

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 équilibrée 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 1h d'activité physique d'intensité modérée à élevée pour les enfants.

