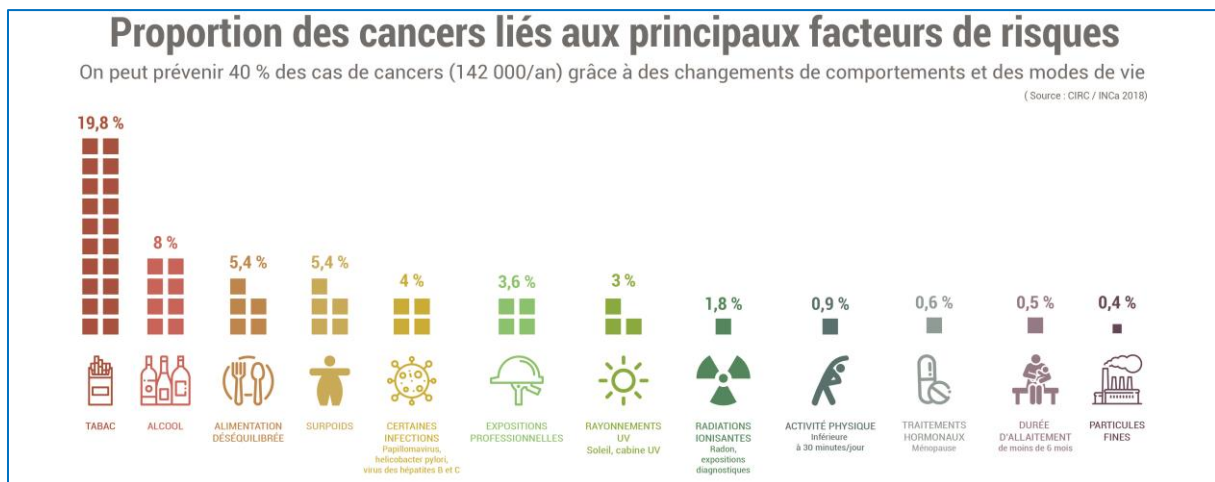


33 % des Français pensent que l'on ne peut rien faire pour éviter un cancer pourtant nous ne sommes pas impuissants face aux cancers

Chaque année en France près de 400 000 personnes sont touchées par un cancer et plus de 157 000 en décèdent. Un tiers des Français reste persuadé qu'il n'y a aucun moyen pour éviter la maladie. Or, la dernière étude menée par l'Institut national du cancer et le Centre international de recherche contre le Cancer (CIRC), publiée en juin 2018, confirme que chacun d'entre nous peut agir sur son risque de cancer grâce à des changements de comportements et habitudes de vie.

Dans la campagne d'information diffusée dès aujourd'hui dans les media l'Institut, en lien avec le ministère des Solidarités et de la Santé, rappelle que nous ne sommes pas impuissants face au cancer et revient sur les actions simples que chacun d'entre nous peut mettre en œuvre pour prévenir 40 % des cancers.



Le cancer : perçu comme la maladie la plus grave par les Français

Le **cancer** reste, dans la perception des Français, la **maladie la plus dangereuse**. Dans le dernier baromètre cancer¹, les personnes interrogées citent dans plus de 96 % des cas le cancer parmi les trois maladies les plus dangereuses devant le VIH-SIDA (40,5 %) et les maladies cardio-vasculaires (31,5 %).

¹ Baromètre cancer 2015, INCa-SpF.

Dans ce même Baromètre, **l'évocation du cancer reste encore rattachée à la sémantique de la mort** (après celle du champ médical). Il est associé à une maladie sévère et potentiellement mortelle (« décès », « incurable »). Par ailleurs, des mots évocateurs de la sévérité de la maladie et de sa potentielle évolution négative (« métastase », « généralisé »), soulignent également que le danger associé au cancer demeure très présent. Pourtant, sans occulter certains cancers qui restent de mauvais pronostic, notamment les cancers liés au tabac et/ou à l'alcool (poumon, oesophage, tête et cou...), des progrès considérables en termes de survie ont été réalisés².

