

Nous remercions  
le CHUV  
la Ligue vaudoise contre le cancer  
et le Service des Sports UNIL-EPFL  
pour leur précieuse collaboration



Médecine de premier recours  
(interne et générale)  
7H30-18H30—Urgences: 24H/24  
Rue du Bugnon 44  
1011 Lausanne  
Tél. 021/314 60 60  
Pmu@hospvd.ch  
www.polimed.ch



## Se protéger du cancer

28 octobre 2006

Ateliers publics

" Comment se protéger du cancer ? "

Comprendre les liens qui existent entre le cancer et le tabac, l'alcool, l'activité physique, la nutrition ou le soleil. Voici l'objectif de la journée portes ouvertes qui a eu lieu le 28 octobre 2006 à la Polyclinique Médicale Universitaire de Lausanne.

On connaît les bienfaits d'un environnement sans fumée, mais beaucoup ignorent encore qu'une consommation raisonnée d'alcool joue un rôle dans la prévention du cancer, et notamment du cancer du sein chez les femmes. Une alimentation équilibrée, une bonne dose d'activité physique, une protection solaire efficace, mais aussi une bonne santé buccale et des examens réguliers pour dépister à temps certains cancers sont recommandés pour mettre toutes les chances de son côté. Autant de bons réflexes que la Polyclinique Médicale Universitaire a présentés dans ses ateliers du 28 octobre 2006. Au vu du succès de ces ateliers, une **exposition** a été mise sur pied, du 26 déc. au 23 janv., au 8e étage de la PMU.



Un concours a permis de gagner de nombreux prix offerts par le centre thermal d'Yverdon-les-Bains, un bon moyen de maintenir sa santé, Thermalp à Ovronnaz, le Centre thermal de Lavey-les-Bains, Fitness Holmes Place de Lausanne, Restaurant du Bois Genoud à Crissier, Aquaparc au Bouveret, Switcher SA et Swiss Milk, producteurs de lait.

## 5 étapes pour cesser de fumer



### I. DEMANDER

#### Bienvenue au stand "Stop Tabac"

Si vous êtes :  
Fumeur(se)  
Ancien(ne) fumeur(se)  
Non fumeur (se)  
Fumeur(se) passif(ve)  
Fumeur(se) occasionnel(le)

Nous pouvons vous aider, vous informer ou vous conseiller.

Nous nous proposons de vous guider à travers notre stand organisé en 5 parties, qui correspondent aux différentes étapes d'une consultation en désaccoutumance au tabac.

#### I. DEMANDER

Nous allons identifier votre statut tabagique et le motif de votre venue.

#### II. CONSEILLER

Nous allons vous informer sur les risques du tabagisme pour votre santé et les bénéfices d'un arrêt.

#### III. EVALUER

Nous allons évaluer votre degré de dépendance ainsi que vos motivations à arrêter.

#### IV. AIDER

Nous allons vous aider à cesser de fumer et développer ensemble un plan de traitement.

#### V. SUIVRE

Nous allons vous donner les adresses utiles et contacts pour que vous puissiez poursuivre votre démarche vers un arrêt du tabagisme.



