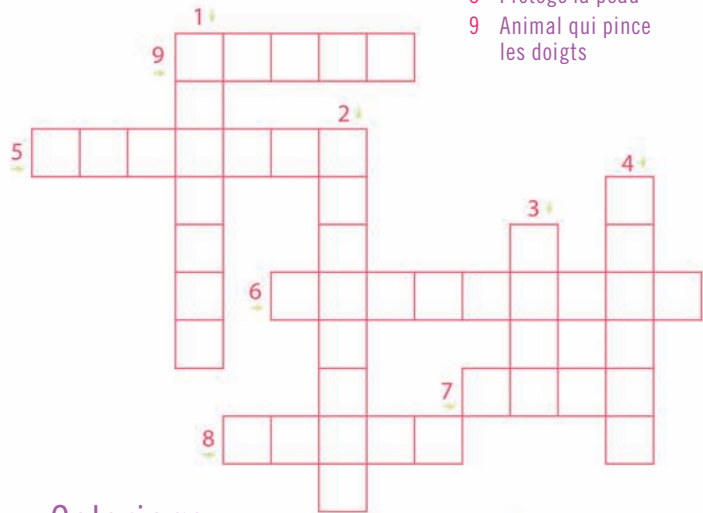


# JEUX

À l'aide des définitions, trouve les mots et remplit les cases...

- 1 Protège la tête
- 2 Protège les yeux
- 3 Se remplit de sable pour faire des châteaux
- 4 Navigue sur l'eau
- 5 Ressemble à un parapluie mais protège du soleil
- 6 Pour se sécher quand on sort de l'eau
- 7 Sert à respirer quand on a la tête sous l'eau
- 8 Protège la peau
- 9 Animal qui pince les doigts



Coloriage...



## L'ARC, AVEC VOUS, POUR SOUTENIR LA RECHERCHE SUR LE CANCER

L'ARC, association reconnue d'utilité publique, a un seul but : réduire et peut-être un jour éliminer les souffrances et la mortalité dues au cancer. Ses ressources proviennent exclusivement de la générosité du public.

### L'ARC, pilier de la recherche en cancérologie

La lutte contre le cancer passe par une meilleure compréhension de la maladie. Dès lors, la réalisation de progrès qui bénéficieront aux malades ne peut se faire sans la recherche. L'ARC l'a compris et apporte aux chercheurs un soutien financier indispensable à la réalisation de ces progrès.

### L'ARC, à la pointe de l'information

Permettre à tous de disposer d'une information de qualité sur le cancer est l'autre clé de la lutte contre la maladie. Consciente de cet enjeu, l'ARC édite de nombreux supports d'information sur la maladie et anime un site Internet en prise directe avec l'actualité de la recherche sur le cancer.

### L'ARC, aujourd'hui, c'est :

- plus de 216 000 donateurs ;
- près de 80 % des ressources utilisées, consacrés au soutien de la recherche et à l'information sur les avancées des connaissances ;
- plus de 32 millions d'euros consacrés aux missions sociales en 2010 ;
- près de 450 projets de recherche soutenus en 2010 ;
- 120 experts bénévoles au sein des Instances scientifiques ;
- un « exemple à suivre dans le domaine caritatif » (Cour des comptes, Février 2005).

Ces 5 dernières années, L'ARC a financé 162 projets en lien avec la prévention des cancers (dont 36 financements en cours) pour un montant global de 7 420 553 €

**SOUTENEZ NOTRE ACTION !**  
 Service Donateurs : **01 45 59 59 09**  
 Notre site Internet :  
**www.arc-cancer.net**  
 Pour nous écrire :  
**ARC-BP 90003, 94803 Villejuif Cedex**



Association pour la Recherche sur le Cancer

Reconnue d'utilité publique

www.arc-cancer.net

# LES VACANCES Un temps fort pour la PRÉVENTION

## + MINI JEU



## PEUT-ON SE PROTÉGER DU CANCER ?

La transformation d'une cellule normale en une cellule cancéreuse est un processus long qui implique de nombreux facteurs : notre patrimoine génétique (propre à chacun d'entre nous) mais aussi des facteurs externes liés à notre environnement (par exemple différents virus et bactéries) et à notre mode de vie.

Parmi ces derniers facteurs, on peut retenir le tabac, l'alcool, ainsi que notre alimentation.

En changeant certains de nos comportements, on pourrait prévenir l'apparition d'un grand nombre de cancers.

La prévention des cancers se construit au quotidien, en arrêtant de fumer, en évitant la consommation régulière de boissons alcoolisées, en maintenant un poids optimal, en adoptant une alimentation équilibrée et diversifiée, et en pratiquant une activité physique régulière.





## Adoptez une alimentation équilibrée et variée

Il ne s'agit pas de s'interdire de manger tel ou tel aliment, mais de tendre vers les repères suivants :

➔ **Consommez chaque jour au moins cinq fruits et légumes variés.** Ils jouent un rôle protecteur et diminueraient le risque de cancers de la bouche, du pharynx, du larynx, de l'œsophage, du poumon (fruits seulement) et de l'estomac. Ainsi pendant l'été, ne manquez pas le rendez-vous avec les délicieux fruits et légumes de saison !

➔ **Consommez aussi d'autres aliments contenant des fibres** tels que le pain complet et les céréales. Les fibres végétales, en facilitant le transit intestinal, auraient un rôle protecteur vis-à-vis des cancers du côlon et du rectum.

