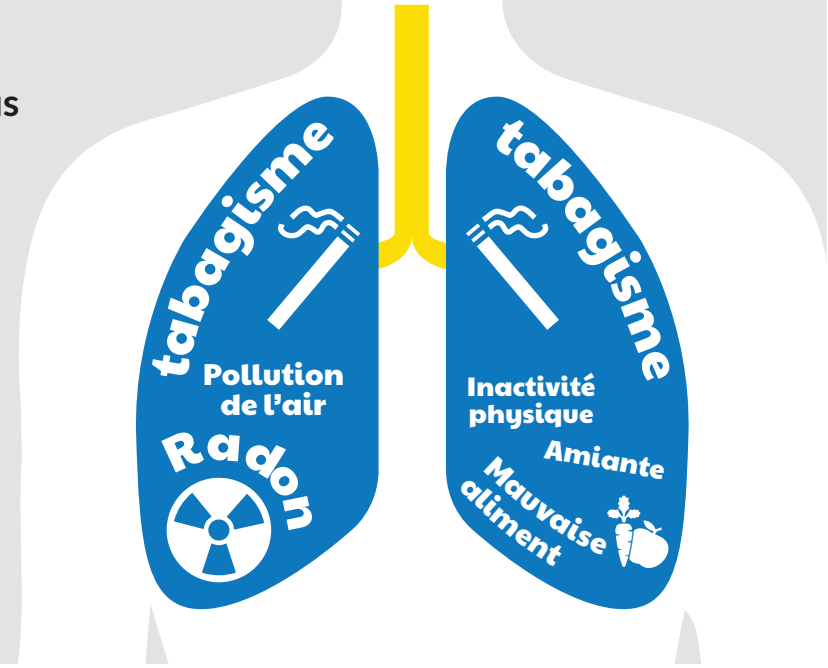
Réduisez votre risque de cancer du poumon

Le cancer du poumon est le cancer le plus fréquemment diagnostiqué au Canada.

C'est la principale cause de décès par cancer tant chez les hommes que chez les femmes. Les personnes qui fument présentent le plus grand risque de cancer du poumon et l'exposition au radon augmente ce risque. Le radon est un gaz radioactif présent naturellement dans l'environnement. La combinaison du radon et du tabagisme est particulièrement dangereuse.

Apprenez-en plus à **takeactiononradon.ca/fr/.**



Radon + tabagisme = combinaison dangereuse

CESSER DE FUMER OU RÉDUIRE LA CONSOMMATION DE TABAC
Le tabagisme est le risque le plus modifiable de cancer du poumon

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

TEST DE RADON ET RÉDUCTION DU RADON
Après le tabagisme, le radon est l'un des principaux risques modifiables du cancer du poumon

ÉTAPES POUR ARRÊTER DE FUMER

1. Élaboration d'un **plan d'abandon**
2. Obtention de conseils d'un accompagnateur en abandon du tabac :
   - **Appelez au 1-866-366-3667**
   - **Textez « ÉCRASONS »** au **123456**
   - **Clavardez** sur **smokershelpline.ca/fr-ca/home**
3. Faites une enquête sur **les aides à l'abandon** auprès d'un professionnel de la santé
4. Sélectionnez une **date d'abandon**
5. **Informez** votre famille et vos amis
6. Pensez à des situations où vous fumez (avec un café, à l'apéro, au volant) et trouvez des solutions temporaires, comme remplacer le café par du jus ou pour renoncer à l'alcool pour un certain temps.

Mesures à prendre par rapport au radon

1. Test de radon
2. Évaluez les niveaux de radon (ligne directrice : 200 Bq/m^3)
3. Déterminez des mesures requises et un échéancier
4. Trouvez un professionnel certifié en atténuation
5. Sensibilisation par rapport au radon – en parler aux autres

