

nement, parce qu'il a des conséquences visibles et rapides.

Nous ne nous intéressons ici qu'aux formes mortelles de la maladie, afin de ne pas surévaluer les causes du grand nombre de cancers très localisés et de cancers de la peau, dont l'issue est rarement fatale. Les chiffres sont valables pour la plupart des pays industrialisés.

La plupart des campagnes de prévention du cancer visent à juste titre l'épidémie de tabagisme, mais la tâche est décourageante : la réduction du tabagisme dans la plupart des pays industrialisés a été plus que compensée par une hausse rapide partout ailleurs dans le monde.

Les campagnes ponctuelles et les efforts d'information sanitaire ne peuvent pas lutter contre l'accoutumance à la nicotine ni contre le tapage publicitaire de l'industrie du tabac. En revanche, l'association de trois

approches est prometteuse : l'augmentation du niveau moyen d'éducation, la taxation et la valorisation d'idéaux antitabac. La forte corrélation entre des projets éducatifs et la diminution de la consommation du tabac souligne l'importance d'une information sanitaire à tous les échelons de la société. De fortes taxes, la désapprobation sociale du tabac et sa limitation dans les bureaux, les avions ou les lieux publics en réduisent aussi la consommation.

Nous pourrions aussi aider la population à percevoir les risques de façon plus réaliste. Il n'est pas rare de rencontrer de gros fumeurs sincèrement préoccupés des conséquences très hypothétiques sur la santé des lignes à haute tension ou de la chloration de l'eau potable.

On ne supprimera pas complètement le tabagisme, pas plus qu'aucun autre vice. La diminution de la

consommation de tabac des adultes les plus instruits, ces dernières décennies aux États-Unis, et l'accroissement du dégoût pour le tabac font toutefois espérer que cette consommation sera réduite d'environ deux tiers, ainsi que les décès qui y sont liés, dans les prochaines décennies. Une telle diminution ne sera obtenue que si la tendance actuelle se confirme et s'étend aux catégories les moins instruites.

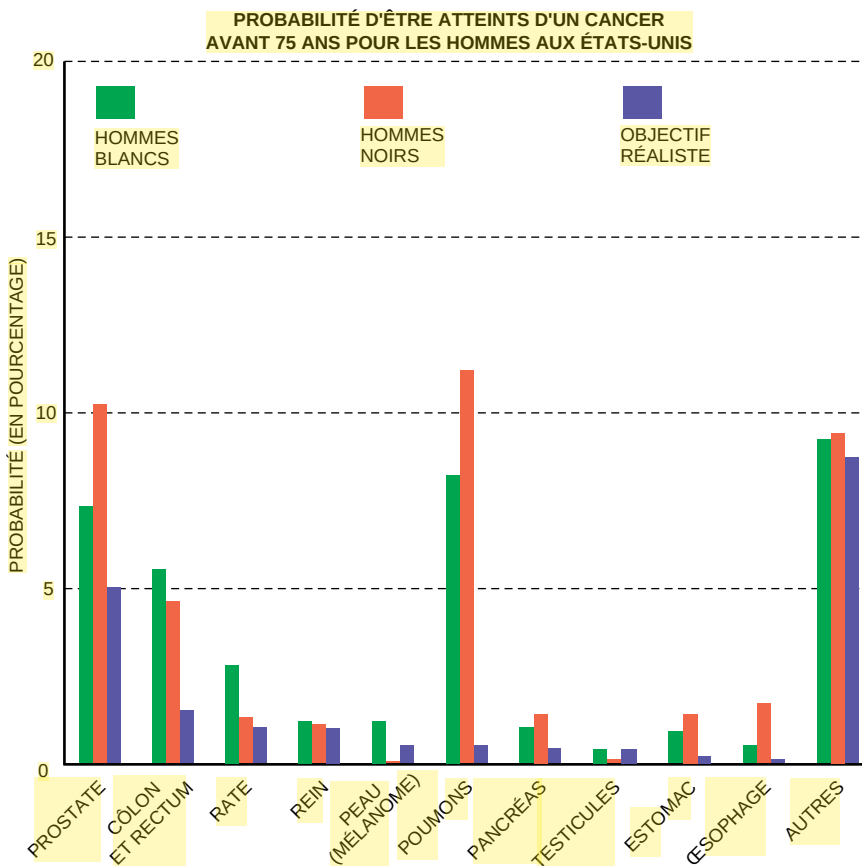
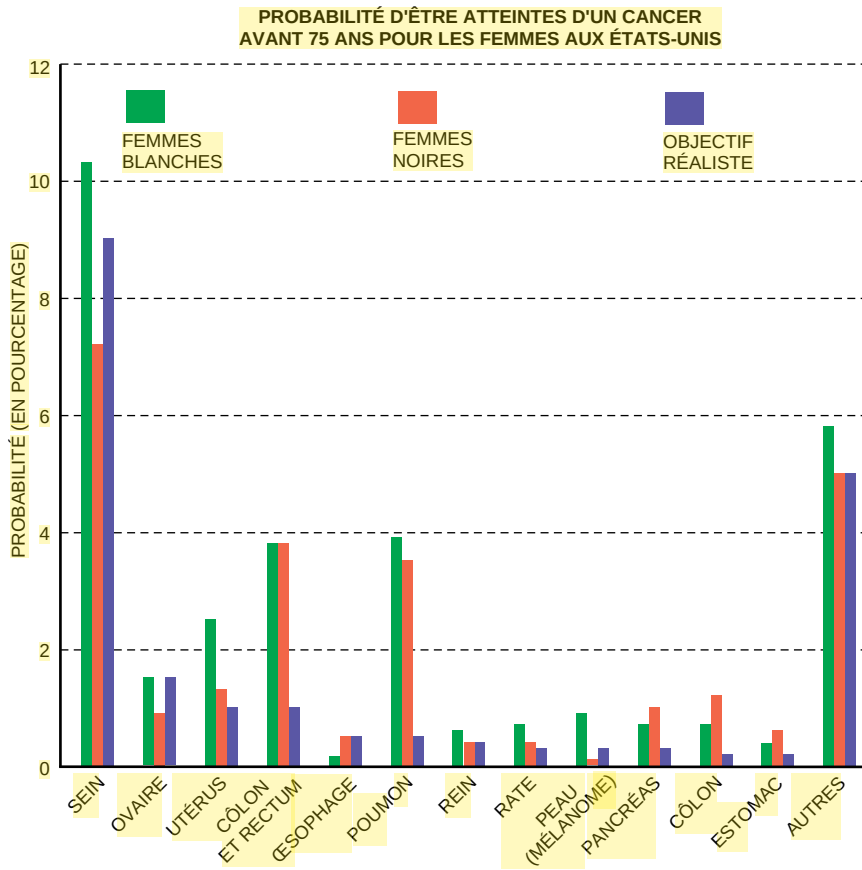
Les dangers de l'alcool