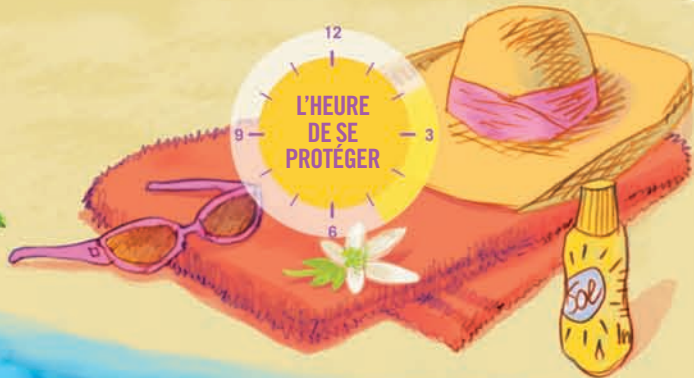
➔ **Alternez la consommation de viandes rouges avec des viandes blanches, du poisson, des œufs et des légumineuses** et limitez la consommation de charcuteries. La consommation excessive de charcuteries et de viandes rouges favorisent la survenue de cancers colorectaux.

➔ **Limitez la consommation de sel** en réduisant la consommation d'aliments transformés salés (charcuteries, fromages...) et l'ajout de sel pendant la cuisson et dans l'assiette. La consommation de sel et d'aliments salés est associée à une augmentation du risque de développer un cancer de l'estomac.

➔ **Sauf cas particulier de déficiences et sous le contrôle d'un médecin, ne consommez pas de compléments alimentaires.** Notamment ceux à base de bêta-carotène ; cette substance augmente le risque de cancer du poumon chez les fumeurs.

### ÉVITEZ DE PRENDRE DU POIDS

Il a été démontré que le surpoids et l'obésité jouaient un rôle défavorable vis-à-vis de plusieurs cancers. Le risque est en effet augmenté dans le cas des cancers de l'œsophage, du pancréas, de la vésicule biliaire, du côlon, du rectum, du sein après la ménopause, de l'endomètre et du rein. Pour cela, alliez équilibre alimentaire et activité physique.



## Pour que le Soleil reste un ami !

### LES 4 RÈGLES DE BASE, PENDANT TOUT L'ÉTÉ :

- ➔ **Ne pas s'exposer durant la mi-journée**, soit de 12h à 16h sous nos latitudes.
- ➔ **Porter** le plus souvent possible des vêtements secs, couvrants, ainsi qu'un chapeau et des lunettes à verres filtrants (**certifiés UV**) et monture enveloppante.
- ➔ **Rechercher l'ombre.** Attention : à la plage, le parasol ne protège pas de la réverbération sur le sable.
- ➔ **Utiliser des crèmes solaires filtrantes.** Appliquer en couche épaisse sur les parties découvertes du corps, vingt minutes avant de sortir. Renouveler l'application toutes les deux heures (et après le bain). Attention : utiliser une crème solaire ne permet pas pour autant de prolonger l'exposition au soleil.

### QUELQUES PRÉCAUTIONS PARTICULIÈRES

**Au début des vacances,** commencer très progressivement les expositions. Encore blanche, la peau est extrêmement sensible.

**Attention aux enfants et aux personnes fragiles.** La peau des enfants se défend mal contre les ultraviolets. Il faut donc les protéger très soigneusement. C'est d'autant plus important que les effets néfastes sont cumulatifs : des coups de soleil répétés durant l'enfance constituent un facteur de risque de cancer de la peau à l'âge adulte.

**Ne jamais exposer les nourrissons !**



## Du Sport !

La pratique régulière d'une activité physique participe à une bonne hygiène de vie. L'activité physique diminuerait le risque de développer plusieurs cancers (cancers du côlon, du sein après la ménopause et de l'endomètre).

Par ailleurs, l'activité physique permet de prévenir le surpoids et l'obésité, facteurs de risque de plusieurs cancers.

➔ Limitez les activités sédentaires (par exemple ordinateur, télévision...).

➔ Pratiquez une activité physique régulière :

- au moins une demi-heure d'activité physique modérée par jour, au moins cinq jours par semaine.
- ou vingt minutes d'activité physique intense trois jours par semaine.



### PENDANT L'ÉTÉ PROFITEZ DE TOUTES LES OCCASIONS POUR BOUGER !

- activités d'intensité modérée : promenade à pied ou à vélo, jardinage, baignade... Toute activité qui fait battre le cœur un peu plus rapidement et fait respirer un peu plus profondément est bénéfique.

- activités d'intensité élevée, plus vigoureuse : footing, randonnée, sports de plein air... Elles doivent entraîner « une augmentation du rythme cardiaque, un début de transpiration et un essoufflement ».



## Évitez la consommation régulière d'alcool

Les boissons alcoolisées sont cancérogènes pour l'homme. La consommation régulière d'alcool augmente le risque de plusieurs cancers : bouche, pharynx, larynx, œsophage, foie, côlon-rectum et sein. Il n'y a pas de différence de risque en fonction du type d'alcool consommé (vin, bière, apéritif...). Ce qui compte c'est la quantité totale d'alcool consommée. Le risque de cancer augmente significativement avec la dose, dès un verre par jour.

➔ Afin de réduire le risque de cancer, **limitez autant que possible la consommation de boissons alcoolisées**, tant en termes de quantités consommées, que de fréquence de consommation.

## Stop au Tabac !

**Arrêter de fumer est une décision bénéfique pour la santé**, quel que soit l'âge auquel on décide de le faire. Mais plus on arrête tôt, mieux c'est. Les bénéfices sont immédiats. La qualité de vie s'en trouve rapidement améliorée. Les taux de mortalité liée au tabac diminuent au fur et à mesure que passent les années sans tabac. Il faut compter 10 à 15 ans pour que, chez les anciens fumeurs, ces taux se rapprochent de ceux observés chez les non-fumeurs.

### LE TABAGISME PASSIF

Il est désormais admis que le risque de cancer du poumon augmente chez les non-fumeurs exposés à la fumée des autres.

