moins), le tabagisme reste très élevé en France avec [24 % de fumeurs quotidiens chez les 18/75 ans](#) en 2019.

L'alcool, deuxième facteur de risque évitable de cancer, est chaque année responsable de **28 000 nouveaux cas de cancers et de 16 000 décès en France**. La connaissance du risque de sa consommation sur la survenue d'un cancer reste insuffisante au sein de la population notamment sur [les 7 localisations concernées](#). Pour diminuer efficacement son risque de cancers, **il est recommandé de ne pas boire plus de 2 verres par jour et pas tous les jours**.

[Sa consommation en France](#) reste l'une des plus élevées d'Europe et dans le monde. En 2017, la **quantité d'alcool par habitant** âgé de 15 ans est de **11,7 litres par an, soit en moyenne 2 verres et demi** « standard » ou « unité d'alcool » **chaque jour**, par habitant (un verre standard contient 10 g d'alcool pur).

L'alimentation déséquilibrée et le surpoids et l'obésité sont chacun responsables de 5,4 % des cancers chaque année en France.

**En 2015** en France, parmi **les adultes de 18 à 74 ans, 54 % des hommes et 44 % des femmes étaient en surpoids ou obèses**. On estime, chaque année, à 18 000 le nombre de cancers attribuables à un excès de poids. [Une alimentation variée et équilibrée et une activité physique régulière](#) (30 minutes par jour) permettent de limiter les risques de surpoids et d'obésité.

## Nous ne sommes pas impuissants face aux cancers : la campagne d'information de l'Institut national du cancer

Du 15 juillet au 9 août, l'Institut national du cancer diffuse sa campagne « **Nous ne sommes pas impuissants face aux cancers** » afin de rappeler à chaque Français qu'il peut agir pour réduire son risque de cancers. Comment ? En modifiant ses habitudes de vie et en adoptant des gestes simples du quotidien.

Visionner le spot

« [Nous ne sommes pas impuissants face aux cancers](#) »

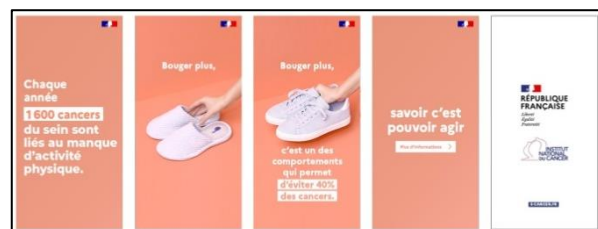


Dans un film TV, l'Institut rappelle que l'arrêt du tabac, la diminution de la consommation d'alcool, une alimentation équilibrée ou encore une activité physique régulière permettent de réduire son risque de cancer. Ce spot transmet un premier niveau d'information sur les comportements à adopter ; il renvoie vers le site d'information de l'Institut e-cancer.fr pour une information plus développée. Il est diffusé sur les chaînes du réseau hertzien et sur une sélection de chaînes du câble et du satellite et dans les cabinets médicaux via la chaîne Canal 33 et le réseau IDS.

Sur le digital, et afin de sensibiliser largement le public, le film générique « **Nous ne sommes pas impuissants face aux cancers** », quatre films thématiques, des bannières et stories sont diffusés sur Snapchat, Instagram, Facebook, Youtube, Twitter et sur une sélection de sites d'information.

Les quatre films thématiques, présentant chacune un facteur de risque évitable de cancers, apportent, soit :

- une information sur le poids de chaque facteur de risque dans la survenue des cancers ;
- les conseils très concrets de prévention pour adopter les comportements favorisant la réduction du risque de cancer.



Les stories sur Instagram et Facebook proposent des formats quiz pour que chacun puisse tester sa connaissance sur les principaux facteurs de risque évitables de cancers.

L'ensemble du dispositif renvoie vers des pages informatives interactives sur le site [e-cancer.fr](http://e-cancer.fr), permettant d'accéder à du contenu spécifique sur la prévention des cancers. Ces pages proposent notamment un quiz permettant de tester ses connaissances sur chaque facteur de risque et les conseils prévention associés.

Accéder à la [page thématique sur Alcool et cancer](#)



Accéder à la [page thématique sur Tabac et cancer](#)



Accéder à la [page thématique sur Alimentation et cancer](#)



Accéder à la [page thématique sur Activité physique et cancer](#)



Pour aller plus loin sur :

- la prévention des cancers: [e-cancer.fr](http://e-cancer.fr)
- l'aide au sevrage [Tabac Info Service](#) et [Alcool Info Service](#).

À propos de l'Institut national du cancer

Créé par la loi de santé publique du 9 août 2004, l'Institut national du cancer est l'agence d'expertise sanitaire et scientifique en cancérologie de l'État. Chargé de coordonner les actions de lutte contre les cancers, l'Institut, par sa vision intégrée de l'ensemble des dimensions sanitaire, médicale, scientifique, sociale, économique liées aux pathologies cancéreuses, met son action au service des personnes malades, de leurs proches, des usagers du système de santé, de la population générale, des professionnels de santé, des chercheurs et des décideurs dans les domaines de la prévention, des dépistages, des soins, et de la recherche.

La loi du 8 mars 2019 confie à l'Institut national du cancer la mission de proposer « en coordination avec les organismes de recherche, les opérateurs publics et privés en cancérologie, les professionnels de santé, les usagers du système de santé et autres personnes concernées, une stratégie décennale de lutte contre le cancer, arrêtée par décret ».

[www.e-cancer.fr](http://www.e-cancer.fr) [twitter](#)

Contact presse :

Institut national du cancer- Responsable des relations media

Lydia Dauzet – 01 41 10 14 44//06 20 72 11 25 [presseinca@institutcancer.fr](mailto:presseinca@institutcancer.fr)