LA BONNE ATTITUDE	SUR QUELS CANCERS CELA AGIT ?	QUEL EST L'EFFET ATTENDU ?	BON À SAVOIR
Arrêter de fumer	Côlon-rectum, col de l'utérus, estomac, foie, leucémie, œsophage, ovaire, pancréas, poumon, rein, sein, vessie, voies aéro-digestives (bouche, pharynx, larynx).	Plus de 68 000 cancers évités/an, en particulier du poumon. D'ici leurs 75 ans, 16 fumeurs sur 100 développeront un cancer du poumon, contre 6 ex-fumeurs sur 100 ayant arrêté à 50 ans, et 3 sur 100 ayant arrêté à 40 ans.	Le risque dépend de la quantité de tabac fumé mais surtout de la durée du tabagisme. C'est pourquoi les experts conseillent vivement d'arrêter et de ne pas seulement réduire sa consommation.
Ne pas boire de l'alcool tous les jours	Côlon-rectum, estomac, foie, sein, voies aérodigestives (bouche, pharynx, larynx).	Près de 28 000 cancers évités chaque année.	Avec 8 000 cas, le cancer du sein est le premier cancer lié à l'alcool. Tous les alcools présentent la même dangerosité, dès 1 verre/jour.
Manger au moins 500 g de fruits et de légumes par jour (5 portions par jour)	Côlon-rectum, estomac, pancréas, poumon, sein, voies aérodigestives (bouche, pharynx, larynx).	Éviter 1 décès par cancer sur 25.	Les autorités recommandent de choisir des produits locaux, de saison et si possible bios afin de limiter son exposition aux résidus de pesticides.
Manger au moins 25 g de fibres par jour	Côlon-rectum, œsophage, sein.	12 % de risque en moins d'avoir un cancer colorectal, 9 % de risque en moins d'avoir un cancer du sein.	« L'important est d'augmenter ses apports avec plus de fruits, de légumes, de légumineuses et de produits céréaliers complets », dit le Dr Srour.
Manger moins de 500 g de viande rouge et moins de 150 g de charcuterie par semaine	Côlon-rectum.	Éviter 5 500 cas/an, soit 1 cancer colorectal sur 8.	Privilégier la volaille, les œufs, le poisson, les légumes secs. Côté charcuterie, opter pour le jambon blanc ou de volaille.
Pratiquer une activité physique au moins 30 minutes par jour	Col de l'utérus, côlon-rectum, sein.	Plus de 3 000 cas de cancers pourraient être évités chaque année. 1 inactive sur 4 aura un cancer du sein, contre 1 sur 5 faisant plus de 2 h 30 d'activité modérée ou 1 h 30 d'activité intense par semaine.	Plus on passe du temps assis, plus le risque de cancer augmente.
Avoir un indice de masse corporelle (IMC)* compris entre 18,5 et 25 kg/m²	Côlon-rectum, foie, endomètre, estomac, pancréas, œsophage, ovaire, prostate, rein, sein, vésicule biliaire, voies aérodigestives.	Une femme obèse (IMC > 30) de 65 ans a 30 % de risque de développer un cancer dans les 20 prochaines années. Si son poids revient à la normale, ce risque est de 23 %.	Le tour de taille est aussi un bon indicateur : il ne devrait pas dépasser 94 cm chez un homme et 80 cm chez une femme.
Allaiter au moins 6 mois	Cancer du sein.	Environ 1 600 cancers du sein sur 59 000 diagnostiqués chaque année seraient évités.	Plus une femme allaite longtemps, plus son risque de cancer diminue.
Ne pas s'exposer au soleil	Cancers de la peau : carcinomes basocellulaire et épidermoïde, mélanome.	« En s'abstenant de s'exposer au soleil et dans les cabines UV, 8 mélanomes sur 10 pourraient être évités », ajoute Julie Gaillot de Saintignon.	Seul l'évitement des UV, en particulier dans l'enfance, prévient efficacement les cancers de la peau.
Traiter les infections à *Helicobacter pylori*	Estomac.	Cette bactérie est responsable de 4 400 cas de cancer tous les ans.	Entre 15 et 30 % des Français sont infectés par cette bactérie. Seul 1 % d'entre eux sera atteint d'un cancer après plusieurs décennies.