**Mon QICancer - Les messages clés**

**Qu’est-ce que Mon QICancer?**

[Mon QICancer](https://www.mycanceriq.ca/) est un outil en ligne gratuit qui peut vous aider à comprendre votre risque personnel de développer six types de cancers : le cancer du sein, le cancer du col de l’utérus, le cancer colorectal, le cancer du rein, le cancer du poumon et le mélanome (cancer de la peau). Les évaluations des risques ne prennent que quelques minutes à compléter et sont disponibles en anglais et en français.

L’outil vous demandera de répondre à des questions sur vos choix de mode de vie, vos antécédents familiaux et d’autres facteurs qui, selon la recherche, sont liés au risque de développer un cancer. En fonction de vos réponses, l’outil génère un plan d’action santé personnalisé, décrivant les niveaux de risques potentiels pour ces cancers. Il suggère également des mesures que vous pouvez prendre pour réduire votre risque de cancer, ainsi que des liens vers des ressources utiles. Vous pouvez imprimer votre plan d’action santé, l’enregistrer en tant que fichier PDF ou vous l’envoyer par courriel. Vous pouvez également utiliser le plan d’action santé pour discuter de vos préoccupations ou questions concernant la prévention du cancer et l’admissibilité au dépistage avec votre fournisseur de soins de santé.

Beaucoup de gens pensent que contracter le cancer est hors de leur contrôle, mais une récente étude canadienne a estimé qu’environ quatre cas de cancer sur 10 peuvent être prévenus en éliminant les facteurs de risque connus tels que le tabagisme, la consommation d’alcool, l’exposition à des substances cancérigènes, une alimentation malsaine et l’inactivité physique.

**À propos du risque de cancer**

Pour mieux comprendre les types de cancer auxquels vous pourriez être exposé, Mon QICancer propose une section intitulée [À propos du risque de cancer](https://mycanceriq.ca/About/CancerRisk). Cette section vous aidera à en apprendre davantage sur les facteurs de risque généraux du cancer, les stratégies de prévention et les changements de mode de vie qui peuvent réduire la probabilité de développer un cancer.

Les évaluations des risques sur Mon QICancer ont été conçues à partir des données sur le cancer en Ontario, ce qui en fait un outil unique pour les résidents de l’Ontario afin de comprendre et de gérer leur risque de cancer. Le service est gratuit et facilement accessible en ligne, vous permettant d’y accéder de n’importe où, n’importe quand.

Consultez [Mon QICancer.ca](https://www.mycanceriq.ca/) pour remplir une évaluation en ligne des risques de cancer et obtenir dès aujourd’hui votre plan d’action santé personnalisé.