



Cancer. Les clés de la prévention

Bibliographie réalisée dans le cadre de la 2ème Rencontre régionale Santé Cancer organisée par la Ligue Contre le Cancer à Tours (31 mars 2011)

En France, environ 800000 personnes vivent actuellement avec un cancer et 2 millions en ont eu un au cours de leur vie. Le cancer est ainsi la deuxième cause de mortalité et surtout la première cause de mortalité prématurée. On considère que 70% des cancers sont attribuables à des facteurs de risque évitables ou modifiables, dont la consommation de tabac et d'alcool, l'alimentation déséquilibrée, la sédentarisation et l'environnement.

La connaissance des risques et le changement des comportements sont des leviers essentiels pour agir en faveur d'une baisse de l'incidence des cancers.

Cette bibliographie vous propose une sélection non exhaustive de ressources sur la prévention des cancers, pour chacun des principaux facteurs de risque.

Généralités sur le cancer :

TUBIANA Maurice. **Le cancer**. Collection Que sais-je ? Vendôme : Puf, 2003, 27 p.
Cet ouvrage fait le point sur l'état des connaissances sur le cancer : causes, diagnostic et traitement. Il met en avant les progrès de la recherche ouvrant de larges perspectives pour traiter demain.

SENEGAS Nathalie. **100 questions réponses sur les cancers**. Arras : CDES 62, [s.d.], 44 p.
Cet ouvrage a pour vocation d'aider à appréhender la réalité du cancer et d'ouvrir le dialogue. Il s'appuie sur le vécu et de nombreux témoignages. Il apporte des réponses concises aux questions qui se posent pendant et après la maladie.



Cancer : Images, croyances et représentation. *Contact santé*, n°228, 2009, 55 p.
Ce dossier réalisé dans le cadre de la troisième édition de la semaine de mobilisation face aux cancers organisée dans la région Nord Pas-de-Calais, fait un état des lieux des représentations autour du cancer. Réflexions et témoignages de spécialistes d'horizons divers permettent de faire un tour complet de la question.

Cancer et prévention :

Ministère de la Santé. **Synthèse du Plan cancer 2009-2013**. [en ligne] [consulté le 24/03/2011]. Paris : Ministère de la Santé, 7 p.
Url : www.sante.gouv.fr/IMG/pdf/Synthese_plan_cancer_2009_2013.pdf
Ce nouveau plan, s'inscrit dans la continuité du premier Plan cancer (2003-2007). A partir des acquis, il fait de nouvelles propositions pour promouvoir un nouvel élan et favoriser de nouvelles avancées dans différents domaines : recherche, nouvelles mesures sanitaires et sociales, coordination des partenaires, etc.

Institut National de Veille Sanitaire. **Cancers**. [en ligne] [consulté le 24/03/2011]. Paris : INVS, 22/12/2010. Dossiers thématiques
Url : www.invs.sante.fr/surveillance/index.htm
Dossier thématique de l'Institut National de Veille Sanitaire qui couvre la surveillance épidémiologique des cancers (incidence et mortalité) et l'évaluation des programmes nationaux de dépistage organisé des cancers (sein, côlon-rectum et col de l'utérus).



GUILBERT Philippe (Dir.), PERETTI-WATEL Patrick (Dir.), BECK François (Dir.), et al. **Baromètre cancer 2005**. Saint-Denis : Éditions Inpes, 2006, 201 p.
Cette étude s'adresse à tous qui s'intéressent ou s'impliquent dans la lutte contre le cancer. Réalisée auprès de plus de 4000 personnes âgées de 16 ans et plus, elle aborde les opinions sur la maladie et la perception des risques, les comportements vis-à-vis du tabac, de l'alcool ou de l'exposition au soleil, la pratique du dépistage, les causes présumées des cancers, les représentations sur les soins et les malades. Ses enseignements permettent de mieux comprendre les attentes de la population et les freins à certaines pratiques.