# Cancers à voir

## Facteurs de risque:

- Tabac
- Alcool
- Soleil
- Mauvaise hygiène
- Mauvaise alimentation



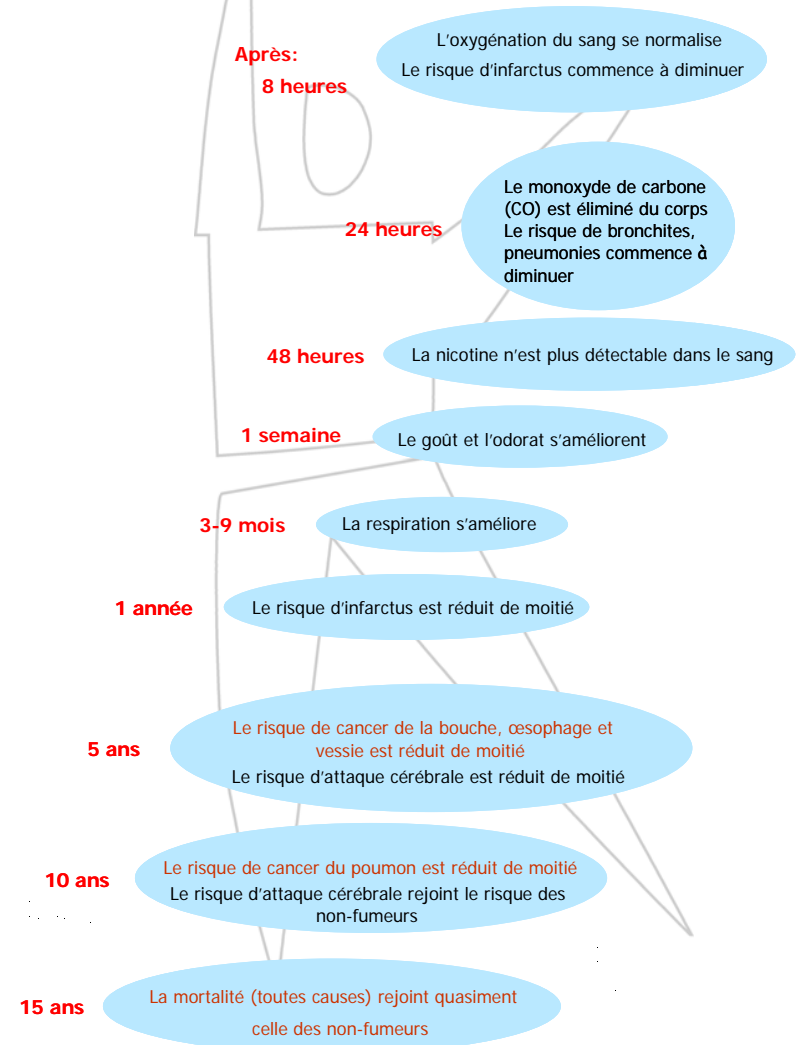
## Le cancer de la bouche: repérer les risques

- Difficulté à mâcher, avaler, parler ou bouger la langue
- Excroissance sur les lèvres, la bouche ou la gorge
- Ulcération qui ne guérit pas
- Tache rouge ou blanche sur la lèvre ou dans la bouche qui persiste



## II. CONSEILLER

### Bénéfices de l'arrêt du tabac

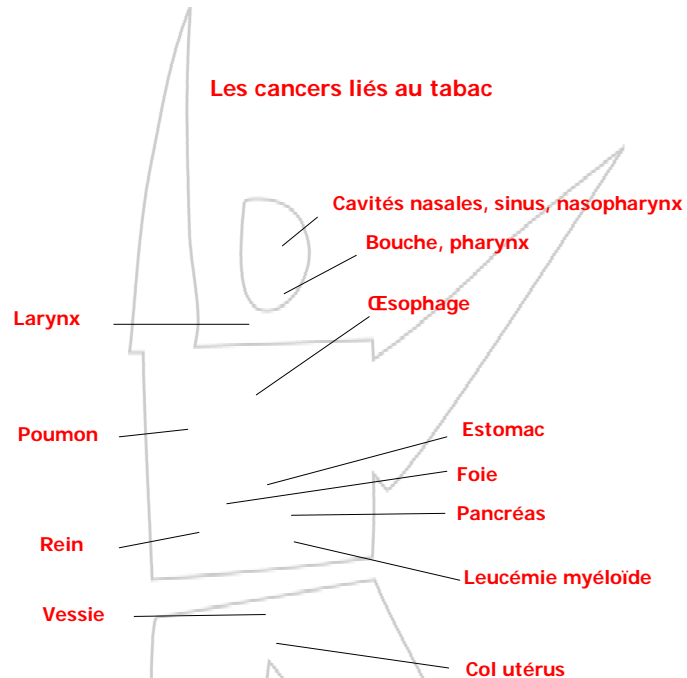


D'après: Etter J.-F. Brochure stop-tabac. [www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch)



