

FUTURA

Ensemble pour lutter contre le cancer !

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

Le 4 février, c'est la journée mondiale de lutte contre le cancer. C'est l'occasion de se renseigner sur cette maladie, de connaître les moyens de prévention, et les différents traitements.

Salut, c'est Melissa Lepoureau, et cette semaine, dans Futura FLASH, je vais vous parler de cette maladie grave qu'est le cancer.

[Le thème de Futura News décliné sur un style hip hop.]

Le nombre de cas de cette maladie a doublé depuis le siècle dernier. Et pourtant, on connaît le cancer depuis plus d'un millénaire. En France, entre 1990 et 2023, le nombre de nouveaux cas de cancer a littéralement explosé : +98 % chez les hommes, +104 % chez les femmes. Mais alors pourquoi une telle évolution ? D'un côté, nous vivons plus longtemps, et le cancer est une maladie liée au vieillissement des cellules. Plus on vieillit, plus le risque augmente ! En plus, notre mode de vie a radicalement changé depuis l'Antiquité. Il était déjà mentionné dans le Papyrus Edwin Smith, le plus ancien document connu qui parle de chirurgie. On se situe ici vers 1600 avant notre ère. Donc le cancer, ça ne date pas d'hier, mais il s'inscrit aujourd'hui dans un contexte bien différent : alimentation ultra-transformée, pollution, tabac, alcool, sédentarité, stress chronique, expositions aux perturbateurs endocriniens, radiation des téléphones portables et exposition accrue aux substances cancérigènes dans l'environnement. Si on va un peu dans le détail, c'est par exemple, les pesticides dans nos fruits, ou l'abus de sucres et d'additifs alimentaires qui favorisent un terrain inflammatoire propice au développement des cellules cancéreuses. L'exposition prolongée aux écrans et la lumière bleue perturbent notre sommeil, un facteur clé dans la régénération cellulaire. De même, certaines substances présentes dans les plastiques, comme le bisphénol A, sont soupçonnées d'augmenter le risque de certains cancers hormonodépendants. Bref, vous l'avez compris, enchaîner les fast-foods et Netflix toute la semaine, c'est un mauvais combo ! Mais il y a une bonne nouvelle : la recherche progresse et les traitements aussi. Chirurgie, chimiothérapie, radiothérapie, immunothérapie, thérapies ciblées et bientôt la médecine personnalisée adaptée au profil génétique de chaque patient. D'autres innovations, comme la nanomédecine, permettent de cibler précisément les cellules cancéreuses sans détruire les cellules saines. Les progrès en intelligence artificielle permettent également d'améliorer la précision des diagnostics et d'optimiser les traitements. Malgré tout, mieux vaut prévenir que guérir. Alors, si j'ai un conseil à vous donner : mangez équilibré, bougez plus, réduisez votre stress et surtout, pensez au dépistage.

Les tests de dépistage précoce comme la mammographie, la coloscopie ou le dépistage du HPV permettent de détecter des anomalies avant qu'il ne soit trop tard. Certaines analyses

sanguines en cours de développement pourraient même permettre de détecter précocement plusieurs types de cancers en une seule prise de sang. Et si vous fumez... il n'est jamais trop tard pour arrêter. Le tabac est responsable de près de 30 % des décès par cancer. Pareil pour la consommation excessive d'alcool, qui est impliquée dans de nombreux cancers digestifs. Le cancer est un défi, mais ensemble, nous pouvons le combattre.

Et vous, qu'en pensez-vous ? Allez-vous changer certaines habitudes pour vous protéger ? Dites-nous tout en commentaire ! Quant à moi, je vous retrouve prochainement pour un nouvel épisode de Futura FLASH.