Accompagnement à la maladie

Séminaire régional d'échanges Cancer et éducation. De la prévention aux nouvelles thérapeutiques : les apports de la démarche éducative. Dreux : UPE-CH Dreux, Chartres : CESEL, 2007, non paginé
Dossier documentaire remis aux participants du séminaire.

Vivre après le cancer. Bruxelles : Fédération Belge contre le Cancer, 2005, 127 p.
Guide conçu pour les patients guéris ou en rémission, destiné à les aider à gérer l'après cancer, notamment sous les aspects psychosociaux.

ANGENAULT Marcel / DOUSTE BLAZY Philippe. **Vivre avec le cancer Les acteurs du combat**. Paris : Archipel, 2005, 237 p.
Dans cet ouvrage, les auteurs ont recueilli les témoignages de ceux qui luttent au quotidien : patients, aides-soignantes, infirmières, médecins, psychologues, responsables de soins palliatifs et chercheurs, tant en recherche fondamentale qu'en recherche clinique.

GEVENOIS Emile L., PICCART-GEBHART Martine J. **Ce que vous aimeriez savoir à propos du cancer du sein. Recueil de réponses aux questions posées par des femmes ayant (eu) un cancer du sein**. Fédération Belge contre le Cancer, 2001, 190 p.
Guide conçu pour les patients pour mieux les informer sur le cancer du sein.

DE SAINT MARS Dominique, BLOCH Serge. Max et Lili. **La copine de Lili a une maladie grave**. Paris : Calligram, 2003, 48p.
Ce livre pour enfant fait entrevoir la peur de la maladie, l'éloignement des parents et leur inquiétude, la dureté des traitements.

Cette bibliographie vous est proposée par **Crescendoc**, le réseau documentaire régional en Éducation et Promotion de la santé de la région Centre.

Ce réseau s'inscrit dans le Pôle régional de compétence animé par la **Fédération Régionale des Acteurs en Promotion de la Santé** (FRAPS) du Centre et a pour objectif de :

- **Favoriser** l'accès aux ressources documentaires et à l'actualité en éducation pour la santé et promotion de la santé
- **Valoriser** les prestations et les ressources documentaires au sein de la région
- **Développer** la complémentarité entre les membres du réseau

CRESCENDOC
Réseau documentaire en éducation pour la santé du Centre

Les centres de documentation du réseau documentaire en éducation pour la santé du Centre **CRESCENDOC** propose des **fonds documentaires spécialisés en Éducation pour la santé**.

Les documents composant ces fonds peuvent être consultés sur place et empruntés sous conditions.

CRESCEN'BASE

La base documentaire du réseau est disponible en ligne à l'adresse :

www.frapscentre.org

Alimentation et prévention de la sédentarité

ANCELLIN Raphaëlle, BARRANDON Émilie, DRUESNE-PECOLLO Nathalie, et al. **Nutrition et prévention des cancers. Des connaissances scientifiques aux recommandations**. Paris : Inca, NACRe, 2009, 53 p.

Ce document fournit des éléments essentiels permettant d'encourager certains comportements ou modes de vie et certaines habitudes alimentaires favorables à la réduction des risques vis-à-vis des cancers ; elle répond également à des questions fréquemment posées et souvent basées sur des idées non fondées.

BOUCHET Claude, RENAUDIE François, PILI Blandine, (et al.). **Ré-activité. Sédentarité et surpoids : promouvoir l'activité physique auprès de tous les jeunes**. Lyon : CRAES-CRIPS Rhône Alpes, 2007
Réalisé dans le cadre du PNNS, ce guide ressources a été conçu pour aider les éducateurs, les enseignants, les soignants, les associations et les collectivités territoriales à développer des actions de promotion de l'activité physique auprès des jeunes sédentaires et ou en surpoids.

ESCALON Hélène (Dir.), BOSSARD Claire (Dir.), BECK François (Dir.). **Baromètre santé nutrition 2008**. Saint-Denis : Éditions Inpes, 2009, 429 p. Collection Baromètre Santé
Cette enquête réalisée auprès d'un échantillon de Français de tous âges visent à éclairer sur les attitudes et les comportements alimentaires, avec pour objectif de mieux orienter la prévention.



