



Découvrez les 14  
recommandations clés du  
nouveau Code européen  
contre le cancer (ECAC5) !





# 1. Tabagisme



## Pour le grand public

**Ne fumez pas. Ne consommez pas de tabac, sous quelque forme que ce soit, ni de produits de vapotage. Si vous fumez, vous devriez arrêter.**

## Pour les décideurs politiques

- Adopter et mettre en œuvre des **politiques globales de lutte antitabac**, conformément à la Convention-cadre de l'OMS pour la lutte antitabac.
- Étendre ces réglementations afin qu'elles s'appliquent à **tous les produits du tabac, aux cigarettes électroniques, ainsi qu'à tous les nouveaux produits du tabac et contenant de la nicotine**.
- Établir des **objectifs nationaux** et œuvrer à leur réalisation en vue d'une **génération sans tabac**.





## 2. Exposition des personnes à la fumée



Pour le grand public

Maintenez votre maison et votre voiture  
exemptes de fumée de tabac.

Pour les décideurs politiques

- Faire appliquer la **législation** afin d'éliminer l'**exposition à la fumée secondaire**.
- Étendre les **lois anti-tabac** aux **espaces publics extérieurs** et y inclure **tous les nouveaux produits du tabac et contenant de la nicotine**.





# 3. Surpoids et obésité



## Pour le grand public

**Prenez des mesures pour éviter ou gérer le surpoids et l'obésité :**

- **Limitez** les aliments riches en calories, en sucre, en matières grasses et en sel.
- **Limitez** les boissons riches en sucre. Buvez principalement de l'eau et des boissons non sucrées.
- **Limitez** les aliments ultra-transformés.

## Pour les décideurs politiques

- Mettre en œuvre des **politiques fiscales** ciblant les **aliments défavorables pour la santé**.
- Faire en sorte que les produits **les plus sains** soient l'option la plus abordable et la plus accessible dans **tous les contextes**.
- Mettre en œuvre des **politiques d'approvisionnements publics** comportant des **normes obligatoires** qui limitent les aliments riches en sucres, en graisses ou en sel.
- **Interdire ou restreindre le marketing, la publicité et la promotion** des aliments riches en sucres, en graisses ou en sel, en particulier auprès des **enfants**.
- S'accorder sur un **système efficace d'étiquetage nutritionnel** sur la face avant des **emballages** à l'échelle de l'UE et le mettre en œuvre.





# 4. Activité physique



## Pour le grand public

Ayez une activité physique au quotidien.  
Évitez de rester en position assise trop longtemps.

## Pour les décideurs politiques

- Mettre en œuvre des **incitations fiscales** pour toutes les **formes de mobilité active**, et promouvoir et faciliter les **transports publics actifs pour tous**.
- Renforcer les **politiques d'aménagement urbain** afin de créer des **environnements plus sûrs et plus verts**.
- Promouvoir **l'activité physique au travail** et mettre en place des **incitations pour les employeurs**.
- Introduire **l'activité physique** sur ordonnance en prévention primaire.
- Travailler avec les **groupes vulnérables** afin de lever les **obstacles** à la pratique de l'**activité physique**.





# 5. Régime alimentaire



## Pour le grand public

Consommez des céréales complètes, des légumes, des légumineuses et des fruits comme ration principale de votre alimentation quotidienne.

Limitez la viande rouge et évitez les viandes transformées.

## Pour les décideurs politiques

- Mettre en œuvre des **politiques fiscales** ciblant les **aliments défavorables pour la santé**.
- **Faire du choix sain** l'option la plus facile – la plus abordable, accessible et disponible – dans **tous les contextes**.
- S'accorder sur un **système efficace d'étiquetage nutritionnel** sur le devant des **emballages** à l'échelle de l'**UE** et le mettre en œuvre.





# 6. Alcool



## Pour le grand public

Évitez les boissons alcoolisées.

