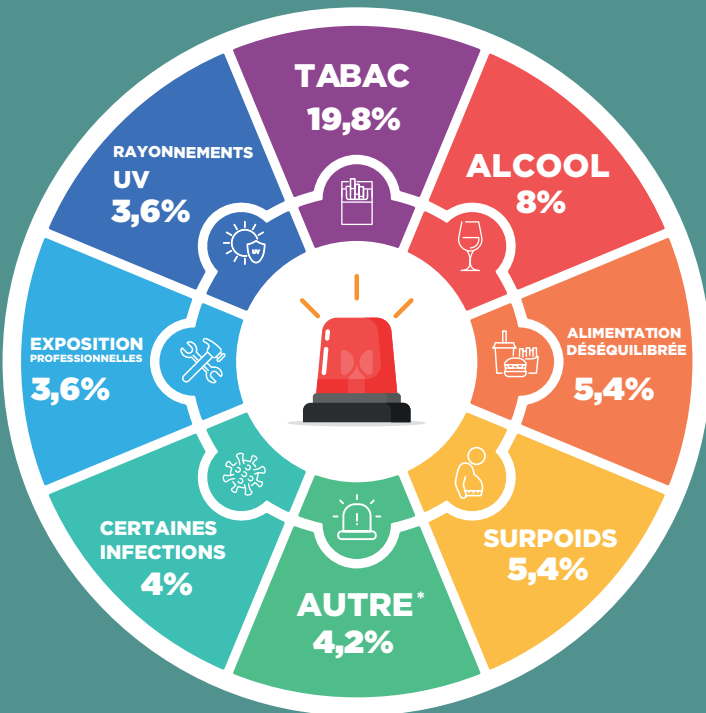


# Saviez-vous que

**40 % des cancers**

chaque année pourraient être évités en changeant nos habitudes de vie ?

## Proportion des cancers liés aux principaux facteurs de risque



\*Radiations ionisantes, manque d'activité physique, traitements hormonaux, ne pas avoir allaité, particules fines

L'Institut Mozart est là pour répondre à toutes les questions que vous vous posez sur votre santé. Et si vous êtes un professionnel, l'Institut vous accompagne dans vos projets de lutte contre le cancer.

**Institut Mozart**  
17 avenue Auber  
06000 Nice  
Tél : 04 89 04 59 60  
institutmozart@departement06.fr

Ouvert du lundi au vendredi de 9h30 à 18h  
Le jeudi ouvert jusqu'à 20h00

### Accès et parking :

- Tramway Ligne 2 arrêt Jean Médecin ou Alsace Lorraine
- Bus 38 arrêt Mozart
- Parkings Mozart et Louvre

www.institutmozart06.fr  
@InstitutMozart06

## MON QUOTIDIEN

Ma meilleure prévention



N'attendez pas d'avoir des symptômes pour vous faire dépister

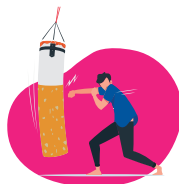


Nous pouvons agir et réduire considérablement le risque de cancer grâce à nos comportements quotidiens et nos modes de vie.

## Je modifie mes habitudes de vie

### Je dis stop à la cigarette

La bonne nouvelle, c'est qu'il n'est jamais trop tard pour s'arrêter !



### Je limite les boissons alcoolisées !

2 verres par jour maximum et pas tous les jours !



### J'adopte une alimentation saine !

Manger équilibré, c'est manger de tout en quantité suffisante et raisonnable.



### Je bouge à tout âge !

Je bouge et j'évite de rester assis trop longtemps : je fais au moins 30 minutes d'activité physique par jour, cinq jours par semaine, et pour les jeunes de 6 à 17 ans, au moins 1h par jour.



### J'adopte les bons gestes !

J'aère mon logement au moins 10 minutes par jour. Je limite l'usage de produits d'entretien, d'intérieur, de cosmétiques.



### Je me protège du soleil

Je privilégie l'ombre, je me couvre et j'utilise de la crème solaire. Je suis attentif à la protection des enfants.



## Je participe aux programmes de dépistage organisés des cancers



### Dépistage du cancer du sein

Si vous avez entre 50 et 74 ans, une mammographie vous est proposée tous les deux ans.

### Dépistage du cancer colorectal

Chez les hommes comme chez les femmes, ce dépistage est proposé tous les deux ans de 50 à 74 ans.

### Dépistage du cancer du col de l'utérus

Tous les trois ans entre 25 et 30 ans, puis tous les cinq ans entre 30 et 65 ans. Dans le cadre du programme national de dépistage, l'analyse du test est prise en charge à 100 %.

## Je participe aux programmes de vaccination

La vaccination constitue un moyen efficace de prévenir certaines infections et donc l'apparition de cancers.

### Vaccination contre les papillomavirus humains (HPV)

La vaccination est recommandée pour les filles et les garçons entre 11 et 14 ans, avec un rattrapage possible jusqu'à 19 ans.

### Vaccination contre l'hépatite B pour se protéger du cancer du foie

Le vaccin contre l'hépatite B est obligatoire pour tous les nourrissons depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2018. Un rattrapage des enfants et des adolescents jusqu'à l'âge de 15 ans révolus est possible.

Dépistés tôt, ces cancers se guérissent dans plus de 90 % des cas.

