



WHAT CAN YOU DO TO PREVENT LUNG CANCER?

Many risk factors can be changed, but not all can be avoided.

- **Tobacco:** Studies show that smoking tobacco products in any form is the major cause of lung cancer. People who stop smoking and never start again lower their risk of developing lung cancer or of having lung cancer reappear. Never smoking lowers the risk of dying from lung cancer.
- **Passive smoking** also causes lung cancer. People who inhale second-hand smoke are exposed to the same cancer-causing agents as smokers, although in weaker amounts.
- **Environmental Causes and air pollution:** There are other causes of lung cancer in the environment, but their effect on lung cancer rates is small compared to the effect of cigarette smoking.
- **Cancer-causing agents that may be found indoors,** especially

in the workplace, include asbestos, radon, arsenic, chromium, nickel, tar, and soot. These substances can cause lung cancer in people who have never smoked, and combine with cigarette smoke to further increase lung cancer risk in smokers.

The American Cancer Society does not recommend lung cancer screening for asymptomatic individuals at risk for lung cancer.

However, individual physicians and patients may decide that the evidence is sufficient to warrant the use of screening tests on an individual basis. The American Cancer Society recommends that, to the extent possible, individuals at risk for lung cancer due to current or prior smoking history, history of significant exposure to second-hand smoke, or occupational history, be aware of their continuing lung cancer risk.

Three steps to better health:

The most important you can do to avoid getting ill is to maintain a healthy lifestyle.

1. **Stop smoking.** If you fail to stop, try to cut down.
2. Do **physical activity!** Remember running for the bus, taking the stairs, dancing in your living room, walking the dog, wrestling with the kids – all count as exercise!
3. Make sure you keep a healthy diet. Have a look at our website to see how.

The Medical Service in Brussels can assist you in staying in good health. Start by having your **yearly medical check-up**. The doctor will evaluate your health and give you advice.

Our service also offers a **stop-smoking program**: *contact by mail ADMIN TABACSTOP*.

Stay in good health – ask us for advice

You can find all the information you need about
the **Medical Service and Psychosocial Interventions - Brussels** at
IntraComm>Pers Admin>Well-being>Health



QUE POUVEZ-VOUS FAIRE POUR EVITER LE CANCER DU POUMON?

Certains facteurs de risques, mais pas tous, peuvent être évités.

- **Le tabac** : La cause principale du cancer du poumon est la prise de tabac sous toutes ses formes. Les personnes qui arrêtent de fumer définitivement vont voir diminuer leur risque de développer un cancer du poumon et diminueront aussi leur risque d'une rechute d'un cancer du poumon déjà traité. Plusieurs produits de substitution nicotiques existent afin d'aider les personnes à arrêter de fumer : les chewing-gums, les inhalateurs, les patchs.
- **La fumée passive** expose aux mêmes risques de développer un cancer du poumon même si la dose inhalée est mineure.
- **Les causes environnementales** : la pollution de l'air peut aussi influencer le risque de cancer de

poumon, mais moins que la consommation de tabac.

- **Les activités professionnelles** en relation avec l'amiante, le radon, l'arsenic, le chrome, le nickel, le goudron et la suie peuvent aussi provoquer un cancer du poumon alors que la personne est non-fumeuse. Le risque augmente encore plus si la personne fume alors qu'elle travaille en présence de ces produits nocifs.

L'Association Américaine du Cancer (ACS) ne recommande pas le dépistage systématique du cancer du poumon pour les personnes asymptomatiques. Les personnes appartenant à un groupe de risques (les fumeurs ou fumeurs passifs, les professionnels à risques) doivent décider avec leur médecin du bénéfice d'un dépistage systématique.

Trois étapes pour une vie plus saine:

Pour minimiser votre risque de tomber malade et maintenir une vie saine.

1. **Arrêter de fumer.** Si vous n'arrivez pas à arrêter, essayez au moins de diminuer.
2. Faire de **l'activité physique** tous les jours ! Rappelez-vous qu'en courant pour attraper le bus, en prenant l'escalier, en dansant dans votre salon, en promenant le chien ou en jouant avec les enfants - tout cela compte comme de l'exercice !
3. Soyez attentif à votre alimentation! Visitez notre site web pour savoir comment faire.

Le service médical à Bruxelles vous aide à rester en forme. Prenez rendez-vous pour votre **visite médicale annuelle**. Le médecin évaluera votre état de santé et vous donnera des conseils.

Le service médical vous propose aussi un **programme pour arrêter de fumer**, contacter *l'ADMIN TABACSTOP par mail*

Restez en forme – demandez-nous conseil