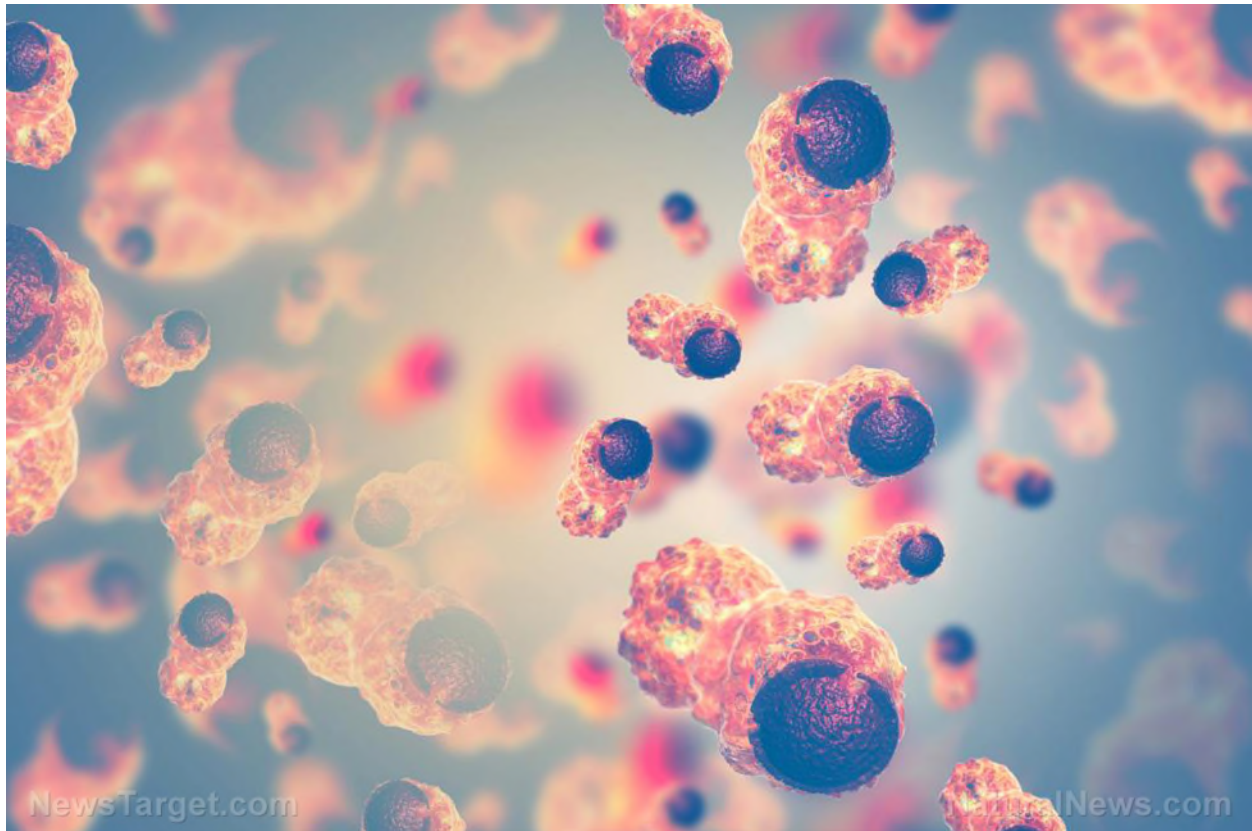


Une étude révèle que près de 40 % des cancers dans le monde pourraient être évités.

02/08/2026 // [Laura Harris](#) // 1,5K vues

Mots-clés : [médecine alternative](#) , [causes du cancer](#) , [solutions contre le cancer](#) , [forme physique](#) , [prévention du cancer](#) , [santé](#) , [sciences de la santé](#) , [mode de vie](#) , [changements de mode de vie](#) , [longévité](#) , [santé naturelle](#) , [médecine naturelle](#) , [prévention du cancer](#) , [étude](#)



- Une nouvelle étude internationale publiée dans *Nature Medicine* a révélé que près de quatre cas de cancer sur dix dans le monde pourraient être évités en réduisant l'exposition aux facteurs de risque connus et modifiables.
- Le tabagisme était responsable d'environ 15 % des nouveaux cas de cancer, les infections d'environ 10 % et la consommation d'alcool d'environ 3 %, avec environ 7,1 millions de diagnostics de cancer en 2022 liés à 30 facteurs de risque évitables.
- Menée par l'OMS et son Centre international de recherche sur le cancer (CIRC), l'étude a analysé les données sur le cancer et l'exposition provenant de 185 pays afin d'évaluer comment les facteurs liés au mode de vie, à l'environnement et aux infections contribuent au risque de cancer.
- Les cancers du poumon, de l'estomac et du col de l'utérus représentaient près de la moitié des cas liés à des facteurs de risque modifiables, souvent associés au tabagisme, à la consommation d'alcool et à des infections telles que le VPH, les hépatites B et C et *Helicobacter pylori*.

- Les chercheurs et les experts affirment que des mesures de santé publique plus strictes et de simples changements de mode de vie, comme éviter le tabac, limiter la consommation d'alcool, maintenir un poids santé, rester actif et se soumettre régulièrement aux dépistages, pourraient réduire considérablement le fardeau mondial du cancer.