II. CONSEILLER

Les cancers liés au tabac



La consommation de tabac est la première cause évitable de cancer dans le monde

Hommes:	Femmes:
<b>Sont attribuables au tabac (décès):</b>	<b>Sont attribuables au tabac (décès):</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 32% de tous les cancers</li> <li>• 89% des cancers pulmonaires</li> <li>• 53% des cancers des voies aéro-digestives</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 9% de tous les cancers</li> <li>• 63% des cancers pulmonaires</li> <li>• 31% des cancers des voies aéro-digestives</li> </ul>

D'après: Peto R, Lopez D. Mortality from smoking in developed countries: Switzerland. www.deathsfromsmoking.net:2006

# Cancer digestif



## Cancer digestif : méthodes de dépistage

Le dépistage du cancer colorectal est recommandé à partir de **50 ans** chez les **hommes et les femmes**.

Pour les personnes à plus haut risque, un dépistage précoce est recommandé.

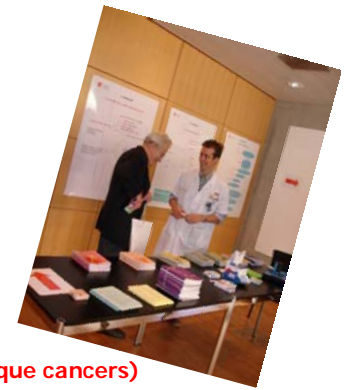
Pour le dépistage du cancer colorectal, il existe **3 méthodes** recommandées :

- La **recherche de sang occulte dans les selles** : chaque année !
- La **sigmoïdoscopie seule ou combinée** à la recherche de sang occulte dans les selles : tous les **5 ans!**
- La **colonoscopie** : tous les **10 ans !**

