

LA PRÉVENTION DES CANCERS

AGIR AU QUOTIDIEN

Intégrer les recommandations actuelles dans ses comportements quotidiens, **c'est se donner des moyens efficaces de réduire son risque de cancer.**

...❖ **4 CANCERS SUR 10
POURRAIENT ÊTRE ÉVITÉS**
**NOTAMMENT PAR L'ADOPTION
DE NOUVELLES HABITUDES DE VIE :**

ARRÊTER DE FUMER

voire ne pas commencer.

LIMITER SA CONSOMMATION D'ALCOOL

il n'existe pas de seuil en dessous duquel l'alcool ne représenterait pas de risque de cancer.

ADOPTER UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE ET DIVERSIFIÉE

- viande rouge, charcuterie et sel
- = 5 portions de fruits et légumes par jour
- = 3 produits laitiers par jour
- aliments céréaliers complets et légumes secs.

ÊTRE ACTIF



Au moins 5 j / sem : 30 min minimum d'activité physique d'endurance (intensité modérée à élevée).
1-2 fois / sem : renforcement musculaire.
2-3 fois / sem : exercices d'assouplissement et de mobilité articulaire.



7 j / 7 : au moins 1 h d'activité physique d'intensité modérée à élevée pour les enfants.

SE PROTÉGER DES UV



Notre conviction : la recherche vaincra le cancer.
Notre ambition : libérer l'extraordinaire potentiel de la recherche française en cancérologie.
Notre objectif : parvenir un jour à guérir le cancer, tous les cancers.

Fondation
pour la recherche
sur le cancer



www.fondation-arc.org