

# SOCIAL

## « Mon test prévention cancers »

### SANTÉ |

#### | Une expérience interactive pour prévenir les cancers évitables.

Chaque année, près de la moitié des cancers pourraient être évités grâce à des changements simples dans nos comportements quotidiens. Limiter l'exposition aux facteurs de risques évitables tels que le tabac, l'alcool, une alimentation déséquilibrée ou la sédentarité constitue un moyen efficace de protéger sa santé. Pour sensibiliser la population à cette réalité et parce que les comportements influencent considérablement la santé, l'Institut national du cancer propose un nouvel outil interactif : « Mon test prévention cancers ».

Ce test ludique permet à chacun d'identifier les habitudes qui augmentent son exposition aux principaux facteurs de risques évitables de cancers. Grâce à un système personnalisé, les participants reçoivent des conseils pratiques et des actions ciblées à mettre en place pour réduire ces risques.

En bonus, l'outil utilise l'intelligence artificielle pour offrir une expérience originale : après avoir répondu au test, l'utilisateur peut découvrir un portrait de lui-même vieilli de 30 ans. Ce visuel, en lien avec le slogan de la campagne « *Faites les bons choix dès maintenant, vous vous remercieriez plus tard* », vise à illustrer l'impact potentiel des choix de vie sur le futur.

L'objectif de cette initiative est clair : encourager chacun à adopter dès aujourd'hui des comportements sains pour préserver sa santé sur le long terme. Réduire la consommation d'alcool, arrêter de fumer, manger équilibré et pratiquer une activité physique régulière sont autant de gestes qui peuvent contribuer à prévenir un grand nombre de cancers.

« Mon test prévention cancers » faire le test maintenant, c'est se remercier plus tard ! Le test est sur : [montestprevention.e-cancer.fr](http://montestprevention.e-cancer.fr)



**Découvrez, en quelques questions, comment réduire vos risques de cancers.**

**Faire le test sur**  
[montestprevention.e-cancer.fr](http://montestprevention.e-cancer.fr)

## Focus

### | Voici quelques comportements favorisant la prévention des cancers évitables.

#### Ne pas fumer ou entamer un sevrage tabagique

Le tabac est le premier facteur de risque évitable de cancers. Plus de 8 cancers du poumon sur 10 sont liés à la consommation de tabac. Un fumeur a 70 % de chance d'arrêter s'il reçoit l'aide d'un professionnel de santé.

#### Diminuer sa consommation d'alcool

L'alcool est le deuxième facteur de risque évitable de cancers. Il est recommandé de ne pas dépasser deux verres par jour et pas tous les jours.

#### Avoir une alimentation équilibrée et variée

Alimentation déséquilibrée et surpoids sont à l'origine de 19 000 nouveaux cas de cancers

par an en France. Il est recommandé de manger au moins cinq portions de fruits et légumes par jour et de limiter sa consommation de viandes rouges, charcuterie et produits ultra-transformés.

#### Avoir une activité physique régulière

Près de 3 000 nouveaux cas de cancer par an seraient dus à un manque d'activité physique. Il est recommandé de pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique dynamique par jour.

#### Se protéger du soleil

Chaque année, plus de 100 000 nouveaux cas de cancer de la peau sont détectés. Il est impératif de se protéger et tout particulièrement les enfants : les coups de soleil de l'enfance font les cancers de la peau des adultes.

## «Carton plein pour votre santé»

L'ASEPT Gironde lance son nouveau spectacle, un loto original et musical. Sous le signe de la convivialité et de la santé, l'ASEPT Gironde, en collaboration avec ses financeurs la MSA Gironde et la CARSAT Aquitaine, vous invite à découvrir son tout nouveau spectacle : « *Carton plein pour votre santé !* ». Ce spectacle, à la fois innovant et ludique, s'inspire des célèbres lotobingos pour aborder les questions du « bien-être » et de la prévention santé. Dans une ambiance festive, entre « carton plein », « quine » et « double quine », les participants, parfois venus avec des numéros fétiches et des grigris, auront la chance de repartir non seulement avec des lots liés au « bien-être », mais aussi avec des conseils précieux pour améliorer leur santé. Ce concept original revisite les règles du loto traditionnel en y intégrant des moments de partage et de sensibilisation, le tout

orchestré par des animateurs hauts en couleurs, passionnés de jeux de hasard et de musique. La troupe de théâtre « Les créants », reconnue pour son expertise en spectacles participatifs et improvisés, sera au cœur de l'animation. Leur mission : faire de chaque représentation un moment unique, où le public et ses expériences de vie occupent une place centrale. Chanceux ou non, les participants repartiront toujours gagnant de cette expérience enrichissante. A minima, ils profiteront d'un après-midi divertissant, dans une ambiance chaleureuse, et, avec un peu de chance, ils décrocheront peut-être un « carton plein » !

La première représentation aura lieu à Vensac le 8 octobre et cinq nouvelles dates sont prévues en Gironde en 2025. Réservation sur le site de l'ASEPT Gironde : [asept-gironde.fr/agenda/loto-spectacle](http://asept-gironde.fr/agenda/loto-spectacle) ou par téléphone au 05 57 99 79 39.