Par ailleurs, **un tiers des personnes interrogées pensent que « l'on ne peut rien faire pour éviter un cancer » alors que des changements de comportements et habitudes de vie individuels peuvent nous permettre de prévenir 40 % des cancers.** Enfin, **l'opinion selon laquelle le cancer est héréditaire reste majoritaire** (61,7 % d'opinion en ce sens, soit une augmentation de presque 10 points depuis 2010 où les perceptions semblaient plus partagées). En réalité, **la part de cancers résultant de facteurs internes, liés à la transmission d'une mutation génétique prédisposant au cancer, est estimée à moins de 10 %.**

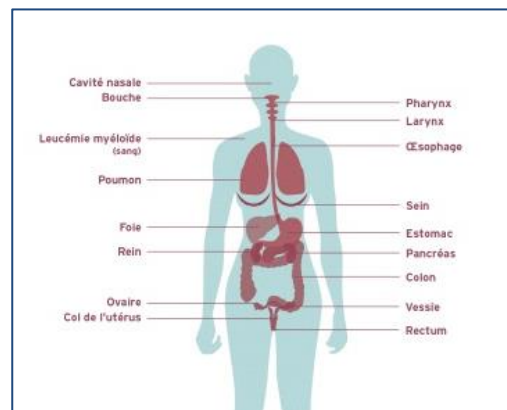
Une perception erronée des principaux facteurs de risque évitables de cancers

Le tabac, premier facteur de risque évitable de cancers : la durée plus dangereuse que la quantité quotidienne

En 2017, plus d'un tiers (31,9 %) de la population métropolitaine âgée de 18 à 75 ans fumait encore au moins occasionnellement. Avec plus de 7 000 substances chimiques, dont 70 cancérogènes, le tabac est le premier facteur de risque de cancer. **Chaque année, il est responsable de plus de 68 000 nouveaux cas de cancers et de 45 000 décès chez les adultes âgés de 30 ans et plus.**

La durée du tabagisme est encore plus délétère que la quantité consommée. Pourtant, **33,7 %** des personnes interrogées, dans le Baromètre cancer 2015, **continuent à penser que « fumer ne peut provoquer un cancer que si l'on fume beaucoup et longtemps ».** Par ailleurs, ils sont 70 % à adhérer à l'idée que « le sport permet de se nettoyer les poumons » ou que « respirer l'air des villes est aussi mauvais pour la santé que de fumer des cigarettes ».

Le **tabac** peut être la **cause directe ou un facteur favorisant pour 17 localisations de cancers.** Si celui du poumon est largement évoqué par le grand public (80 % de ces cancers sont provoqués par le tabac), ses effets délétères sur 16 autres localisations restent méconnus ; le tabac est notamment responsable de 70 % des cancers des voies aérodigestives supérieures (bouche, larynx, pharynx, œsophage), de 50 % des cancers de la vessie et de 30 % des cancers du pancréas. **La meilleure stratégie pour réduire son risque individuel de cancers est de ne pas commencer à fumer, ou de s'arrêter.**



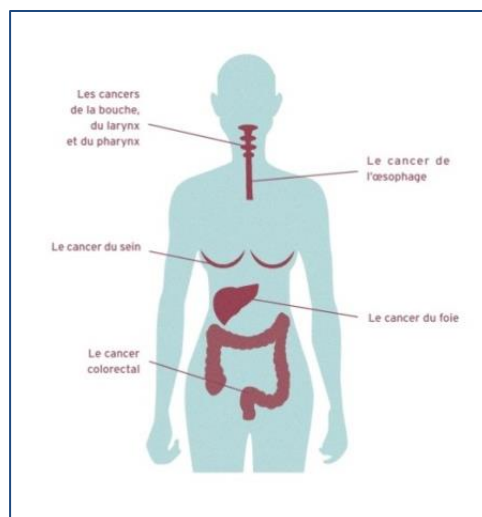
L'alcool, deuxième facteur de risque évitable de cancer : 7 localisations de cancers attribuables à sa consommation

La consommation d'alcool 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).

² Rapport CIRC-INCa, *Les cancers attribuables au mode de vie et à l'environnement en France métropolitaine*, juin 2018.

