

Concours:

Comment se protéger du cancer ?

- De combien le risque de cancer de la bouche et de l'œsophage est-il réduit après 5 ans sans fumer ?
 5% 25% 50%
- Chez les non-fumeurs, le tabagisme passif peut provoquer (*plusieurs réponses possibles*) :
 asthme maladies cardiovasculaires diabète cancer du poumon
- Une alimentation équilibrée permet de diminuer les risques de cancers digestifs (estomac, intestins), et probablement d'autres cancers (sein, poumon, prostate, utérus). Il s'agit de consommer davantage de : (*plusieurs réponses possibles*)
 fruits viande graisses animales
 légumes sel fromage
 graisses végétales compléments alimentaires farineux/féculeux
- Qu'est-ce que les fruits et légumes peuvent apporter de bénéfique à la santé ? (*cocher les bonnes réponses*)
 de l'acide folique des anti-oxydants des caroténoïdes
 du croquant de l'eau des fibres
 des flavonoïdes du goût du lycopène
 du potassium de la pro-vitamine A de la vitamine
- Quelles sont les 4 recommandations minimales pour une activité physique ayant des effets positifs sur la santé ?
 a) pratiquer une activité physique b) d'intensité moyenne
 c) tous les jours d) pendant une ½ heure au moins
- Dans les pays d'Europe occidentale, quel est le cancer attribuable à l'alcool qui touche le plus grand nombre de femmes ?
 cancer du sein
- Dans quel pourcentage le tabac constitue-t-il la cause principale du cancer de la bouche ?
 25% 60% 90%
- Quels sont les 3 points importants de la protection contre le soleil ?
 1) Eviter l'exposition solaire entre 11h et 15 h
 2) Porter chapeau, longues manches, pantalon et lunettes à soleil
 3) Appliquer de la crème solaire avec un facteur de protection au minimum de 15
- Comment puis-je reconnaître une lésion pigmentée suspecte ?
 A = A S Y M E T R I E (forme irrégulière, non circulaire)
 B = B O R D (irrégulier, dentelé ou frangé)
 C = C O U L E U R (irrégulière, non homogène)
 D = D Y N A M I Q U E (modification: grosseur, couleur, épaisseur)
- Un vaccin vient d'être mis sur le marché. Il a pour but de prévenir :
 le cancer du sein
 le cancer du col de l'utérus
 le cancer de l'ovaire
 il n'existe aucun vaccin de prévention du cancer
- A partir de quel âge est-il fortement recommandé d'effectuer un dépistage du cancer du colon chez les hommes et les femmes non exposés à un risque particulièrement élevé de cancer ?
 50 ans 60 ans 70 ans
- Quelles sont parmi les propositions suivantes les méthodes efficaces de dépistage du cancer du colon ?
 Colonoscopie
 Recherche de sang occulte dans les selles
 Radiographie de l'abdomen
- Les crèmes solaires protègent des coups de soleil et du vieillissement de la peau.
 Vrai Faux
 Les crèmes solaires protègent des coups de soleil à condition d'avoir choisi un produit adapté à votre type de peau, de l'avoir appliqué correctement et de ne pas s'exposer trop longtemps. Lorsque le temps d'exposition est écoulé, une seule protection reste valable: l'ombre. Peu de crèmes solaires sont efficaces contre les rayons UVA du soleil qui induisent un vieillissement de la peau.
- L'indice de protection solaire indiqué sur les crèmes solaires renseigne uniquement sur la protection contre les UVB, il ne concerne pas les UVA.
 Vrai Faux
- Les crèmes solaires doivent être appliquées au moins 30 minutes avant l'exposition au soleil.
 Vrai Faux