smokers' helpline
1-877-513-5333 smokershelpline.ca

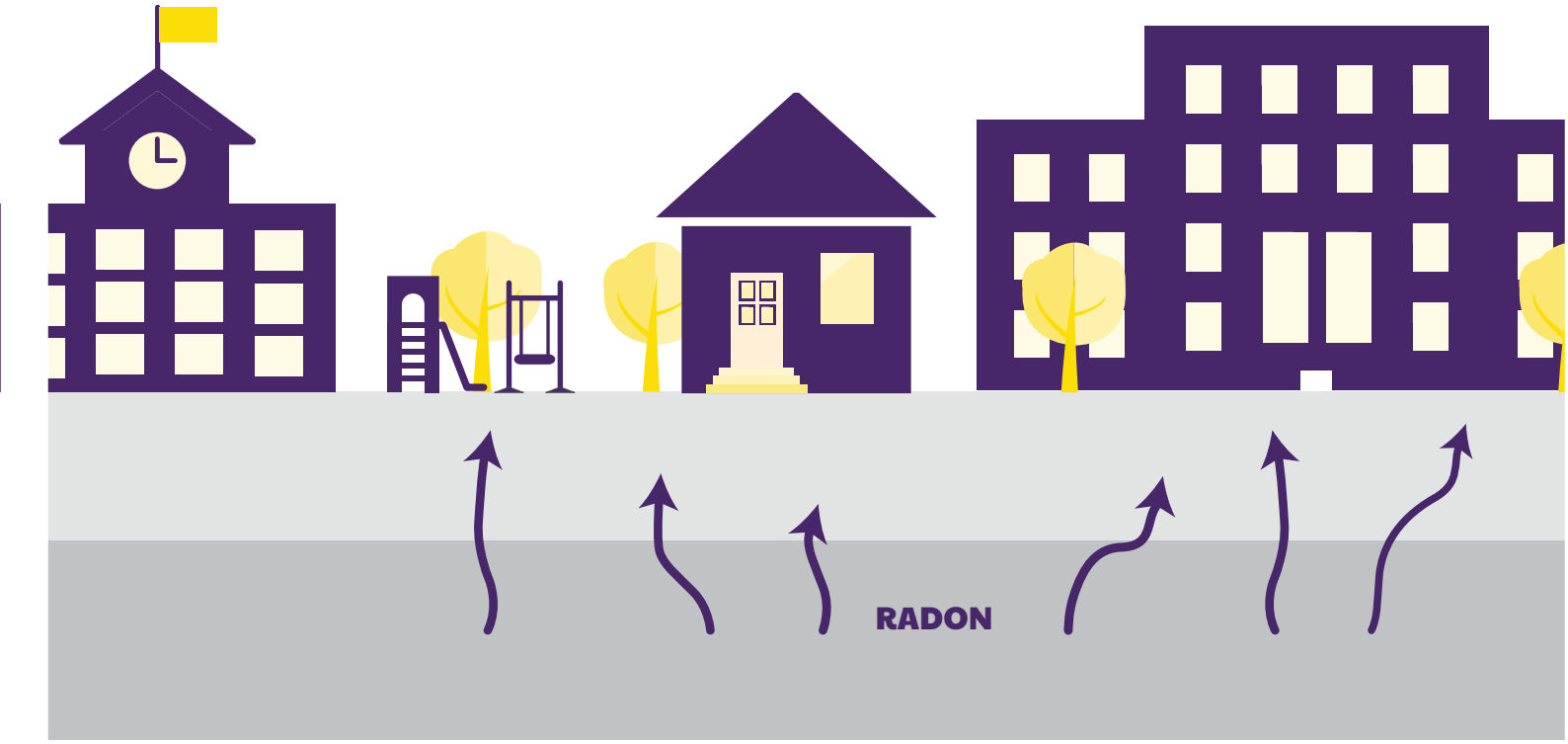
Canadian Cancer Society / Société canadienne du cancer

TAKE ACTION ON RADON

Pourquoi porter attention au niveau de radon dans votre maison

Le radon augmente le risque de cancer du poumon pour les personnes qui fument. Plus le niveau de radon est élevé, plus les chances qu'une personne qui fume soit atteinte d'un cancer du poumon sont élevées.

Le radon affecte toutes les personnes vivant dans votre ménage. Si le niveau de radon est élevé, il est important de **prendre des mesures dès aujourd'hui.**



takeactiononradon.ca

smokers' helpline
1-877-513-5333 smokershelpline.ca

Canadian Cancer Society / Société canadienne du cancer

TAKE ACTION ON RADON