Deuxième facteur de risque évitable de cancers, la consommation d'alcool est **responsable**, chaque année, de **28 000 nouveaux cas de cancers et de 16 000 décès en France**. Parmi les 7 localisations de cancers attribuables à ce facteur de risque, l'alcool, quel que soit son type, est la cause de 8 081 cancers du sein, 6 654 cancers du côlon et du rectum, 5 675 cancers de la cavité buccale et du pharynx, 4 355 cancers du foie, 1 807 cancers de l'œsophage et 1 284 cancers du larynx.

La connaissance du risque de sa consommation sur la survenue d'un cancer reste insuffisante voire erronée au sein de la population française.



Les résultats du Baromètre cancer nous enseignent que **les consommateurs quotidiens sont moins nombreux à la fois à percevoir un risque de cancer dans le cas d'une consommation journalière supérieure à 2 ou 3 verres et à considérer qu'il est important de réduire ou de limiter sa consommation d'alcool en cas de cancer.**

Par ailleurs, **84,9 %** des personnes interrogées **pensent que « le principal risque avec l'alcool, sont les accidents de la route et la violence »** ; ils sont **75 %** à penser que **« boire des sodas ou manger des hamburgers est aussi mauvais pour la santé que de boire de l'alcool »**. Enfin, 1 personne sur 2 adhère à l'affirmation selon laquelle « ce sont surtout les alcools forts qui sont mauvais pour la santé ». Or le risque de cancer intervient quel que soit le type d'alcool consommé.

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.**

Alimentation déséquilibrée et surpoids : des facteurs de risque mieux intégrés mais...

En 2015 en France, parmi **les adultes de 18 à 74 ans, 54 % des hommes et 44 % des femmes étaient en surpoids ou obèses**. Les hommes ont plus tendance à être en surpoids que les femmes mais le nombre de personnes obèses est sensiblement égal pour les deux sexes. La même année, on estime à 18 000 le nombre de cancers attribuables à un excès de poids.

La nutrition intègre, selon la définition de l'OMS, l'alimentation, l'activité physique et inclut le statut nutritionnel de la personne (amaigrissement, poids normal, surpoids ou obésité).

L'étude CIRC-INCa sur le poids des facteurs de risque de cancers montrent que **5,4 % des cancers en France en 2015 sont attribuables à une alimentation déséquilibrée et 5,4 % au surpoids et à l'obésité³.**

Si 90,8 % des personnes interrogées⁴ pensent que le rôle de l'alimentation dans la survenue d'un cancer est important, les perceptions sur les facteurs protecteurs ou les facteurs de risques de certains aliments varient.

³ Le surpoids et l'obésité sont évalués selon le calcul de ce qu'on appelle l'indice de masse corporelle (IMC) : votre poids (en kg)/votre taille X votre taille (en m²). Si, par exemple, vous pesez 60 kilos pour 1m70 : $60 / (1,7 \times 1,7) = 60 / 2,89 = 20,76 \text{ kg/m}^2$. Chez l'adulte, un IMC compris entre 18 et 25 kg/m² indique un poids normal. Au-delà de 25, vous êtes considéré comme « en surpoids », alors que l'obésité correspond à un IMC supérieur à 30 kg/m².

⁴ Baromètre cancer 2015, INCa-SpF.

Le caractère protecteur des fruits et légumes semble connu pour 58 % des personnes interrogées, toutefois, elles sont 33,5 % à penser que la viande rouge n'a pas d'influence sur le risque de cancer⁵. Or la consommation de viandes rouges⁶ a été classée comme probablement cancérigène pour l'homme par le Centre international de Recherche contre le Cancer. Des études épidémiologiques ont montré une association positive entre sa consommation et le développement d'un cancer colorectal.

Par ailleurs, **le surpoids et l'obésité sont également largement perçus comme facteurs de risque de cancers** pour 76 % des personnes (+ 12 points par rapport au Baromètre cancer 2010). **Toutefois, les personnes présentant un surpoids ou une obésité perçoivent moins ce risque que celles ayant une corpulence normale** (respectivement 71,3 %, 73,6 % et 77,6%).

La campagne d'information de l'Institut national du cancer : prévenir 40 % des cancers

Ce **décalage dans les perceptions de risque de cancers peut renforcer le sentiment d'impuissance face à la maladie**. Pourtant, chaque concitoyen peut prévenir son risque de cancer en modifiant certains comportements et habitudes de vie.

