

Réduire le risque de cancer en mangeant sain et en restant actif



Atteignez un poids sain, et maintenez-le

Un poids sain peut réduire le risque d'avoir des problèmes de santé, notamment certains types de cancers. Discutez avec un médecin de ce qu'est un poids sain pour vous.

Si votre poids est au-dessus de la plage santé, perdre ne serait-ce que quelques kilos peut réduire votre risque. Les personnes qui présentent un excès de poids important (obésité) peuvent avoir besoin de l'aide d'un médecin, d'un(e) infirmier(ère) ou d'un(e) diététicien(ne) pour préparer un plan d'amaigrissement qui leur convient.



Adoptez un mode d'alimentation sain

Consommez plus d'aliments riches en nutriments dont vous avez besoin et moins d'aliments riches en calories et présentant peu d'avantages pour la santé. Essayez de manger plus de fruits et légumes de couleurs variées et optez pour davantage de céréales complètes, comme le pain de blé intégral et le riz complet. Les haricots et les pois sont également de bons choix.

Tentez de limiter votre consommation de viandes rouges comme le bœuf, le porc et l'agneau. Évitez les viandes transformées comme le lard, les saucisses et la charcuterie, ou mangez-en moins. Évitez ou limitez les boissons sucrées comme les boissons gazeuses, les boissons pour sportifs et les boissons aux fruits. Et mangez moins d'aliments frits ou traités.



Évitez l'alcool

Il est préférable de ne pas consommer d'alcool. Mais si vous en consommez, ne dépassez pas un verre par jour (pour les femmes) ou deux verres par jour (pour les hommes). Un verre correspond à 33 cl de bière ordinaires, 14 cl de vin ou 3 cl d'alcool fort.



Bougez plus

Les adultes devraient viser au moins 150 à 300 minutes d'activité d'intensité moyenne chaque semaine, par exemple marcher, tondre le gazon ou jouer avec les enfants ou animaux de compagnie. Pour les adultes plus actifs, viser au moins 75 à 150 minutes d'exercice plus intense par semaine, comme le jogging ou la corde à sauter. Les activités modérées et intenses peuvent également être mélangées.

Les enfants et adolescents devraient être actifs une heure chaque jour, au minimum. Courir, sauter et faire du sport sont de bonnes activités pour les enfants.

Si vous ne pratiquez pas régulièrement de l'exercice physique, il peut être difficile d'atteindre ces objectifs. Commencez par ce que vous pouvez, et augmentez graduellement votre temps d'exercice.



Passez moins de temps assis(e)

Réduisez le temps passé aux activités sédentaires comme regarder la télévision, utiliser votre téléphone portable, jouer à l'ordinateur ou à des jeux vidéo ou explorer les réseaux sociaux. Si vous restez longtemps assis(e) pour votre travail ou temps social, essayez de vous lever souvent pour faire quelques pas.

Il n'y a pas de mal à démarrer lentement. Ne vous sentez pas obligé(e) de faire tout d'un coup. Une fois que vous avez établi un plan, vous pouvez commencer par un seul changement, puis en ajouter d'autres quand cela vous convient. Chaque changement peut améliorer votre santé et contribuer à une réduction du risque de cancer.



Pour en savoir plus et pour obtenir des réponses à vos questions, consultez le site de l'American Cancer Society : cancer.org/eathealthy ou appelez-nous au numéro **1-800-227-2345**. Nous sommes là pour vous.