

**COMMUNIQUÉ
PRESSE**



Journée mondiale contre le cancer : en 2019, je préviens mes risques de cancer et j'agis sur ma santé

Lyon – Janvier 2019 – À l'occasion de la Journée mondiale contre le cancer du 4 février 2019, le Centre Léon Bérard (CLB), centre de lutte contre le cancer de Lyon et Rhône-Alpes, propose des conseils pour prévenir ses risques de cancer et agir sur sa santé. En effet, 40% des cancers résultent de l'exposition à des facteurs de risque évitables, liés à nos modes de vie et à nos comportements. Ainsi, sur les 355 000 cancers diagnostiqués chaque année en France, environ 140 000 pourraient être évités¹.

En 2019, le Centre Léon Bérard s'engage et proposera chaque mois une bonne résolution pour prévenir ses risques de cancer et agir sur sa santé au quotidien au travers de challenges. En effet, la prévention est une des missions des Centres de lutte contre le cancer français et un axe fort du projet médico-scientifique 2016-2021 du Centre Léon Bérard. Enfin, le département Cancer Environnement du Centre Léon Bérard, qui fête ses 10 ans cette année, étudie les impacts environnementaux et comportementaux dans la survenue des cancers, leur rechute ou la survenue d'un second cancer et informe le grand public en donnant des preuves scientifiquement validées. À ce titre, une exposition ludique et interactive « Prendre soin de soi et prévenir les risques de cancer » sera présentée dans le hall d'accueil 1 du Centre Léon Bérard tout le mois de février. Créée grâce au soutien du Conseil régional Auvergne-Rhône-Alpes, en collaboration avec le Comité du Rhône de la Ligue contre le cancer, cette exposition pourra ensuite être utilisée notamment dans des collèges et lycées.

[2 exemples pour agir !]

- **L'alimentation : de bonnes habitudes pour limiter son risque de cancer**

Aujourd'hui, 20 à 25% des cancers sont attribuables aux facteurs nutritionnels. Nous avons rencontré Alix Mottard-Goerens, diététicienne au sein du département Cancer Environnement du Centre Léon Bérard, qui nous donne des conseils nutritionnels pour prévenir le cancer mais aussi pendant les traitements.

Quelles sont les mauvaises habitudes du quotidien à perdre pour limiter les risques de cancer en termes d'alimentation ?

En matière de nutrition, la priorité est de faire en sorte d'avoir une alimentation équilibrée et un mode de vie actif qui permet de maintenir un poids stable tout au long de sa vie et limiter l'excès de masse grasse. Après le tabac et l'alcool, l'alimentation déséquilibrée est le 3^e facteur de risque de cancer (source Institut national du cancer). Au quotidien, des repas qui allient plaisir, variété, équilibre et satiété pour éviter les grignotages dans la journée, sont à privilégier. Il est fortement conseillé de

Chiffres clés 2017 :

- **352** consultations de nutrition et métabolisme au Centre Léon Bérard.
- **2 687** patients du CLB suivis par l'équipe diététique.

¹ Source : Institut National du Cancer (INCa) 2017

préférer les aliments « bruts » à préparer et assaisonner soi-même, plutôt que les aliments transformés et plats préparés industriellement, riches en sucres, en graisses, en sel et en additifs. Il est recommandé également de perdre l'habitude d'être trop sédentaire, et d'opter pour un mode de vie le plus actif possible en limitant les temps où l'on reste trop longtemps assis.

Pouvez-vous nous donner quelques conseils d'alimentation à suivre pendant les traitements du cancer ?

Il n'existe pas d'alimentation spécifique pendant les traitements du cancer, et **aucun aliment « miracle »**. Il faut éviter de faire des excès dans un sens ou dans l'autre : aucun aliment n'est à supprimer ou à consommer exclusivement. Il est conseillé de manger de tout pour varier ses repas... et les plaisirs ! Pendant les traitements du cancer, surveiller que son poids reste **stable** est la priorité, en se pesant une fois par semaine. Ceci grâce à une alimentation équilibrée et une activité physique régulière.

En revanche, certains effets secondaires des traitements peuvent impacter l'alimentation et rendre les repas difficiles. Dans ces cas-là, il est indispensable d'adapter ses choix alimentaires, la texture des aliments ou encore la présentation de ceux-ci pour optimiser les apports et éviter une perte de poids qui serait délétère pour le patient. Au Centre Léon Bérard, une équipe de diététiciennes se tient à disposition des patients pour les recevoir et les accompagner. Un accompagnement auprès des équipes d'activité physique adaptée et d'éducation thérapeutique est également possible tout au long des traitements pour bénéficier de conseils personnalisés et adaptés à chacun.

- **L'activité physique : bouger pour diminuer le risque de développer un cancer et réduire les récurrences**

Un grand nombre d'études indique que les personnes physiquement actives ont un risque diminué d'incidence et de mortalité par cancer, quelle que soit sa localisation. Les données les plus probantes concernent le cancer du sein et du côlon.