Notre œil sur ...

Le programme National Nutrition Santé : PNNS

Lancé en 2001, le Programme National Nutrition Santé est un plan public visant à améliorer l'état de santé de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition. Pour le PNNS, la nutrition s'entend comme l'équilibre entre les apports liés à l'alimentation et les dépenses occasionnées par l'activité physique. Pour informer le public, des **ressources informationnelles et pédagogiques basées sur les recommandations du PNNS** sont aussi aujourd'hui largement diffusées :

Des ressources labellisées « PNNS » pour s'informer et agir :

Brochures et affiches

Outils pédagogiques

Pour tous



Pour les parents



Pour les seniors



Pour les adolescents



Pour les collégiens



Pour gérer son budget



Pour les enfants d'école élémentaire

Prévention Tabac & Alcool

Tabac, alcool & prévention :

DAUTZENBERG Bertrand, BRIZER David A.. **S'arrêter de fumer pour les nuls**. Paris : Éditions Générales First, 2004, 334 p. Collection Pour les nuls

MOLIMARD Robert. **Petit manuel de défume. Se reconstruire sans tabac**. Fontenay-sous-Bois : SIDES, 2007, 140 p.

OSMAN Monique. **Pourquoi la cigarette vous tente ?** Paris : La Martinière Jeunesse, 2007, 105 p. Collection Oxygène

PERRIOT Jean. **Tabacologie et sevrage tabagique**. John Libbey Eurotext, 2003, 234 p. Collection Pathologie science formation

Des brochures et les affiches pour informer sont diffusées gratuitement dans nos centres de documentation.
Contactez-nous



Tabac, alcool & santé :

Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm). **Alcool. Effets sur la santé.** Paris : Les éditions Inserm, 2001, 358 p.

LEMAIRE Jean-François. **Le tabagisme. 5^e édition corrigée.** Paris : PUF, 1999, 127 p. Collection Que sais-je ?

PERRIOT Jean (Dir.), MOLINA Claude (Préf.). **Tabacologie.** Paris : Masson, 1993, 195 p.

Alcool et risque de cancers. État des lieux des données scientifiques et recommandations de santé publique. Boulogne-Billancourt : INCA, 2007, 58 p.



Notre œil sur ...

Femmes : tabac et cancer



Chez les femmes, l'épidémie liée au tabagisme progresse vite (le développement du tabagisme féminin ayant été plus tardif par rapport à celui des hommes). Alors que le cancer du poumon recule chez les hommes depuis 1993, il augmente à grande vitesse chez les femmes. En quinze ans, il a quadruplé chez les 35-44 ans. Le cancer du poumon se situe au 3^e rang des cancers féminins les plus fréquents après le cancer du sein et le cancer colorectal. Le tabagisme a également une incidence sur les cancers du sein, du col de l'utérus

et de l'ovaire. Coté prévention, la Journée Mondiale sans Tabac 2010 portait sur le tabagisme au féminin, car elles sont l'une des principales cibles de l'industrie du tabac. Elle s'efforce ainsi de recruter de nouveaux fumeurs pour remplacer ceux qui cessent de fumer ou qui meurent prématurément de maladies liées au tabac.

A lire :

Institut national du Cancer (INCA). **Cancers et tabac chez les femmes.** Boulogne-Billancourt : INCA, 2010, 8 p. Collection Fiches repère

Institut de Veille Sanitaire (Invs). **Numéro thématique – Journée mondiale sans tabac, 31 mai 2010.** Bulletin épidémiologique hebdomadaire (BEH), 25/05/2010, n°19-20

OSMAN Monique. Fumer au féminin. **Les risques spécifiques du tabagisme chez la femme. Tome 4.** Paris : Office Français de Tabagisme, 2007. Collection Tabacologia

Santé et Environnement

Deuxième Plan National Santé-Environnement (PNSE 2) 2009-2013. Paris : Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Santé, 2009, 86 p.

