

Le site « Cancers, il y a des moyens pour agir »

Présentation générale

« Cancers, il y a des moyens pour agir » est un espace de vulgarisation scientifique du site de l'Institut National du Cancer, www.e-cancer.fr. Il s'adresse à tous ceux que les cancers préoccupent et aux acteurs relais de pédagogie que sont les médias, les professionnels de santé, les associations, les enseignants, etc.

En partant des questions telles qu'elles se posent dans la vie de tous les jours, « Cancers, il y a des moyens pour agir » cherche à remettre à leur juste place les différents moyens que nous avons, à titre individuel et collectif, pour faire face aux cancers :

- prévenir, parce qu'on peut éviter certains cancers ;
- détecter tôt, pour soigner mieux ;
- soigner de mieux en mieux ;
- chercher, pour mieux prévenir, détecter et soigner les cancers.

Ces quatre leviers d'action structurent le site en quatre parties, complétées d'une rubrique « qu'est-ce qu'un cancer ? » et d'un glossaire. Les contenus sont accessibles par deux types d'entrée : par questions et, de façon plus académique, par chapitres.

- Les questions se font l'écho des préoccupations les plus couramment exprimées dans l'opinion, telles qu'elles ont pu être recueillies sur les forums, dans les études menées sur le cancer et auprès de la ligne téléphonique Cancer Info Service. Les réponses apportées sont volontairement brèves et assumées, si besoin, la part d'incertitude inhérente à des connaissances en évolution constante.
- Pour ceux qui souhaitent aller plus loin, les chapitres déroulent des contenus plus précis, plus documentés, parfois illustrés, avec le souci constant de rendre accessibles des notions souvent complexes.

Le plus souvent possible, les réponses apportées prennent appui sur des localisations précises de cancer. Pour autant, ce site n'a pas pour vocation d'apporter une information médicale précise et pointue par localisation de cancer, telle que pourrait la rechercher par exemple des personnes atteintes. Cette information par localisation est disponible ailleurs sur le site de l'Institut ou auprès de Cancer Info Service (0810 810 821, du lundi au samedi de 8h à 20h, prix d'un appel local).

L'ensemble des contenus a été développé en collaboration avec les équipes des directions techniques concernées de l'Institut National du Cancer : santé publique, soins et recherche. En complément, des experts extérieurs ont été sollicités au cas par cas. La mise à jour se fait selon la même méthodologie.

Focus sur les parties principales

« Prévenir »

« S'il y a plus de cancers aujourd'hui, est-ce dû à l'environnement ? », « Est-ce qu'on peut prévenir tous les cancers ? », « Est-ce que ça vaut le coup d'arrêter de fumer après des années de tabac ? », « Si je mange bio, est-ce que je réduis mes risques de cancer ? », « Est-ce que le cancer, ça s'attrape ? » ...

Telles sont quelques unes des questions qui ouvrent la partie « prévenir », laquelle est construite en quatre chapitres.

• **L'importance de la prévention**

Ce chapitre introduit les notions essentielles liées à la prévention. Il explicite ses enjeux : « On estime que plus d'un tiers des cancers pourrait être potentiellement évité par des changements dans nos modes de vie et dans notre environnement » et énonce les principaux facteurs de risque, qu'ils soient liés aux habitudes et conditions de vie ou à l'environnement. Les limites de la prévention sont également évoquées en raison de la multiplicité des causes à l'origine du développement d'un cancer et de la persistance d'incertitudes sur ces causes en l'état actuel des connaissances.

• **Les conseils pour réduire les risques de cancers**

Sont recensés et explicités dans ce chapitre les cinq leviers d'action qui font consensus pour réduire la survenue de cancers : ne pas fumer ; limiter sa consommation d'alcool ; manger équilibré et surveiller son poids ; pratiquer une activité physique régulière ; se protéger des rayons ultraviolets.

• **Le rôle de certains agents infectieux**

Sont présentés dans ce chapitre les principaux agents infectieux impliqués dans le développement de certains cancers. Dans les pays développés, on estime entre 4 et 15 % la proportion de cancers liés à des agents infectieux : à titre d'exemple, les virus de l'hépatite B et C peuvent favoriser la survenue de cancers du foie ; les papillomavirus humains (HPV) sont impliqués dans les cancers du col de l'utérus et de l'oropharynx. La bactérie *Helicobacter Pylori* peut, quant à elle, entraîner le développement d'un cancer de l'estomac.

• **La part de l'environnement dans la survenue des cancers**

Le quatrième chapitre fait le point sur l'état des connaissances sur le lien cancers/environnement, dont la part de responsabilité reste aujourd'hui difficile à évaluer. Le site présente les principaux facteurs professionnels et environnementaux pour lesquels un impact en termes de risque de cancer a pu être mis en évidence. La majorité des cancers liés à l'environnement provient d'expositions à des substances cancérigènes dans le cadre professionnel, la part de ces cancers professionnels étant évaluée entre 4 à 8,5 % de l'ensemble des cancers en France, majoritairement chez les hommes.

« Détecter tôt »

« Quels sont les signes qui doivent m’alerter ? », « Il y a des cancers dans ma famille. Est-ce que je dois m’inquiéter ? », « Pourquoi n’y a-t-il pas de dépistage organisé du cancer de la prostate ? », « Est-ce qu’on peut avoir un cancer sans le savoir ? » ...

Ces questions sont la porte d’entrée de la partie « détecter tôt » découpée en cinq chapitres.

