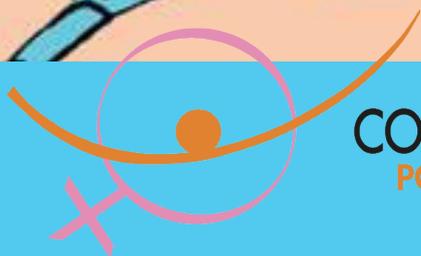


Je mange mieux...Je bouge plus

40 % des cancers sont liés à nos modes de vie.
L'alimentation et l'activité physique sont les
piliers d'une bonne santé pour tous !



COMITÉ DE SENSIBILISATION
POUR LE DÉPISTAGE DES CANCERS
EN AVEYRON

www.preventiondepistagecancers12.fr

Je bouge plus ! mon corps a besoin d'être en mouvement pour rester en bonne santé

La pratique d'une activité physique réduit le risque de plusieurs cancers : le sein, le côlon, le poumon et l'endomètre (corps de l'utérus).

Elle contribue à réduire le surpoids qui est un facteur de risque pour de nombreux autres cancers : foie, rein, pancréas, vésicule biliaire, ovaire, prostate.

Toutes les activités physiques sont bénéfiques : marche, course, vélo, natation, yoga, pilates, judo, foot, basket...

Par l'activité physique on peut réduire de 30 % les risques de récurrence de cancers.

pour un adulte **30 minutes** par jour

60 minutes par jour pour un enfant



Les bienfaits pour mon corps :

Je fabrique des endorphines : effets stimulants et antidépresseur,

Je favorise l'élimination des déchets dans mon organisme,

Je renforce mes muscles,

Je stimule mon système cardiovasculaire et lymphatique,

Je protège mes articulations,

J'améliore la souplesse, l'équilibre et la coordination,

Je lutte contre le mal de dos et les douleurs,

J'améliore la qualité de mon sommeil,

Je diminue les risques de chute et de fractures,

Je reste autonome plus longtemps.

Dès le plus jeune âge, il est bon d'encourager mes enfants à pratiquer un sport pour donner le goût à bouger tout au long de la vie !

Il n'est jamais trop tard pour être en mouvement par des exercices adaptés même après 50 ans !

Je mange mieux ! une alimentation variée en alternant : légumes, féculents, viandes...

Je bois 10 verres d'alcool maximum par semaine soit, pas plus de 2 verres par jour. Je bois au moins 1,5 litre d'eau par jour, sans sirop ajouté.

Les sodas augmentent de 13 % les risques de cancer.

Je remplace le sel dans ma cuisine par **les épices** curcuma, cumin, gingembre, cannelle, poivre, coriandre riches en anti-oxydants ; et **les plantes aromatiques** : persil, ciboulette, thym, laurier... pour toutes leurs vertus.



5 portions de fruits et légumes par jour

2 fois par semaine du poisson

moins de 500 gr de viande par semaine

moins de 150 gr de charcuterie par semaine

au moins 1 féculent par jour

Les fruits et légumes frais, crus ou cuits, en conserve, surgelés m'apportent des vitamines, minéraux, bêta-carotènes et fibres.

J'évite les jus de fruits et les sodas, je préfère les fruits entiers ou pressés par moi-même.

Je consomme de préférence des **céréales complètes** dans mon pain, riz ou pâtes.

Les amandes, noix, noisettes, sont riches en vitamine E et en oméga 3, une fois par jour, dans une petite poignée c'est parfait !

Je peux consommer **deux produits laitiers** par jour en alternant lait, fromage, yaourt, fromage blanc.

J'évite les desserts lactés, je varie ma consommation de fromages.

L'allaitement protège mon enfant de problèmes de surpoids plus tard.

S'informer sur nos actions, la prévention et les dépistages
des cancers en Aveyron

Comité de Sensibilisation pour le Dépistage des Cancers en Aveyron
Impasse des Vieux Chênes 12000 RODEZ
Téléphone : 06 18 44 25 03

www.preventiondepistagecancers12.fr



Suivez nos vidéos ! comité dépistage aveyron

Toute notre actualité sur nos réseaux sociaux



TU CROIS QUE ÇA NE PRESSE PAS ?

**PÉDALONS ENSEMBLE
POUR LA PRÉVENTION DES CANCERS !**

LES CYCLOS **SMOOTHIES**
DU COMITÉ DE SENSIBILISATION DES **CANCERS**

VOUS DONNENT RENDEZ-VOUS **SUR NOTRE STAND**

preventiondepistagecancers12.fr

Sources documentaires :

www.mangerbouger.fr

www.e.cancer.fr

www.inrae.fr

www.inserm.fr

www.anses.fr