Le Plan national santé environnement vise à répondre aux interrogations des Français sur les conséquences sanitaires à court et moyen terme de l'exposition à certaines pollutions de leur environnement.

EL YAMANI Mounia, VERGRIETTE Benoît. **Santé et environnement : enjeux et clés de lecture.** Maisons-Alfort : Agence Française de Sécurité Sanitaire de l'Environnement et du Travail (AFSSET), 12/2005
Ce dossier a été conçu pour promouvoir la santé environnementale. Organisé en fiches thématiques (une fiche = un thème), il présente un panorama général des risques pour la santé humaine ayant une origine environnementale. Il a été écrit dans un langage accessible, tout en faisant appel aux éléments scientifiques nécessaires à la compréhension de chaque thématique.

MENARD Colette, GIRARD Delphine, LEON Christophe. **Baromètre santé environnement 2007.** Saint Denis : Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (INPES), 06/2008, 405 p. Collection Baromètre santé

Cette enquête mesure (par sondages) les attitudes et opinions des Français (de 18 à 75 ans) face à la perception des risques liés à l'environnement (pollution des sols, de l'air - dont air intérieur -, des eaux, intoxications au monoxyde de carbone, radon, légionelles, bruit et téléphonie mobile, etc.

Suivre en ligne l'actualité sur Santé et Environnement

Portail Santé Environnement et Travail :

www.sante-environnement-travail.fr

Les risques solaires : www.prevention-soleil.fr

Les ondes mobiles : www.lesondesmobiles.fr

Pollution de l'air intérieur :

www.prevention-maison.fr

Les Fiches Repères de l'Institut National du Cancer

Collection de documents synthétiques faisant le point des connaissances dans un domaine spécifique de prévention ou des soins. Régulièrement mises à jour, ces fiches sont disponibles en téléchargement sur le site www.e-cancer.fr



Titres disponibles :

Amiante et mésothéliome pleural malin, Alcool et cancers, Cancers et tabagisme passif, Cancers professionnels, Cancers et tabac, Rayonnements ultraviolets et risques de cancer, Téléphone mobile et risques de cancer, La douleur en cancérologie, Cancers et tabac chez les femmes, Cancers professionnels et inégalités sociales, Risques de cancers et produits du tabac « sans fumée », Nutrition et prévention des cancers, Risques de cancers et perturbateurs endocriniens, Risques de cancers et pesticides, Cancers et substances chimiques, Tabac et cancers dans le monde, Risque de cancers et cannabis, La Chicha et risques pour la santé, Environnement et cancers, Risques de cancers et particules fines.

Vos contacts en région Centre



CODÉS 18
4 cours Avaricum
18000 BOURGES
02 48 24 38 96
www.codes18.org



CESEL 28
Hôtel Dieu
34 avenue Dr Maunoury
28018 CHARTRES CEDEX
02 37 30 32 66
www.cesel.org



UPE - CH Dreux
44 avenue du Président
Kennedy
28100 DREUX
02 37 51 77 04
www.ch-dreux.fr



CODÉS 36
73 rue Grande
36000 CHATEAUROUX
02 54 60 98 75
www.codes36.fr



FRAPS région Centre
54 rue Walvein
37000 TOURS
02 47 37 69 85
www.frapscentre.org

FRAPS antenne territoriale 37

CDRD 37
54 rue Walvein
37000 TOURS
02 47 25 52 87
www.frapscentre.org

FRAPS antenne territoriale 41

CDRD 41
34 avenue Maunoury
41000 BLOIS
02 54 74 31 53
www.frapscentre.org



CODÉS 45
Espace Santé
5 rue Jean Hupeau
45000 ORLEANS
02 38 54 50 96
www.codes45.org

Le dépistage

Pour les professionnels



Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (INPES). **Le dépistage des cancers. Kit de formation et d'information des professionnels de santé.** 2^e édition. Paris : Éditions INPES

Il se concentre sur les dépistages organisés (cancer colorectal et cancer du sein) et propose une nouvelle séquence de sensibilisation d'une heure sous forme de diaporama sur le dépistage du cancer colo rectal.



Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (INPES). **Prévention des lésions pré-cancéreuses et cancéreuses du col de l'utérus.** 2^e édition. Saint-Denis : Éditions INPES, 2011, 4 p.

Ce dépliant répond aux principales questions que peut se poser un médecin sur la prévention du cancer du col de l'utérus. Il rappelle les deux moyens que sont la vaccination contre certains papillomavirus et le dépistage par frottis cervical, fait un point sur l'infection HPV, les vaccins, leurs effets indésirables, quand et à qui les proposer, les pratiques de dépistages, etc.

Pour le grand public

Octobre Rose et Mars Bleu sont les grands rendez-vous annuels du dépistage.

Nos centres de documentation mettent à disposition des brochures et des affiches pour le grand public.



Sélection complémentaire d'outils pédagogiques

Les dépistages des cancers en région PACA. Comité régional d'éducation pour la santé (CRES) Provence-Alpes-Côte d'Azur, Les cinq centres de coordination du dépistage des cancers Provence-Alpes-Côte d'Azur, Union régionale des caisses d'assurance maladie (URCAM) Provence-Alpes-Côte d'Azur, 2010

Cette boîte à outils a pour objectif la promotion des dispositifs de dépistage des cancers. C'est un outil d'intervention et de formation pour faciliter la compréhension des dispositifs de dépistage. Elle s'adresse aux intervenants du sanitaire ou du social susceptibles d'intervenir sur la thématique des cancers et l'organisation des dépistages des cancers du sein, du colon, ou du col de l'utérus.

Association Imp-Actes. **Tabakitabac.** Paris : Association Imp-Actes, 2010

Jeu de table pour sensibiliser le public aux questions que pose le tabac : la production, la consommation, les différents acteurs impliqués et les enjeux économiques et politiques sous-jacents.

STOEBNER-DELBARRE Anne. **Je prends l'air. Le tabac, qu'en sais-tu? Classes de CE2, CM1 et CM2 de l'école élémentaire.** Paris : Ligue Nationale contre le Cancer, 2007, 30 p.

Cet outil à trois objectifs : l'apprentissage par les élèves de connaissances : sur la respiration, sur le tabac et le tabagisme et le développement par l'enfant de compétences psychosociales pour augmenter son estime de soi et contribuer à renforcer son esprit critique et de décision.

Sécurité solaire. **Le jeu du soleil.** Sécurité solaire, 2008

Le but du jeu est d'arriver le premier à la plage muni de la panoplie solaire complète : parasol, chapeau, lunettes, vêtement, crème solaire et eau. Pour gagner chacun de ces moyens de protection, les joueurs doivent tomber sur les cases correspondantes et pour les plus grands, répondre à une question. Ce jeu est disponible en version géante, de 4 à 25 m², cette version géante est très efficace pour des interventions d'acteurs de santé dans le cadre de manifestations publiques type "plage urbaine", "sport et santé", "forum vacances", etc.

Sélection complémentaire de sites Internet

Le cancer :

Institut national du Cancer (INCA) :

www.e-cancer.fr

Ligue contre le cancer : www.ligue-cancer.net

La maison du cancer : www.la-maison-du-cancer.com

La promotion de la santé :

Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (INPES) : www.inpes.sante.fr

Les facteurs de risques :

Tabac Info Service : www.tabac-info-service.fr

Alcool Info Service : www.alcoolinfoservice.fr

Manger Bouger, site du PNNS :

www.mangerbouger.fr

Portail de l'alimentation :

<http://alimentation.gouv.fr/>

Centre de recherche et d'études nutritionnelles (CERIN) : www.cerin.org

Société Française de Santé et Environnement :

www.developpement-durable.gouv.fr

Cancer Environnement :

www.cancer-environnement.fr