CANCER: COMMENT LE PRÉVENIR?

Publié le 11 octobre 2021 par Dr Martin Lanoue



- Un cancer est une multiplication désordonnée et incontrôlée de cellules anormales;
- Il existe plusieurs éléments que nous pouvons modifier dans nos habitudes de vie afin de diminuer le risque de cancer;
- Plusieurs tests de dépistage existent et permettent de détecter un cancer avant l'apparition des premiers symptômes. Pour savoir si vous devez effectuer un test de dépistage, il est important d'en parler avec votre médecin afin de prendre une décision éclairée.

Catégories Cancer, Problèmes de santé courants, Santé de l'homme, Santé de la femme, Santé des aînés, Santé selon votre

âge et activités préventives

Étiquettes: Habitudes de vie, Prévention

https://youtu.be/ENXqub2G2VY
Vidéo de la Société canadienne du cancer

Qu'est-ce qu'un cancer?

On peut suivre l'évolution des cancers au Québec sur le site de l'INSPQ.

Plusieurs cellules du corps humains se multiplient, de façon ordonnée et contrôlée, pour se renouveler par exemple. Il peut arriver qu'il y ait des erreurs lors de la multiplication cellulaire et la cellule, le reconnaissant, peut mourir d'elle-même. Cependant, cette erreur génétique entraîne parfois une multiplication incontrôlée des cellules défectueuses et forment ce qu'on appelle une tumeur. Cette tumeur peut être bénigne ou maligne et c'est cette dernière (maligne) qu'on qualifie de cancer.

Pour plus d'informations sur ce qu'est un cancer et les différents types, nous vous référons à ces sites internet :

- Société canadienne du cancer
- Fondation québécoise du cancer

Si vous ou un de vos proches êtes atteint d'un cancer et que vous désirez de l'aide et des ressources durant cette épreuve :

- Ressources sur le site du gouvernement du Québec
- Organisation québécoise des personnes atteintes de cancer
- Capsana

Quand on pense à cancer, on pense souvent à chimiothérapie, radiothérapie, oncologie, tests de dépistage, etc.

Mais on oublie tout un volet de prévention qui devrait être mis à l'avant plan. Voici les facteurs sur lesquels vous pouvez jouer afin de réduire considérablement votre risque de cancer, et améliorer votre santé globale :

- Avoir une bonne alimentation
  - Le livre de Richard Béliveau « Les aliments contre le cancer » contient de bonnes informations sur le sujet.
  - La consommation de viande rouge a été associée à une augmentation des problèmes cardiovasculaires et du risque de cancer (digestif notamment) et devrait être limitée à 2-3 portions / semaine maximum.
  - Avoir des conseils d'une nutritionniste peut être d'une grande aide pour résoudre certains problèmes de santé.
  - Pour plus de conseils nutritionnels, voyez notre article sur le sujet
- Cesser de fumer (voir notre article sur le sujet)
  - **En plus d'être un facteur de risque pour la plupart des cancers, il augmente le risque de récidive et représente un risque de toxicité pour les traitements contre le cancer.**
- Avoir un poids santé (Éviter l'embonpoint ou l'obésité)
- Faire de l'activité physique (30 minutes /j ou 150 minutes/semaine)
- Diminuer sa consommation d'alcool
  - Voyez notre article complet sur les effets de l'alcool
- Se protéger du soleil
  - Voyez ici comment vous protéger du soleil
  - Quelques conseils pour détecter un cancer de peau
  - Informations sur le mélanome

Saviez-vous que chacun de ces éléments est de loin beaucoup plus efficace pour réduire le risque de cancer que n'importe quel test de dépistage? Le dépistage sert à déceler la maladie plus tôt, pour pouvoir intervenir alors qu'on le peut encore, mais ne sert pas à prévenir le cancer. Vos habitudes de vie, elles, le peuvent!

Chaque test de dépistage comporte des avantages et des inconvénients, et ont des limites. Il est donc important de faire un choix éclairé. Voici quelques informations pour vous aider à prendre une décision éclairée au sujet des tests de dépistage. Cela constituera une base pour en discuter avec votre médecin.

Quel est mon risque de développer un cancer?

Le risque de développer un cancer est propre à chacun, mais augmente en fonction de certains facteurs (génétique, antécédents familiaux ou personnels, les habitudes de vie, etc.). Le site web d'Action Cancer Ontario met à la disposition des gens une plateforme pour évaluer son risque de cancer. Elle peut aider dans la prise de décision et pourrait vous aider lors de vos discussions avec votre médecin.

Quels tests de dépistage sont disponibles?

Cet autre site internet, fait par le gouvernement du Québec, explique tous les tests de dépistage disponibles et peut répondre à plusieurs de vos questions.

Voyez ici notre autre article qui explique brièvement la plupart des tests de dépistages

Avant de décider de passer un test de dépistage, il faut savoir que ces tests se font sur une base volontaire. Vous devez être d'accord pour passer le test et en évaluer les risques et les bénéfices. En effet, plusieurs facteurs sont à considérer et ces interrogations méritent d'être discutées avec le médecin :

- Quels sont les avantages, les inconvénients ou les risques du test?
- Quelle est l'efficacité du test de dépistage?
- Y-a-t-il un risque de surdiagnostic?
- Le test réussi-t-il à réduire la mortalité de la maladie? De quel ordre?
- Quelles-sont les chances de survie suite à la détection du cancer?
- Quand devrions-nous cesser ou éviter de faire les tests de dépistage?

Plusieurs facteurs sont à considérer ici et l'âge n'est pas nécessairement un facteur décisif. En effet, une personne âgée en excellente santé qui a encore une espérance de vie de 10 ans peut très bien se voir offrir un test de dépistage. À l'inverse, la personne plus jeune mais atteinte d'une maladie avancée

et dont la qualité de vie est diminuée ne voudra peut-être pas subir un test de dépistage.

Un test de dépistage sert à dépister une maladie avant l'apparition des symptômes, mais encore faut-il être prêt ou apte à subir les interventions (chirurgie, chimiothérapie, radiothérapie, etc.) nécessaires au contrôle du cancer.

Dans tous les cas, il est important d'en discuter avec votre médecin.

Qu'est-ce qu'une décision partagée?

Regardez ce vidéo pour le savoir.

Pour plus de détails sur les tests de dépistages, visitez la fondation québécoise du cancer

Quels-sont les symptômes du cancer?

Certains symptômes ont été associés à certains types de cancer

À noter que ces symptômes ne sont pas spécifiques. Une infection virale peut mener à de la toux, ou de la diarrhée par exemple. Mais si les symptômes perdurent, sont répétitifs, multiples ou vous semblent anormaux (perte de poids ou fatigue inexpliquées), il peut être justifié de consulter un médecin.

Autres ressources intéressantes sur L'alimentation et le cancer :

- Extenso (Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal)
- richardbeliveau.org (Prévention et traitement du cancer)
- Profiter du BBQ

- Série de livres sur l'alimentation santé et anti-cancer (Richard Béliveau)
- Liste résumée des aliments « dirty dozen » et la liste complète
- Aliments intéressants pour la santé et son application Daily Dozen sur iOS (Apple) et Android (Google)

Wilkinson, Anna N. (avril 2021 « Cancer diagnosis in primary care : Six steps to reducing the diagnostic interval »**,** dans *Canadian Family Physician***,** vol**.** 67. (4) **,** p**.** 265-268**.**