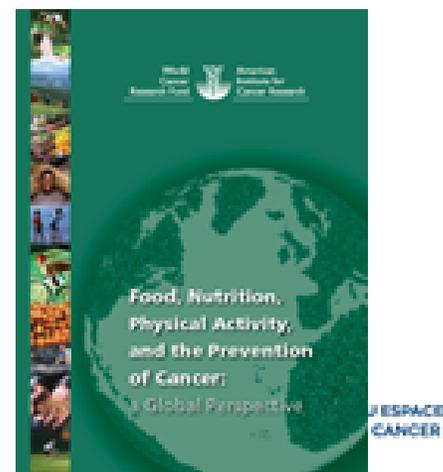


LIENS UTILES

- WCRF : www.wcrf.org
- FMRC : www.fmrc.fr
- PNNS : www.mangerbouger.fr
- INCa : www.e-cancer.fr
- Réseau NACRe : www.inra.fr/nacre
- OMS :
www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/index.html
- Cancer et Environnement :
www.cancer-environnement.fr



| | | | |
|---|--|---|---|
|  <p>Limiter la consommation d'alcool</p> <p>pour réduire les risques, maximum 2 verres d'alcool par jour et pas tous les jours</p> |  <p>Être physiquement actif</p> <ul style="list-style-type: none"> • au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour • ne pas rester assis trop longtemps en prenant le temps de marcher un peu toutes les 2 h |  <p>Limiter la consommation de fast food et d'aliments ultra-transformés riches en matière grasse ou sucre</p> |  <p>Pour les mères : si possible, allaiter son enfant</p> |
|  <p>Maintenir un poids santé</p> | <p>RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES pour la prévention des cancers</p> <p>Suivre ces recommandations permet également de réduire les apports en sel, en acides gras trans et saturés. Ensemble elles contribuent à prévenir d'autres maladies chroniques.</p> | |  <p>Ne pas consommer de compléments alimentaires</p> |
|  <p>Limiter la consommation de viandes rouges et charcuteries</p> <p>limiter la viande à 500 g par semaine et la charcuterie à 150 g par semaine</p> |  <p>Avoir une alimentation riche en céréales complètes, légumes secs et en fruits et légumes</p> <ul style="list-style-type: none"> • au moins 1 féculent complet par jour • au moins 2 fois par semaine des légumes secs • au moins 5 fruits et légumes par jour |  <p>Limiter la consommation de boissons sucrées</p> |  <p>Après un diagnostic de cancer : si possible, suivre ces recommandations</p> |
|  <p>Le tabac est le premier facteur de risque de cancer. Pour réduire le risque de cancer, il est aussi important de ne pas fumer ou d'arrêter sa consommation.</p> | | | |