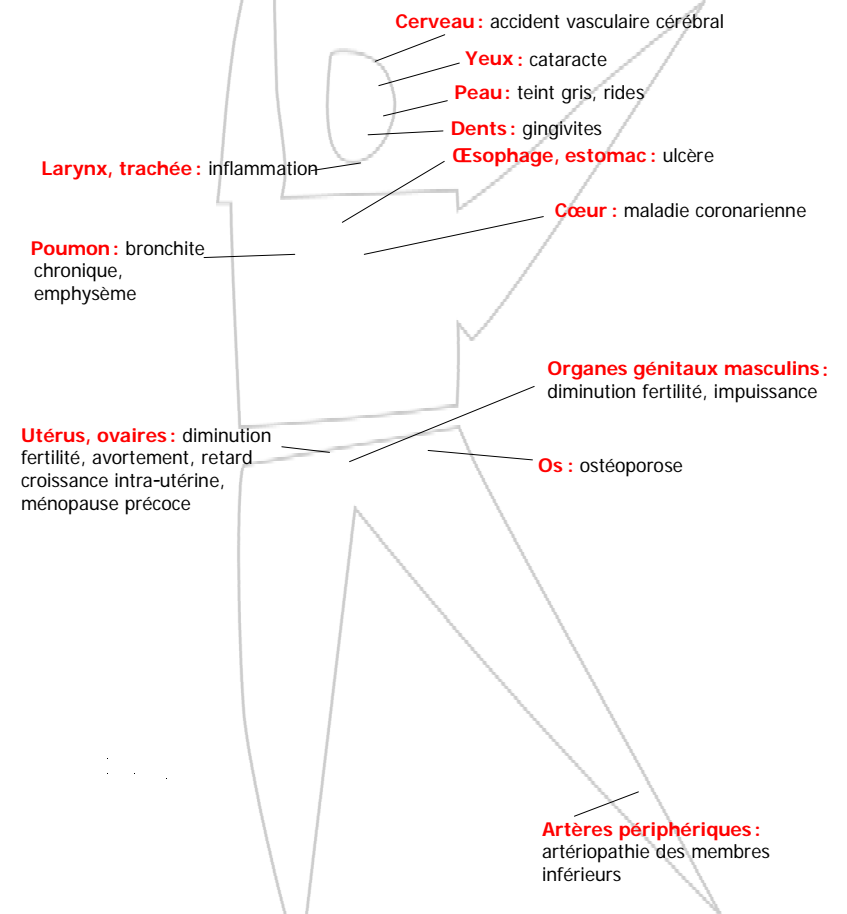




## II. CONSEILLER



### Les maladies liées au tabac (autres que cancers)





III. EVALUER

DEPENDANCE A LA NICOTINE

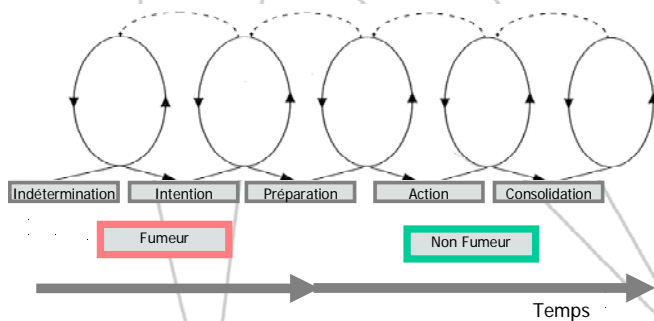


- > **Nicotine** : tous les critères de la dépendance
- > Dépendance **psychologique** (renforcement positif)
- Dépendance **comportementale**
- Dépendance **physique** (renforcement négatif)
- > Syndrome de **sevrage** (symptômes)

EVALUATION DE LA DEPENDANCE A LA NICOTINE

Dépendance Critères	faible	modérée	forte	très forte
Cigarettes/jour	1 – 9	10 – 19	20 – 30	> 30
Délai entre réveil et 1 <sup>ère</sup> cigarette	> 60 min	30 – 60 min	5 – 30 min	< 5 min
Symptômes de sevrage	faibles	modérés	importants	très importants

STADES DE CHANGEMENT



D'après Prochaska & Di Clemente, tiré de Basler

Cancers au féminin: dépistages recommandés et vaccin

**Le cancer du sein** est le premier cancer de la femme. Le dépistage systématique par **mammographie et autopalpatation** permet de traiter le cancer du sein à un stade précoce et semble pouvoir diminuer la mortalité liée à ce cancer. Le dépistage précoce améliore surtout la qualité de vie des patientes touchées par un cancer du sein.

**La prévention du cancer du col de l'utérus** repose sur un diagnostic précoce des lésions bénignes, précancéreuses, au moyen d'un frottis. Un traitement adéquat permet en principe d'empêcher le développement du cancer.

Les papillomavirus humains, HPV, sont responsables des lésions précancéreuses et du cancer du col. L'exposition aux virus se fait par contact sexuel. L'infection chronique est considérée comme le facteur de risque principal de cancer. En développant un **vaccin prophylactique contre le HPV**, on permet au corps de se protéger de l'infection en neutralisant le virus dès son arrivée dans le vagin. Ainsi le col est protégé de toute possibilité d'infection et de développement de lésions.

Généralement l'infection à HPV s'acquiert durant les premières années de l'activité sexuelle. La vaccination s'adresse donc avant tout aux jeunes filles. L'efficacité à long terme de ce vaccin doit encore être établie.