De plus, plusieurs travaux scientifiques ont conclu qu'une activité physique régulière, démarrée après le diagnostic de cancer, diminue significativement la mortalité et le risque de récurrences. L'activité physique pratiquée pendant le traitement peut aussi améliorer la qualité de vie, l'état psychologique et la condition physique du patient et diminuer sa fatigue. Tout comme l'alimentation, c'est un des seuls facteurs de risque modifiables intentionnellement.

Les bénéfices de l'activité physique avant, pendant et après les traitements :

- Pratiquer 30 minutes d'activité physique par jour au moins 5 fois par semaine (OMS, INCa 2018)
- Réduit de 40 à 50 % du risque d'apparition d'un cancer (Simons et al., 2013 ; Boyle et al., 2012)
- Diminue la fatigue de 30% (Cramp, 2012)
- Réduit le risque de rechute et améliore la survie de 40 % pour le cancer du côlon et 50% pour le sein
- Réduit le risque de mortalité globale de 18 % et 41 % pour une activité physique pratiquée respectivement avant et après le diagnostic
- Diminue le taux de récurrence et de mortalité de 47 % pour le cancer du côlon
- Réduit le taux de récurrence de 24 % pour une activité physique pratiquée après le diagnostic

Au Centre Léon Bérard, des séances d'activité physique adaptée sont proposées aux patients du CLB depuis plus de 10 ans. Plusieurs activités sont proposées (Pilates, cardio, yoga, zumba,...) et des programmes spécifiques existent selon l'âge du patient. En effet, les adolescents et jeunes adultes (AJA) de 15 à 25 ans bénéficient d'activités variées comme le ping-pong, le tir à l'arc,... pour répondre

à leur besoin de découverte. En 2018, 354 patients ont bénéficié du programme d'activité physique au CLB et 3569 séances ont été proposées.

[Les résolutions de Léon]

À l'occasion des 10 ans du Département Cancer Environnement et dans le cadre de son projet médico-scientifique 2016-2021, le Centre Léon Bérard lance la campagne « Les bonnes résolutions de Léon » en 2019. Chaque mois, un défi à relever sera publié sur son site internet et ses réseaux sociaux.



• En janvier, je dis stop au tabac sous toutes ses formes

Le tabac a été responsable en 2015 de 20 % des nouveaux cas évitables ce qui représentait 68 000 diagnostics. C'est aussi la principale cause de cancer dans le monde qui tue 6 millions de personnes par an. Le Centre Léon Bérard est signataire de la charte Hôpital sans Tabac et est engagé dans la lutte contre le tabac pour ses patients, salariés et visiteurs. **Ainsi, la première résolution de l'année est « en janvier, je dis stop au tabac sous toutes ses formes ». Pour la réussir, un premier pas à réaliser ce mois : « Je retrouve le goût des choses et le plaisir de manger : j'arrête de fumer pendant au moins une journée ».**

• En février, j'adopte une alimentation saine et équilibrée

Certains facteurs liés à l'alimentation augmentent le risque de cancer : le surpoids et l'obésité, la consommation de boissons alcoolisées, la consommation excessive de viandes rouges, de charcuterie ou de sel. Il est conseillé d'avoir une alimentation équilibrée et diversifiée, en évitant de recourir aux compléments alimentaires (Réseau Nacre).

Le défi de ce mois : « Je ne mange pas de plats cuisinés industriellement pendant un mois » avec comme premier pas : « j'arrête les biscuits apéritif et je les remplace par des légumes à croquer. »

Contacts presse :

Nathalie Blanc – 04 78 78 51 43 – nathalie.blanc@lyon.unicancer.fr

Julie Colomb – 04 69 85 61 85 – julie.colomb@lyon.unicancer.fr

A propos...

A propos du Centre Léon Bérard, Centre de lutte contre le cancer

Le Centre Léon Bérard (CLB) est l'un des vingt Centres de lutte contre le cancer français. Il propose sur un seul site tous les examens diagnostiques, les traitements et le suivi de la personne pendant et après la maladie. Le Centre est reconnu comme un pôle de référence régional, national et international de cancérologie. Il assure une triple mission de soins, de recherche et d'enseignement, avec la volonté permanente d'accroître la qualité et l'accessibilité aux soins pour les patients atteints de cancer.

[Le continuum soins-recherche est une force du Centre Léon Bérard]

*Il accueille plus de **35 000 patients chaque année** en hospitalisation, en consultation ou pour un examen et 6 000 nouvelles tumeurs sont diagnostiquées. Le CLB dispose de plateaux techniques d'examens et traitements (bloc opératoire, centre de radiothérapie, départements d'imagerie médicale, d'anatomie et cytologie pathologiques et médecine nucléaire...).*

1 700 personnes (dont 200 médecins, 400 chercheurs, 650 soignants) travaillent au Centre Léon Bérard dans les secteurs du soin, de la recherche, de l'enseignement et des fonctions « support ».

Site internet: www.centreleonberard.fr