## Pour les décideurs politiques

- **Augmenter les prix de l'alcool par la fiscalité et instaurer un prix minimum.**
- **Restreindre la disponibilité et l'accessibilité de toutes les boissons alcoolisées et relever les âges légaux minimaux.**
- **Interdire ou restreindre la publicité, la promotion et le contenu sponsorisé de l'alcool dans tous les médias, en particulier ceux ciblant les mineurs.**
- **Introduire des étiquettes d'avertissement sanitaire.**





# 7. Allaitement



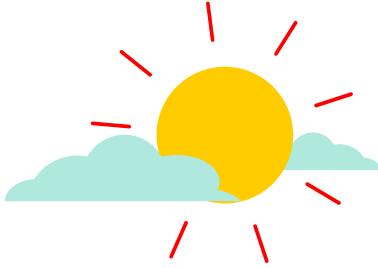
## Pour le grand public

**Allaitez votre bébé aussi longtemps que possible.**

## Pour les décideurs politiques

- Assurer le respect du **Code international de commercialisation des substituts du lait maternel**.
- Élaborer et appliquer des politiques garantissant une durée suffisante de **congé parental** et des **aménagements de travail flexibles**, ainsi que **mettre en place des politiques et des incitations à l'intention des employeurs**.
- Encourager des **politiques et des installations favorables à l'allaitement dans les espaces publics**.





# 8. Exposition au soleil



## Pour le grand public

Évitez une exposition excessive au soleil, surtout chez les enfants. Utilisez une protection solaire. N'utilisez jamais d'appareils de bronzage.

## Pour les décideurs politiques

- Harmoniser et appliquer les politiques et recommandations relatives à la **protection contre l'exposition aux rayonnements ultraviolets (UV)** dans l'ensemble de l'UE.
- Poursuivre le **soutien** aux mesures visant à **réduire l'exposition aux UV**, y compris celle provenant des **cabines de bronzage**.
- Assurer une **protection collective contre l'exposition au soleil au niveau local**, ainsi que des **mesures spécifiques sur le lieu de travail**.





# 9. Facteurs cancérogènes au travail



## Pour le grand public

Informez-vous sur les facteurs cancérogènes au travail et demandez à votre employeur de vous en protéger. Suivez toujours les consignes de santé et de sécurité sur votre lieu de travail.

## Pour les décideurs politiques

- Renforcer les efforts pour faire respecter la **législation européenne existante** sur les agents cancérogènes professionnels.
- Encourager tous les **secteurs économiques** à collaborer avec les **partenaires sociaux** pour élaborer et mettre en œuvre des **accords de dialogue social** visant à réduire la **prévalence** et les **niveaux d'exposition aux agents cancérogènes**.
- Inclure des **exigences spécifiques en matière de santé et sécurité au travail** dans les **critères de passation des marchés publics**, afin de soutenir l'élimination et/ou la réduction de l'**exposition des travailleurs aux agents cancérogènes sur le lieu de travail**.
- Assurer la **diffusion des connaissances** sur les conditions de sécurité au travail.





# 10. Radon à l'intérieur des bâtiments



## Pour le grand public

Informez-vous sur les niveaux de radon dans votre région en consultant une carte locale sur la présence de radon.

Demandez l'aide d'un professionnel pour mesurer les niveaux de radon à votre domicile et pour les réduire si nécessaire.

## Pour les décideurs politiques

- Faire respecter les **normes de sécurité de base** pour protéger la santé des individus contre **l'exposition au radon**.
- Fournir un **soutien financier** pour la **réduction du radon dans les habitations et autres bâtiments**.
- Investir dans des **programmes de sensibilisation générale** au radon et dans la formation.





# 11. Pollution de l'air



## Pour le grand public

**Prenez des mesures visant à réduire l'exposition à la pollution atmosphérique :**

- Prenez les transports en commun ou déplacez-vous à pied ou à vélo au lieu d'utiliser la voiture.
- Choisissez des itinéraires où il y a peu de circulation lorsque vous vous déplacez à pied et à vélo ou lorsque vous faites de l'exercice
- Maintenez votre maison exempte de fumée en ne brûlant pas de matériaux tels que du charbon ou du bois.
- Favorisez les politiques qui améliorent la qualité de l'air.