Comment reconnaître une lésion pigmentée suspecte? En suivant la règle

**ABCD**

**Asymétrie**  
**Bord**  
**Couleur**  
**Dynamique**

**IV. AIDER**

 <p><b>GOMMES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ efficacité : 1,6 x le contrôle</li> <li>➤ posologie : jusqu'à 15/jour</li> <li>➤ usage : «chew and park »</li> <li>➤ effets indésirables : locaux (dentition, muqueuse), gastro-intestinaux</li> <li>➤ prix : 15 – 25 CHF, emballage 24 - 48</li> </ul>	 <p><b>PATCH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ efficacité : 2,1 x le contrôle</li> <li>➤ posologie : 1 patch/jour (16 ou 24 heures)</li> <li>➤ durée du traitement : 3 mois</li> <li>➤ effets indésirables : locaux (cutanée)</li> <li>➤ combinaisons possibles avec des formes à action rapide</li> <li>➤ prix : 70 à 130 CHF (14 à 21 patches)</li> </ul>
 <p><b>COMPRIMES SUBLINGUAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ efficacité : 1,5 x le contrôle</li> <li>➤ posologie : jusqu'à 30 pastilles/jour</li> <li>➤ usage : laisser agir sans croquer</li> <li>➤ effets indésirables : irritation locale</li> <li>➤ prix : 17 à 20 CHF / emballage 30 à 36</li> </ul>	 <p><b>INHALEUR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ efficacité : 2,1 x le contrôle</li> <li>➤ posologie : jusqu'à 12 doses/jour</li> <li>➤ effets indésirables : locaux</li> <li>➤ combinaison possible avec le patch</li> <li>➤ prix : 50 CHF : 1 Inhalateur + 1 set de capsules</li> </ul>
 <p><b>BUPROPION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Zyban comprimés</li> <li>➤ neuromédicaments cérébraux</li> <li>➤ arrêt du tabac entre J8 et J6</li> <li>➤ posologie : 1 x 150mg/j J1 à J6 2 x 150 mg des jour 7 (7 à 9 semaines)</li> <li>➤ CAVE / contre-indications absolues</li> <li>➤ effets secondaires</li> <li>➤ prix : 40 cp = 129.95 CHF 100 cp = 284.95 CHF</li> </ul>	<p><b>AUTRES « TRAITEMENTS »</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Médicaments à venir</li> <li>➤ Sport, hygiène de vie</li> </ul>



## V. SUIVRE

Votre médecin traitant est la première personne qui peut vous aider si vous souhaitez arrêter de fumer ou simplement obtenir des informations.

Alors... prenez rendez-vous sans attendre !

Nous mettons à votre disposition diverses brochures qui pourront compléter les informations que nous vous avons données et vous aider dans votre démarche. Chaque brochure est adaptée à une situation, quelle est la vôtre ?

1. **Indétermination** : vous n'envisagez pas sérieusement d'arrêter de fumer
2. **Intention** : vous envisagez sérieusement d'arrêter de fumer dans les 6 prochains mois
3. **Préparation** : vous avez décidé d'arrêter de fumer dans les 30 prochains jours
4. **Action** : vous avez arrêté de fumer depuis moins de 6 mois
5. **Consolidation** : vous avez arrêté de fumer depuis plus de 6 mois
6. **Rechute** : vous avez recommencé à fumer après une tentative d'arrêt



D'autres adresses ou sites internet sont à votre disposition :

[www.stop.tabac.ch](http://www.stop.tabac.ch)

[www.prevention.ch](http://www.prevention.ch)

[www.letitbe.ch](http://www.letitbe.ch)

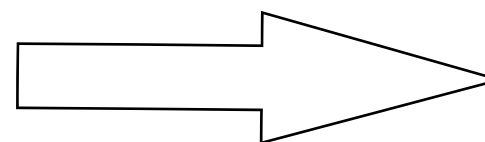
CIPRET – Vaud : Avenue de Provence 12, 1007 Lausanne (tél.: 021 601 06 42)

Consultation individuelle « stop tabac », Polyclinique Médicale Universitaire,  
Rue du Bugnon 44, 1011 Lausanne (tél.: 021 314 61 01)

## 3 points importants pour se protéger du soleil



1. Pas d'exposition entre 11 heures et 15 heures
2. Appliquer de la crème solaire
3. Porter un chapeau, des lunettes à soleil, des habits couvrant et rester à l'ombre



Testez votre consommation sur  
[www.chuv.ch/cta](http://www.chuv.ch/cta)

## 12 conseils pour réduire ses risques

### Recommandations des Ligues contre le cancer et de la Société Suisse de Nutrition

Le tableau suivant récapitule l'état des connaissances scientifiques actuelles :

