

CESPA

Clubs d'Éducation à la Santé
pour une Prévention Active



Pour lutter contre le cancer...

**Capsule Santé
Mars 2022**



www.cespahaiti.org

Le cancer est devenu une des premières causes de décès dans le monde. Et, bien que ses causes ne soient pas toujours connues, certains comportements, habitudes de vie ou facteurs environnementaux augmentent les risques d'être atteint d'un cancer. Parmi ces derniers citons :



Pour recevoir gratuitement les capsules santé à tous les mois, il suffit d'adhérer sans frais au réseau des Clubs-santé.

01

Le tabac

Dans la plupart des pays développés, le tabagisme est responsable de près du tiers des décès liés au cancer et l’OMS a identifié la consommation de tabac comme la première cause de décès évitable dans le monde.

Le cancer du poumon est le plus mortel. Il est au premier rang chez les hommes et au troisième chez les femmes. Le nombre de décès par cancer du poumon tend à diminuer, mais il reste en constante augmentation chez les femmes qui fument de plus en plus. Le tabac est en effet le principal responsable du cancer du poumon, car plus de 85 % lui sont imputables.

En plus du cancer du poumon, le tabac est responsable de cancers du larynx, de la cavité buccale, du pharynx, de l’œsophage, du pancréas, des reins et de la vessie (1).

(1) Passeport santé

02

La pollution

L'exposition chronique à la pollution de l'air contribue largement au risque de développer des maladies cardio-vasculaires et respiratoires, ainsi que des cancers

On estime que la pollution de l'air, de l'eau et des sols seraient impliqués dans le développement d'environ 1 à 4 % de tous les cancers.

Les principaux responsables :

- la fumée de tabac,*
- Le radon,*
- L'amiante .*

•Les particules fines, Même si les niveaux d'émission tendent à se réduire dans les pays développés (moins d'amiante, interdiction de fumer dans les lieux publics, beaucoup de cancérogènes éliminés des lieux de travail...), les échappements sont un problème en augmentation.

Dans les pays en développement, le problème est plus grave en raison de l'utilisation mal contrôlée de charbon, de bois et de biomasse pour la production d'électricité et le chauffage.

03

L'alimentation

L'alimentation malsaine est responsable d'environ 30 % des cancers en Occident, et 20 % dans les pays en développement, selon l'OMS (1).

En effet, nous consommons des plats trop caloriques, trop de viandes rouges et de charcuteries, de gras, de sel et de sucre, et insuffisamment de fruits, de légumes et de céréales à grains entiers.

Ce régime alimentaire est souvent combiné à un mode de vie sédentaire, ce qui augmente notamment le risque de cancer du côlon, du sein, de la prostate et de l'endomètre.

Le surpoids et l'obésité sont des facteurs de risque importants : on observe une association importante entre le cancer de l'endomètre et la masse corporelle. En effet, le risque est 2 à 6 fois plus élevé chez les femmes obèses par rapport aux femmes minces.

Mais les agents cancérigènes sont également présents à l'état naturel : les mycotoxines contribuent au développement du cancer du foie en Afrique et en Asie. De plus, la nourriture peut également être contaminée par des pesticides résiduels.

04

Les virus & bactéries

Dans les pays industrialisés, 5 % des cas de cancers seraient imputables à des infections, et environ 18 % dans le monde.

Cette proportion est la plus importante chez les femmes d'Afrique centrale, de l'Est et de l'Ouest, où 40 % des cancers sont associés à des infections chroniques, suivies par les femmes d'Amérique du Sud et d'Asie, pour lesquelles la proportion tourne autour de 25 %.

*Par exemple, le papillomavirus, responsable du cancer du col de l'utérus, ou les virus de l'hépatite B et C, pour le cancer du foie, la bactérie *Helicobacter pylori* pour le cancer de l'estomac.*

D'autre part, environ 30 à 40 % des patients infectés par le VIH sont susceptibles de développer des affections malignes.

05

Le Soleil

On ne le répétera jamais assez, le soleil est un ami qu'il faut fréquenter avec modération !

Les rayons ultraviolets (UV), à haute dose et à long terme, peuvent en effet causer un cancer de la peau, en particulier chez les populations à peau claire.

Le nombre de nouveaux cas de cancers de la peau a triplé entre 1980 et 2012.

Ceci peut s'expliquer par l'évolution des habitudes d'exposition aux rayonnements UV solaires et artificiels au cours des 40 dernières années.