La consommation modérée de vin, un verre ou deux par jour, réduit les risques d'accident cardio-vasculaire mortel, mais l'alcool est associé à plusieurs formes de cancer. La consommation conjointe d'alcool et de tabac favorise des cancers des voies aériennes supérieures et du tube digestif.

Les personnes qui boivent modérément pour prévenir les maladies car-



1. UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE régulière pendant toute la vie permet de se protéger contre plusieurs types de cancers.



dio-vasculaires devraient, avec l'aide d'un médecin, évaluer aussi les risques de cancer. Ainsi, la mortalité des femmes âgées de moins de 50 ans, qui présentent peu de risques cardio-vasculaires, n'est pas réduite par la consommation modérée de vin. La mortalité due aux cancers causés par l'alcool diminuerait probablement d'un tiers si chacun buvait moins de deux verres par jour.

Que devons-nous manger pour réduire les risques de cancer? Un régime riche en fruits et en légumes verts ou en légumes secs, mais pauvre en viande rouge, en acides gras saturés, en sel et en sucre semble bénéfique. Les céréales devraient être consommées en grains entiers : pain au blé complet et riz complet au lieu de pain ordinaire et de riz blanc. Les graisses consommées devraient être principalement d'origine végétale et déshydrogénées ; l'huile d'olive, par exemple, semble bénéfique.

Chacun devrait limiter son poids, de préférence par une activité physique : cette dernière réduit en outre le risque de cancer du côlon, et peut-être d'autres cancers. Une activité physique régulière pendant l'enfance et l'adolescence ralentit une croissance trop rapide et évite l'établissement précoce du cycle menstruel, qui favorisent l'apparition de tumeurs malignes.

L'intérêt de l'exercice physique et d'un régime alimentaire équilibré est connu depuis longtemps. Pourtant, aux États-Unis, un tiers des adultes sont considérés comme obèses. En France, le nombre d'adultes qui dépassent leur poids idéal diminue depuis 25 ans. En 1991, ils n'étaient que 20 pour cent envi-

2. UN OBJECTIF RÉALISTE de réduction du risque de cancers au cours de la vie est, pour les femmes, d'environ un tiers (à gauche). Les hommes pourraient diminuer leurs risques de moitié (à droite). Chacun peut aboutir à ces résultats en adoptant des habitudes prudentes, telles ne pas fumer, pratiquer régulièrement une activité physique, manger abondamment des fruits, des légumes et des céréales complètes, et éviter les graisses animales, la viande rouge, le sucre raffiné et l'alcool. Alors que la fréquence de plusieurs cancers diminue, la proportion de cancers du sein et de la prostate augmentera car, dans un futur proche, il y a peu de chances d'établir des mesures préventives qui soient réellement efficaces vis-à-vis de ces deux maladies.

Maria Sutton