Localisation du cancer	Fruits	Légumes	Surcharge pondérale	Alcool	Excès de sel (Salaison)	Excès de viande*	Fibres alimentaires	Excès de matières grasses/ M.g. animales
Appareil respiratoire et digestif supérieur	Effet protecteur probable	Effet protecteur probable		Lien direct prouvé avec un risque accru de cancer				
Estomac	Effet protecteur probable	Effet protecteur possible				grillée		
Intestin	Effet protecteur possible	Effet protecteur probable	Lien direct probable avec un risque accru de cancer	Lien direct prouvé avec un risque accru de cancer		Lien direct probable avec un risque accru de cancer	Effet protecteur éventuel	Lien direct possible avec un risque accru de cancer
Foie		Effet protecteur possible		Lien direct prouvé avec un risque accru de cancer				
Poumon	Effet protecteur probable	Effet protecteur possible						Lien direct possible avec un risque accru de cancer
Sein			post-ménopause	Lien direct prouvé avec un risque accru de cancer			Effet protecteur éventuel	Lien direct possible avec un risque accru de cancer
Ovaires		Effet protecteur possible						
Utérus			Lien direct prouvé avec un risque accru de cancer					Lien direct possible avec un risque accru de cancer
Rein, vessie	Effet protecteur possible	Effet protecteur possible						Lien direct possible avec un risque accru de cancer

Pas d'influence prouvée pour le café, le thé et les additifs alimentaires



- Effet protecteur probable
- Effet protecteur possible
- Effet protecteur éventuel
- Lien direct prouvé avec un risque accru de cancer
- Lien direct probable avec un risque accru de cancer
- Lien direct possible avec un risque accru de cancer

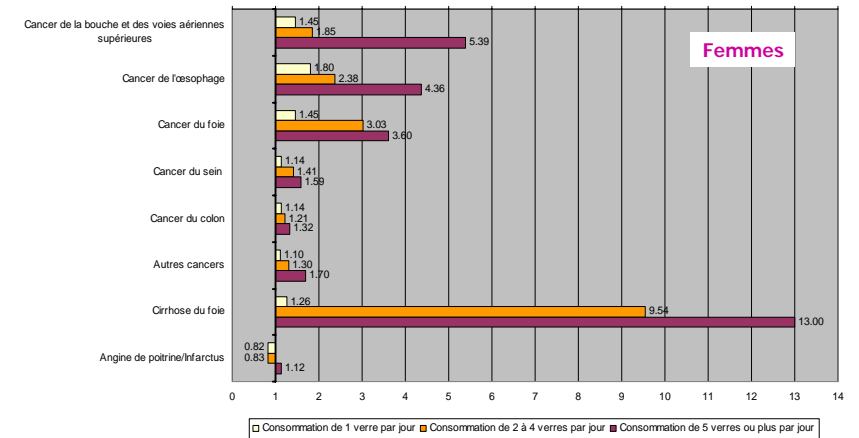
\* Viande: surtout les viandes rouges, suivies des viandes grillées et des produits à base de viandes

Adapté de la revue de la Ligue Suisse contre le cancer et de la Société Suisse de Nutrition en 2000 et mise à jour selon les connaissances actuelles.

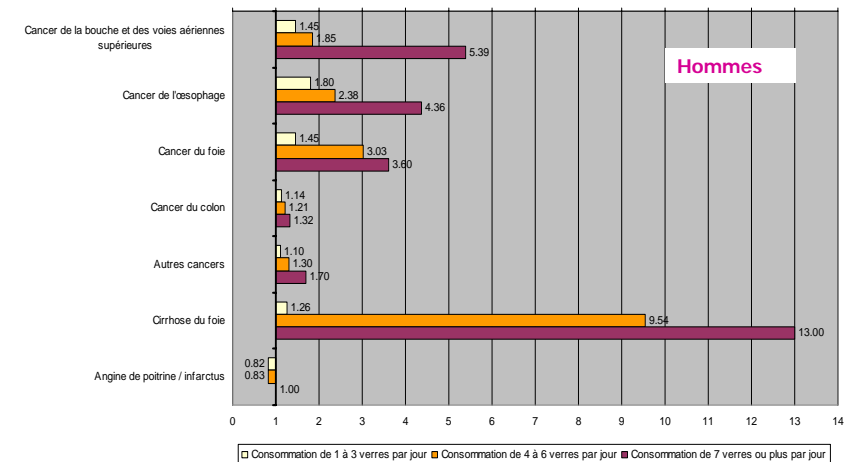
## Quel est le lien entre alcool et cancer?