• **L’intérêt du diagnostic précoce**

Pour beaucoup de cancers, plus le diagnostic est fait tôt, moins les traitements sont lourds et meilleures sont les chances de guérison. Le chapitre illustre l’intérêt du diagnostic précoce à travers trois exemples : le cancer colorectal, le cancer du sein et le mélanome.

• **Qu’est-ce que le dépistage ?**

La notion de dépistage est cernée dans ce chapitre à travers sa définition (une démarche de recherche en l’absence de symptôme), ses objectifs (éviter des cancers ou mieux les soigner), sa différence avec le diagnostic et les différentes modalités de mise en oeuvre (dépistage organisé /dépistage individuel).

• **Les cancers qui se dépistent**

Tous les cancers ne se dépistent pas. Pourquoi ? C’est le propos de ce troisième chapitre qui présente notamment les critères justifiant la mise en place d’un dépistage, les cancers dont le dépistage est organisé (cancer du sein, cancer colorectal), ceux dont le dépistage est individuel (cancer du col de l’utérus, cancer de la prostate) et enfin les cancers pouvant être repérés précocement (cancers de la peau).

• **Les examens de dépistage**

Pour les rubriques « c’est quoi », « pour qui », « à quelle fréquence », « où » et « comment ça se passe », ce chapitre décrit très concrètement les dépistages des cancers du sein, du côlon-rectum, du col de l’utérus, la prostate et du mélanome.

• **Quelques conseils**

Que peut-on faire à titre personnel pour se surveiller sans pour autant s’inquiéter inutilement ? En se plaçant du point de vue de l’individu, ce chapitre répond à ces questions en trois conseils : « se connaître », « être attentif aux signes d’alerte » et « suivre les recommandations de dépistage ».

« Soigner »

« Peut-on parler de guérison pour les cancers ? », « Comment se fait le choix d'un traitement ? », « A quoi sont dues les récurrences ? », « Est-ce que le moral a une influence sur la guérison ? »...

En complément des réponses à ces questions, la partie « soigner » aborde ce moyen d'agir en cinq chapitres.

• **Le diagnostic**

Ce chapitre expose les modalités de diagnostic d'un cancer et les progrès récents dans les domaines de l'imagerie (avec le TEP-scan), de l'endoscopie, des marqueurs...

• **La décision de traitement**

Le choix du traitement repose sur un ensemble de critères : type de cancer, localisation, stade, éléments biologiques... Le chapitre précise qu'il doit en outre être individualisé en fonction de chaque patient, et explique le principe de pluridisciplinarité qui préside à la proposition de traitement qui sera faite et expliquée au patient.

• **Les différents traitements**

Sont abordés dans ce chapitre les principaux traitements des cancers que sont la chirurgie, la radiothérapie et la chimiothérapie complétés de l'hormonothérapie, de l'immunothérapie et des nouvelles thérapies ciblées. Chacun est décrit le plus concrètement possible sous les rubriques « qu'est-ce que c'est », « quels sont les différents types », « comment ça se passe concrètement » et « quels sont les progrès ».

• **Les soins de support**

Soigner un cancer, ce n'est pas seulement s'attaquer à la tumeur, c'est soigner une personne dans une approche globale, intégrant la prise en charge des conséquences du cancer et de ses traitements (douleur, problèmes psychologiques, troubles alimentaires, difficultés dans la vie sociale et/ou professionnelle...).

• **L'exigence de qualité**

Dispositif d'annonce, réunion de concertation pluridisciplinaire, programme personnalisé de soins : ces mesures sont autant de garanties d'une bonne prise en charge des patients qui sont en droit de les réclamer dans leur établissement de santé.

« Chercher »

« Est-ce qu'on vaincra un jour le cancer ? », « Pourquoi faut-il tant de temps pour qu'une découverte profite aux patients ? », « Comment est financée la recherche contre le cancer en France ? », « Est-ce que la recherche a vraiment permis des progrès ces dernières années ? », « Est-ce que participer à un essai clinique, ça n'est pas servir de cobaye ? »...

La partie « chercher » répond à ces questions et permet d'aller plus loin dans la compréhension des enjeux actuels de la recherche sur le cancer à travers cinq chapitres.

• **Le b.a.-ba. de la recherche**

Cette introduction générale rappelle les grandes règles qui s'appliquent à la recherche sur le cancer, qui met aujourd'hui particulièrement l'accent sur les interactions entre recherche fondamentale et recherche clinique.

• **Chercher pour mieux comprendre**

L'objectif de ce chapitre est de faire comprendre la finalité de la recherche en biologie moléculaire. On y trouve la description des nouvelles disciplines en plein développement : la génomique, l'épigénomique, la protéomique.

• **Chercher pour mieux prévenir**

Ce chapitre donne quelques clés d'interprétation des études qui font souvent l'objet de reprises extrêmement simplificatrices sur les prétendus liens entre cancer et tel ou tel aliment ou phénomène. Il indique par ailleurs les principaux axes de recherche en prévention et les difficultés auxquelles elle peut se heurter.

• **Chercher pour mieux détecter les cancers**

Le site détaille les différentes phases qui concourent à l'élaboration d'un test, puis à l'évaluation d'un dépistage.

• **Chercher pour mieux soigner**

Ce chapitre explicite notamment la démarche des essais cliniques, phase de recherche indispensable à l'élaboration de nouveaux traitements.