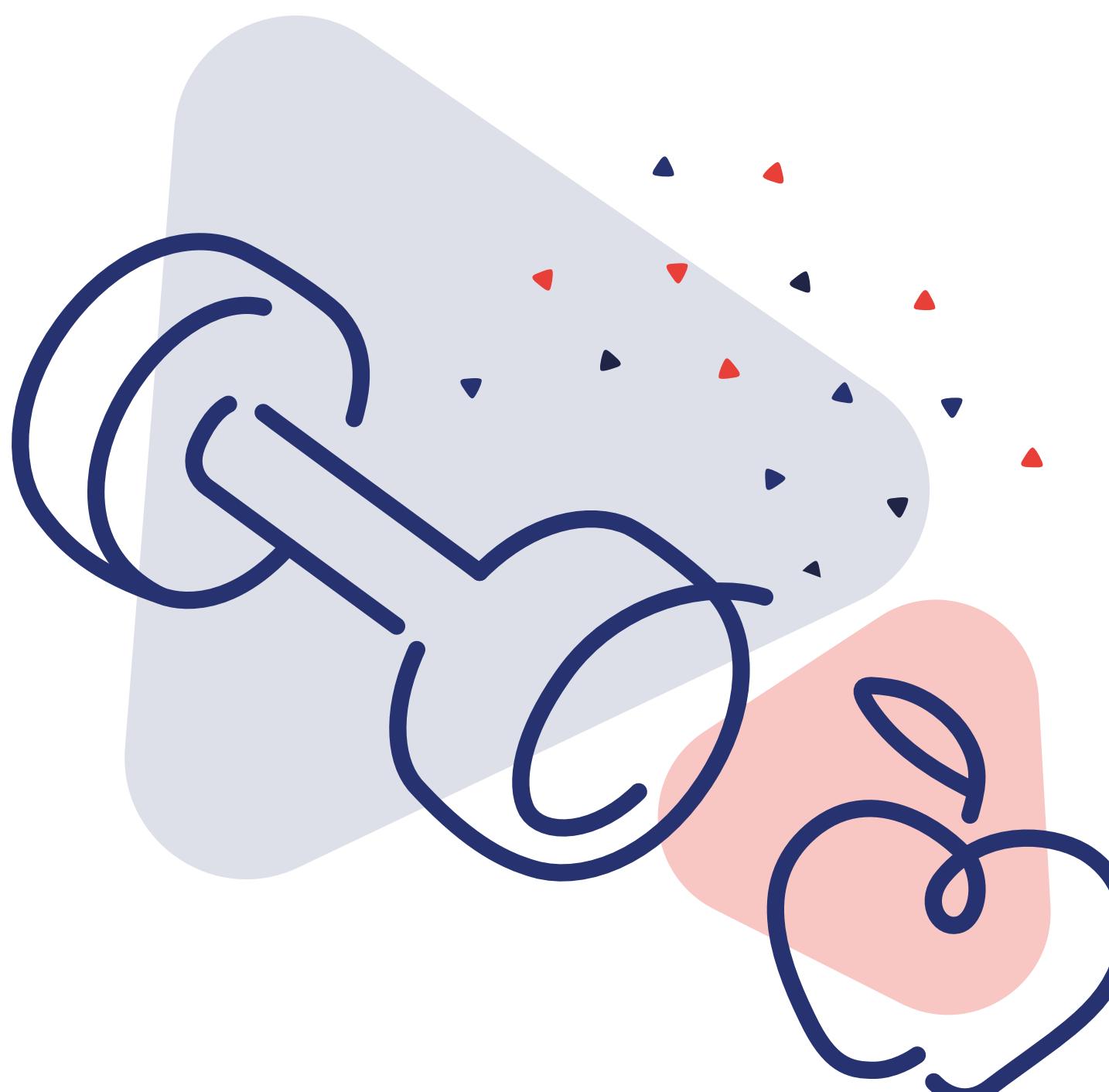


FAIRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE, AVOIR UNE ALIMENTATION SAINE ET MAINTENIR UN POIDS SANTÉ ONT-T-ILS UN IMPACT SUR MON RISQUE DE CANCER ?



Oui, il existe des preuves solides prouvant que l'adoption d'une alimentation saine, l'activité physique et le maintien d'un poids corporel sain peuvent réduire le risque de développer un cancer.

L'activité physique et une alimentation saine affectent divers processus biologiques qui protègent contre le cancer, comme la gestion de la glycémie, des taux d'insuline et de l'inflammation. Inversement, le surpoids augmente le risque de cancer en favorisant l'inflammation et en stimulant les facteurs de croissance et les hormones qui favorisent la croissance des cellules cancéreuses.

Que dois-je faire ?



Soyez actif tous les jours. Limitez le temps que vous passez assis.



Adoptez des habitudes alimentaires saines :

- Mangez beaucoup d'aliments à grains entiers, des légumineuses, des légumes et des fruits.
- Limitez les aliments riches en calories (aliments riches en sucre ou en matières grasses) et évitez les boissons sucrées.
- Évitez la viande transformée ; limitez la viande rouge et les aliments riches en sel.



Tee muutoksia terveen painon saavuttamiseksi.

Conseils pour passer à l'action

- Explorez vos ressources locales, par exemple les sentiers pédestres ou les marchés de producteurs.
- Impliquez votre famille et vos amis dans votre parcours vers un mode de vie plus sain.
- Assurez-vous que les conseils que vous suivez proviennent de sources fiables.
- Tous les influenceurs ne sont pas des experts ; soyez attentifs lorsque vous recherchez des informations.
- Concentrez-vous sur votre bien-être lorsque vous maintenez un mode de vie sain.
- Rejoignez la campagne « 5 fois par jour » ! Consommez au moins 5 portions de fruits et légumes par jour.

Il s'agit de l'une des 12 recommandations fondées sur des données probantes du Code européen contre le cancer. Pour en savoir plus veuillez aller sur : cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/fr/12-facons