Risques relatifs à la consommation d'alcool pour différentes maladies



Risques relatifs à la consommation d'alcool pour différentes maladies



### Nombre estimé de cancer attribuable à l'alcool dans les pays d'Europe occidentale

Cancer	Hommes		Femmes	
	nombre	%	nombre	%
Bouche et voies aériennes sup.	20500	66	3900	42
Œsophage	7400	41	2100	34
Foie	3300	17	500	25
Sein			6000	3

## Combien c'est trop?



Qu'est-ce une boisson alcoolisée standard?



**La consommation à risque est définie selon les critères suivants :**

- Hommes <65 ans :
  - >14 verres par semaine ou
  - > 4 verres par occasion
- Femmes et hommes >65 ans
  - > 7 verres par semaine ou
  - > 3 verres par occasion

## 12 conseils pour diminuer les risques de cancer



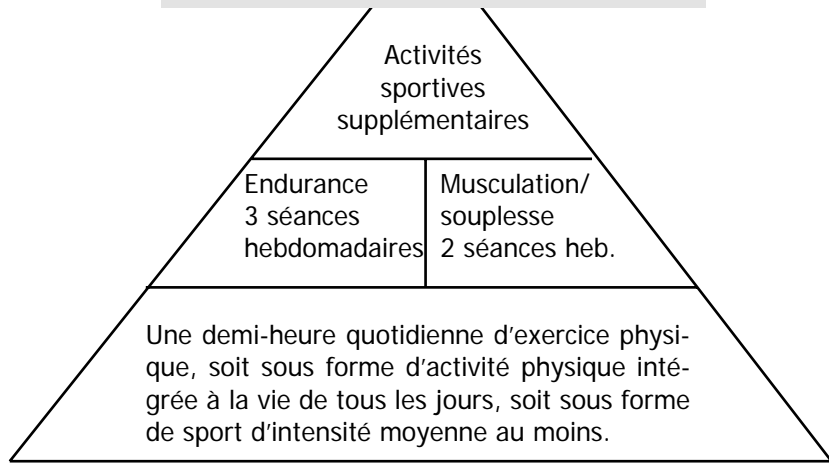
1. S'alimenter de façon équilibrée
2. Réduire la surcharge pondérale
3. Consommer davantage de fruits et légumes
4. Manger davantage de pain, de riz, de pommes de terre et de pâtes
5. Diminuer votre consommation de viande
6. Utiliser de préférence des graisses végétales
7. Boire moins d'alcool
8. Savoir cuisiner en douceur
9. Attention à la conservation des aliments
10. En bonne santé sans complément alimentaire
11. Davantage d'activité physique
12. Ne pas fumer



## Pour une activité physique ayant des effets positifs sur la santé

Recommandations en matière d'activité physique émises par l'Office fédéral du sport (OFSP), l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et le Réseau santé et activité physique Suisse:

### Pyramide de l'activité physique



Source: d'après Martin B.W., Ther. Umschau 1998.

### La pratique quotidienne

d'une demi-heure d'activité physique (léger essoufflement) peut considérablement améliorer l'état de santé des hommes et des femmes de tout âge. En passant à un niveau supérieur, on obtient des bénéfices supplémentaires.

**Monsieur et Madame Tout-le-Monde:** recommandations minimales pour une activité physique ayant des effets positifs sur la santé

- pratiquer une activité physique
- D'intensité moyenne
- Tous les jours
- Pendant une demi-heure au-moins.