Le CIRC (Centre International de Recherche sur le Cancer) a estimé qu'au moins 85 % des mélanomes étaient causés par l'exposition au rayonnement solaire.

06

La prédisposition génétique

Il existe des gènes de prédisposition au cancer, transmis d'une génération à l'autre. Cela peut être le cas pour les cancers du sein, de l'ovaire et du côlon.

Les syndromes de cancers héréditaires représenteraient jusqu'à 4 % de l'ensemble des cancers.

Par exemple, les personnes affectées par les mutations héréditaires du gène BRCA1 ont un risque supérieur à 70 % de développer un cancer du sein ou de l'ovaire au cours de leur vie, d'où l'importance de son identification, qui permet l'application de mesures préventives.

Des facteurs environnementaux sont cependant susceptibles de modifier le risque de cancer d'individus atteints de syndromes cancéreux héréditaires.

07

La prédisposition génétique

L'exposition aux radiations comporte des risques pour les populations.

Les radiations ionisantes, qui proviennent d'un gaz radioactif, le radon, sont émises naturellement par l'écorce terrestre et sont artificiellement produites par la radiologie médicale et les déchets nucléaires. Si les avis divergent sur leurs effets à faibles doses, on sait qu'à fortes doses, elles provoquent des leucémies, des cancers du poumon et des os.

Le rayonnement ionisant a largement été étudié sur des centaines de milliers de personnes exposées, dont les survivants des bombardements atomiques d'Hiroshima et de Nagasaki, des patients irradiés à des fins thérapeutiques, des populations exposées sur leur lieu de travail et des individus exposés accidentellement.

Ces données, complétées par des résultats d'expérimentations animales à grande échelle ont montré des augmentations du risque de leucémie (x5), de cancer du sein, de cancer de la thyroïde, et d'un certain nombre d'autres affections malignes.

08

L'alcool

Une forte consommation d'alcool peut entraîner le cancer de la cavité buccale, du pharynx, du larynx, de l'œsophage et du foie. Elle peut également augmenter le risque de cancer colorectal et de cancer du sein (1).

Pour l'ensemble de ces cancers, le risque dépend du niveau de consommation. Mais à ce jour, aucun niveau d'alcool n'est considéré comme sécuritaire en ce qui concerne le risque de cancer.

On estime que la consommation d'alcool est associée à 3 % du total des cancers dans le monde, mais ce chiffre est probablement sous-évalué.

On note également que les risques de cancer du larynx, pharynx, cavité buccale et œsophage augmentent lorsque la consommation d'alcool s'ajoute au tabagisme.

09

Les médicaments

Certains médicaments administrés à forte dose ou sur des périodes prolongées peuvent avoir un effet secondaire cancérogène pour l'homme.

Par exemple, certains médicaments utilisés pour le traitement des tumeurs malignes peuvent parfois provoquer d'autres tumeurs ; les médicaments exerçant une activité hormonale peuvent augmenter le risque de certains cancers hormono-dépendants (tout en réduisant le risque d'autres cancers).

Parmi les plus gros scandales pharmaceutiques, le diéthylstilbestrol, prescrit aux femmes enceintes pour prévenir les fausses couches et les risques de prématurité, fut retiré du marché en raison de nombreux cas de cancers de l'appareil génital chez des jeunes femmes dont la mère avait pris ce traitement durant la grossesse.

10

Les perturbateurs endocriniens

Les perturbateurs endocriniens sont des substances chimiques d'origine naturelle ou artificielle étrangères à l'organisme qui peuvent interférer avec le fonctionnement du système endocrinien (hormones).

Certains perturbateurs endocriniens sont connus pour leurs effets avérés ou suspectés dans l'apparition de cancers hormono-dépendants (sein, utérus, prostate, testicules). On peut notamment citer :

- le bisphénol A, associé aux cancers du sein, des ovaires et de la prostate ;*
- les hydrocarbures aromatiques polycycliques, associés au cancer du sein ;*
- le diéthylstilbestrol, associé au cancer de l'utérus et du sein ;*
- les dioxines, associé au cancer du sein, au lymphome malin non hodgkinien et aux myélomes multiples ;*
- les phtalates, associés au développement de l'endométriose, au cancer du sein et à des tumeurs du testicule ;*
- le chlordécone, associé au cancer de la prostate.*

Cependant, l'évaluation de l'exposition aux perturbateurs endocriniens et de leur impact sur la santé fait face à plusieurs difficultés méthodologiques, d'où les nombreuses controverses à ce sujet.