

# Cancer du sein : 7 recommandations pour réduire les risques

Journal Les Echos – 12 mai 2014



Des scientifiques américains ont identifié 17 substances chimiques à éviter en priorité et offrent des conseils pour minimiser l'exposition.

Eviter les solvants ou les émanations d'essence font partie de sept recommandations données par des scientifiques américains aux femmes pour réduire leur exposition à des substances chimiques hautement cancérigènes qui pourraient accroître le risque de cancer du sein.

Une étude publiée lundi 12 mai établit une liste de 17 substances prioritaires qui provoquent des tumeurs mammaires chez les animaux et auxquelles de nombreuses femmes sont exposées quotidiennement.

Il s'agit de produits chimiques présents dans l'essence, le gasoil et autres particules dans les gaz d'échappement des véhicules, ainsi que des ignifuges, des textiles anti-taches, des dissolvants, des décapants à peinture et des dérivés de désinfectants utilisés dans le traitement de l'eau potable, explique le Dr Ruthann Rudel, directeur de la recherche au **Silent Spring Institute** à Newton (Massachusetts), États-Unis, co-auteur de ces travaux.

<http://www.silentspring.org/breast-cancer-and-environment>

Ces chercheurs préconisent les sept précautions suivantes :

1/ Limiter autant que possible l'exposition aux émanations d'essence ou de gasoil et aux gaz d'échappement des véhicules.

2/ Utiliser une hotte de cuisine en cuisinant et réduire la consommation d'aliments carbonisés (barbecue).

3/ Ne pas acheter de meubles (sofa, fauteuils...) contenant de la mousse de polyuréthane et s'assurer qu'ils n'aient pas été traités avec des ignifuges.

4/ Eviter les tapis et autres tissus d'ameublement résistants aux taches.

5/ Trouver un teinturier qui n'utilise pas de perchloroéthylène ou d'autres solvants.

6/ Se procurer un bon filtre à charbon pour filtrer l'eau avant de la consommer.

7/ Réduire l'exposition aux substances chimiques contenues dans la poussière de l'habitation en retirant ses chaussures à l'entrée de la maison, et en utilisant un aspirateur doté d'un filtre HEPA à particules.