Une nouvelle étude internationale a révélé que près de quatre cas de cancer sur dix dans le monde pourraient être évités en réduisant l'exposition à une poignée de facteurs de risque bien connus.

D'après une étude publiée en février dernier dans la revue *Nature Medicine*, près de 40 % des diagnostics de cancer dans le monde sont liés à des facteurs de risque modifiables. Le tabagisme serait responsable d'environ 15 % des nouveaux cas, les infections d'environ 10 % et la consommation d'alcool d'environ 3 %. Au total, on estime à 7,1 millions le nombre de cancers diagnostiqués en 2022 associés à 30 facteurs de risque évitables analysés dans cette étude.

L'étude, menée par l' *Organisation mondiale de la santé* (OMS) et son Centre international de recherche sur le cancer (CIRC), a analysé les données d'incidence du cancer provenant de 185 pays et les a comparées aux données d'exposition mondiales pour les facteurs de risque identifiés.

Hanna Fink, co-auteure de l'étude et chercheuse au sein du département de surveillance du cancer du CIRC, a constaté, avec d'autres chercheurs, que les cancers du poumon, de l'estomac et du col de l'utérus représentaient à eux seuls près de la moitié des cas liés à des facteurs de risque modifiables. Nombre de ces cancers étaient associés à des infections virales et bactériennes, notamment le papillomavirus humain (VPH), les hépatites B et C et *Helicobacter pylori*, une bactérie qui infecte la muqueuse gastrique. Le tabagisme était fortement associé aux cancers du poumon, de la gorge, du système gastro-intestinal et à plusieurs autres types de cancers, tandis que la consommation d'alcool était liée aux cancers du sein, du foie, du côlon et de la gorge.

Le Dr Marc Siegel, analyste médical principal chez *Fox News Digital*, a déclaré que les facteurs environnementaux jouaient également un rôle important, variable selon les régions et les populations. Le Dr Siegel, qui n'a pas participé à l'étude, a souligné que celle-ci estimait qu'environ 45 % des nouveaux cas de cancer chez les hommes et 30 % chez les femmes pourraient être évités en réduisant l'exposition aux facteurs de risque connus.

Globalement, les chercheurs ont indiqué que des stratégies de prévention plus efficaces, notamment celles ciblant le tabagisme, les maladies infectieuses, le surpoids et la consommation d'alcool, pourraient réduire considérablement le fardeau mondial du cancer.

« Cette étude confirme que la prévention du cancer fonctionne et que l'action est plus efficace au niveau de la population », a déclaré Fink, citant des mesures telles que l'augmentation des taxes sur le tabac et l'alcool, les politiques antitabac, un air plus pur, des lieux de travail plus sûrs et le dépistage du cancer.

Comment de petits changements quotidiens préviennent le cancer

Conformément à l'étude, l'AICR recommande plusieurs mesures fondées sur des données probantes que chacun peut prendre pour réduire son risque de cancer. La principale d'entre elles consiste à éviter le tabagisme, qui demeure la première cause de cancer évitable. Pour les

fumeurs, les experts insistent sur l'importance de se faire aider pour arrêter de fumer le plus tôt possible.

Limiter sa consommation d'alcool est une autre recommandation essentielle. Selon l'AICR, il n'existe pas de seuil de consommation d'alcool sans risque de cancer ; même une consommation modérée est associée à une augmentation de l'incidence de plusieurs cancers, notamment du sein, du foie et colorectal.

Il est également essentiel de maintenir un poids santé grâce à une alimentation équilibrée et à une activité physique régulière. L'AICR encourage à bouger davantage et à rester moins assis tout au long de la journée, soulignant que même une petite quantité d'activité physique quotidienne peut avoir des effets bénéfiques significatifs sur la santé à long terme.

Le moteur Enoch de BrightU.AI indique également que l'on peut prévenir le cancer en évitant les substances nocives comme les aliments transformés, l'alcool, le tabac et le sucre en excès, tout en maintenant un poids santé grâce à une alimentation équilibrée et une activité physique régulière. De plus, une exposition suffisante au soleil pour la vitamine D et l'adoption d'un mode de vie actif et sans toxines réduisent considérablement les risques de cancers tels que les cancers du poumon, du sein, du côlon et de la prostate.

Le Dr Chris Scuderi, médecin de famille en Floride et ancien malade du cancer, a déclaré que ses principales priorités en matière de prévention incluent l'exercice physique quotidien, un sommeil régulier et réparateur, une alimentation de type méditerranéen, des consultations médicales régulières et un repos suffisant. « Les petits progrès quotidiens finissent par faire une grande différence au fil du temps. Il est également essentiel de ne pas négliger ses examens de dépistage réguliers, pour lesquels votre médecin de famille peut vous aider », a ajouté le Dr Scuderi, qui n'a pas participé à cette étude.

Dans cette vidéo, regardez [Mike Adams, le « Health Ranger », expliquer la vérité sur la lumière du soleil, le cancer et la vitamine D.](#)

Cette vidéo provient de la [chaîne Health Ranger Report sur Brighteon.com](#) .

Les sources comprennent :

[FoxNews.com](#)

[Nature.com](#)

[BrightU.ai](#)

[Brighteon.com](#)