## Pour les décideurs politiques



- Harmoniser les valeurs limites de qualité de l'air de l'UE avec les lignes directrices mondiales de l'OMS sur la **qualité de l'air extérieur**.
- Aligner les politiques de **limitation de la pollution de l'air** avec les politiques relatives au **changement climatique**, à l'**énergie** et à d'autres **politiques environnementales**.
- Améliorer l'**aménagement du territoire** pour **réduire le trafic motorisé**.
- Élaborer et mettre en œuvre des politiques visant à décourager et à éliminer progressivement l'**utilisation de combustibles fossiles et solides**, tant à l'**extérieur** qu'à l'**intérieur**, et à encourager des **formes d'énergie plus propres**.
- Soutenir les citoyens afin qu'ils s'impliquent activement dans l'**élaboration de plans locaux** visant à **réduire les émissions de polluants atmosphériques**.





# 12. Infections cancérogènes



## Pour le grand public

Il est nécessaire vacciner les filles et les garçons contre le virus de l'hépatite B et le papillomavirus humain (HPV) à l'âge recommandé dans votre pays.

Participez au dépistage et au traitement des virus de l'hépatite B et C, du virus de l'immunodéficience humaine (VIH) et de *Helicobacter pylori*, tel que recommandé dans votre pays.

## Pour les décideurs politiques

- Renforcer les **programmes de vaccination** contre l'**Hépatite B** et le **HPV** sans distinction de **genre**, en assurant l'atteinte des **objectifs de couverture** et de **rappels vaccinaux** comme recommandé.
- Introduire des **initiatives durables** de **dépistage** et de **traitement** **contre les Hépatites B et C, le VIH et H. pylori**, en adoptant des politiques facilitant l'**accès à des tests abordables**, idéalement gratuits, et en traitant les personnes dont l'infection par l'Hépatite C, le VIH ou H. pylori est confirmée **le plus tôt possible**.





# 13. Traitement hormonal substitutif



## Pour le grand public

Si vous décidez de recourir à un traitement hormonal de substitution (pour les symptômes de la ménopause) après une discussion approfondie avec votre professionnel de santé, utilisez-le le moins longtemps possible.

## Pour les décideurs politiques

- Prévoir un **accès facile aux professionnels de santé pour les femmes** afin de discuter des bénéfices et des risques liés à l'**utilisation de l'hormonothérapie substitutive (HTS)**, d'évaluer le **risque de cancer**, de connaître la **disponibilité des différentes formulations de traitements hormonaux de substitution (THS)**, et de procéder à une **réévaluation périodique de l'usage et des symptômes liés aux THS**.





# 14. Programmes organisés de dépistage du cancer



## Pour le grand public

Participez à des programmes de dépistage organisé du cancer, comme recommandé dans votre pays, pour : le cancer colorectal, le cancer du sein, le cancer du col de l'utérus et le cancer du poumon.

## Pour les décideurs politiques

- Mettre en œuvre des **programmes de dépistage organisés et durables** pour : le cancer colorectal (Test immunochimique fécal tous les 2 ans pour individus entre 50 et 74 ans, ou endoscopie), le cancer du sein (mammographie tous les ans pour les femmes entre 50 et 69 ans), et le cancer du col de l'utérus (dépistage HPV au moins tous les 5 ans pour les femmes entre 30 et 65 ans)
- Mettre en œuvre des **programmes de dépistage organisés et durables pour le cancer du poumon** (par tomodensitométrie à faible dose tous les ans ou tous les 2 ans, couplés à des interventions pour sevrage tabagique chez les individus les plus à risque).





# En savoir plus

En consultant le site du Réseau NACRe

En consultant le site de l'ECAC