Face à ces constats, l'Institut national du cancer, en lien avec le ministère des Solidarité et de la Santé, poursuit ses actions de communication autour d'un message qu'il développe depuis 2016 : **prévenir 40 % des cancers. Pédagogique et factuelle, la campagne d'information qu'il déploie tout au long du mois de mars permet de lutter contre certaines idées reçues. Elle permet à chacun d'agir sur ses comportements en toute connaissance de cause.**

La campagne propose 3 films de 20 secondes :

- le film « **[Nous ne sommes pas impuissants face aux cancers](#)** » sera diffusé en télévision et sur le digital dès le 4 mars et durant 3 semaines. Il rappelle, avec des exemples concrets, que nous pouvons prévenir 40 % des cancers grâce notamment à l'arrêt du tabac, la réduction de sa consommation d'alcool, en adoptant une alimentation équilibrée et en pratiquant une activité physique régulière ;
- le film « **[Tabac et cancers](#)** » rappelle qu'une consommation faible, mais prolongée, accroît le risque de cancers ;
- Le film « **[Alcool et cancers](#)** » informe sur les 7 localisations de cancers dues à sa consommation.

Ces deux derniers films seront exclusivement diffusés sur le digital du 6 au 24 mars.

Ils seront soutenus par **une campagne sur les réseaux sociaux** (Instagram, Facebook, Twitter et LinkedIn). L'ensemble du dispositif **renverra vers des pages informatives interactives sur le site e-cancer.fr**, permettant d'accéder à du contenu spécifique sur la prévention des cancers.

⁵ Les nouvelles recommandations en matière d'alimentation, activité physique et sédentarité ont été publiées par Santé publique France en janvier 2019 <http://www.mangerbouger.fr/Les-recommandations>.

⁶ Les viandes rouges regroupent le bœuf, le porc, le veau, l'agneau, le cheval et le mouton. Il est ainsi recommandé de limiter la consommation de viandes rouges à moins de 500 g par semaine (1 steak pèse entre 100 et 150 g) et d'alterner la consommation de viandes rouges avec des viandes de volaille, poissons et œufs.

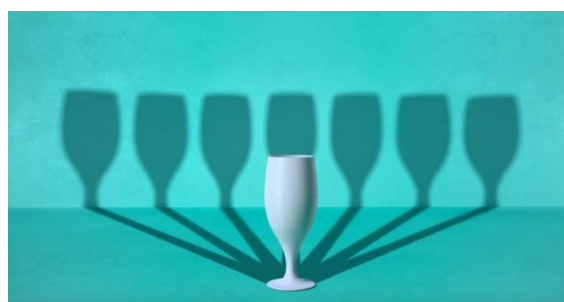
Visionner le spot « Nous ne sommes pas impuissants face aux cancers »



Visionner le spot sur « Tabac et cancers »



Visionner le spot sur « Alcool et cancers »



Pour aller plus loin : e-cancer.fr

- Liens vers les pages interactives du site e-cancer.fr sur [tabac et cancers](#) et [alcool et cancers](#).
 - Lien vers la rubrique d'informations sur les risques de cancers liés à la [consommation de tabac](#) et à la [consommation d'alcool](#), [l'alimentation](#), le [surpoids et l'obésité](#).
 - Lien vers le film d'animation [Tabac et cancers](#). Ce film est également disponible par séquence :
 - o Tabac et cancers : [nuisances à tous les étages](#)
 - o Tabac et cancers : [tabac, une composition 100 % toxique](#)
 - o Tabac et cancers : [un arrêt toujours bénéfique](#)
 - Lien vers le [Quiz prévention](#)
 - Lien vers le rapport [CIRC-INCa](#)
- Plus d'informations sur [Tabac Info Service](#) et [Alcool Info Service](#).

Contact presse :

Agence PRPA :

Danielle Maloubier – 01 77 35 60 93 – danielle.maloubier@prpa.fr

Alizée Feauveaux - 01 77 35 60 94 - alizee.feauveaux@prpa.fr

Institut national du cancer- Responsable des relations media

Lydia Dauzet – 01 41 10 14 44 presseinca@institutcancer.fr