

## NE LAISSEZ PAS LES KILOS S'INSTALLER



iStockphoto.com©

45 000 tonnes, soit l'équivalent de 900 wagons de train : c'est le surpoids cumulé des belges, sur base d'une estimation calculée par la Fondation contre le Cancer. C'est beaucoup trop. Le surpoids augmente les risques de maladies cardiovasculaires et de diabète, mais également ceux de certains cancers tels que celui du sein (après la ménopause) ou du gros intestin. En évitant le surpoids et d'autres facteurs de risque, l'incidence des cancers pourrait être grandement réduite. Une alimentation saine et variée ainsi qu'une activité physique suffisante ont un rôle important à jouer dans ce domaine.

Source : Fondation contre le Cancer

### Non aux kilos superflus !

Atteindre ou maintenir un poids sain - grâce à suffisamment d'activité physique et à une alimentation équilibrée - est conseillé autant aux jeunes qu'aux adultes. C'est un facteur important permettant de prévenir différents cancers et c'est pourquoi la Fondation contre le Cancer plaide en faveur d'une lutte contre le surpoids. Notre alimentation nous apporte quotidiennement de l'énergie et nous en dépensons grâce à notre activité physique. Le tout est de garder un bon équilibre entre apports et dépenses énergétiques. Lorsque l'apport en calories est plus grand que la dépense énergétique, le surpoids apparaît.

Source : Fondation contre le Cancer

### Un style de vie dynamique et équilibré

Il n'est pas si simple d'avoir un style de vie dynamique et équilibré (autant d'apport que de dépense de calories). En suivant ces quelques conseils, vous serez déjà sur la bonne voie :

- Alimentation saine et équilibrée

Limitez votre consommation d'aliments riches en énergie (plus de 250 kcal par 100 g). Plus vous en mangez, plus vous devez ensuite faire d'efforts pour dépenser ces calories

#### IMPORTANT

Les informations contenues dans l'e-bulletin sont destinées à être diffusées parmi la population de votre commune. Vous pouvez les utiliser pour vos publications. Veuillez, toutefois, respecter l'intégralité des paragraphes et mentionner la source: Fondation contre le Cancer.

Si vous n'arrivez pas à lire cet email ou si vous désirez télécharger notre e-bulletin en version pdf, [cliquez ici](#).

#### Informations utiles pour la population de votre commune

Pour en savoir plus sur la Fondation contre le Cancer, cliquez sur [www.cancer.be](http://www.cancer.be)

Si vous avez besoin d'informations personnelles sur le cancer, les modes de traitement, ou concernant tout autre problème lié à la maladie: appelez gratuitement - et de façon anonyme - le **Cancerphone au 0800 15 801**, tous les jours ouvrables de 9 à 13 heures, et les lundis jusqu'à 19 heures.

Téléphonez gratuitement à la **Ligne Tabac-Stop au 0800 111 00** pour une réponse à toutes vos questions sur le tabac, la dépendance, l'aide au sevrage et le suivi après l'arrêt afin de progresser vers une vie sans tabac: tous les jours ouvrables de 15 à 19 heures, ou envoyez un mail à: [conseil@tabacstop.be](mailto:conseil@tabacstop.be)

**Aide au sevrage personnalisé** sur Internet: [www.tabacstop.be](http://www.tabacstop.be)

**Contact** avec la Fondation contre le Cancer: **02 736 99 99** [commu@cancer.be](mailto:commu@cancer.be)

afin de garder un poids optimal. Attention aussi aux limonades qui contiennent énormément de sucre. Si vous aimez manger dans les restaurants 'fastfood', ne le faites qu'occasionnellement et avec modération. Pensez à tous les désavantages qui accompagnent une prise de poids !

- **Activité physique**

Bougez ! Notre vie trop sédentaire devient un réel problème de santé publique. En pratiquant quotidiennement une activité physique modérée durant 30 minutes (soit l'équivalent d'une promenade à bon rythme), vous faites déjà diminuer les risques de cancers et de maladies cardiovasculaires.

Source : *Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer: a global perspective, World Cancer Research Fund, 2007*

## **BMI: Body Mass Index**

Atteindre ou maintenir un poids sain est - après l'arrêt tabagique pour les fumeurs - une des meilleures manières de faire baisser les risques de cancers. A partir de 21 ans, il est important de garder votre BMI à l'oeil. Pour connaître cet index, il suffit de diviser votre poids en kilo par le carré de votre taille en mètre (par exemple, pour une personne de 75 kg et 1m85 :  $75 / 1,85^2 = 21,9$  kg/m<sup>2</sup>). Pour un poids idéal, la limite inférieure est 18,5 kg/m<sup>2</sup> et la limite supérieure 25 kg/m<sup>2</sup>. On parle de surpoids lorsque le BMI se situe entre 25 et 30 et d'obésité lorsqu'il dépasse 30.

Source : *Fondation contre le Cancer*

## **Profitez de tout... avec modération !**

Il n'est pas nécessaire de vous priver de ce que vous aimez. La règle de base est de profiter de tout avec modération et d'essayer de dépenser l'énergie emmagasinée. Il existe également des aliments délicieux et pauvres en calories. Un en-cas composé d'une nectarine, une pomme et une bouteille d'eau ne contient que 78 kcal et apporte des vitamines et des fibres. Un en-cas de ce type coupe la faim durant un bon moment. Si, par contre, vous optez pour une barre chocolatée et un soda, vous ingérez 550 kcal et beaucoup de graisse et de sucre. De plus, ce sont des calories 'vides', ne contenant pas de nutriments nécessaires au corps et ayant tendance à se stocker dans les tissus graisseux. Il ne faut pas forcément renoncer totalement à ce type de petits plaisirs, mais consommez-les avec modération. Il existe également certains bonbons qui contiennent moins de calories. Afin de vous donner une idée plus précise de ce que 'modération' signifie, voici quelques exemples d'en-cas qui contiennent environ 150 kcal :

- 35 g de biscuits, massepain, nougat ou cake
- 25 g de chocolat
- 2 boules de glace ou 1 boule + crème fraîche
- 1 grand biscuit aux céréales
- 1 petit sachet de chips
- 25 cl de soda

Source : *Fondation contre le Cancer*

## **Journée européenne contre l'Obésité – 22 mai 2010**

La Journée européenne contre l'Obésité rassemble des associations, des médecins, des patients et des personnalités politiques afin d'éveiller la conscience internationale au problème de l'obésité et du surpoids. L'Organisation mondiale de la Santé a déclaré que le nombre de personnes obèses avait triplé en Europe au cours des 2 dernières décennies !

Le National Obesity Forum (NOF), une association britannique, et l'Association belge de Patients obèses (BOLD) veulent que cet événement serve à mettre en place des mesures internationales, destinées à aider les patients obèses ou en surpoids à modifier leur style de vie. Vous trouverez plus d'informations à propos de la Journée européenne contre l'Obésité sur le site [www.obesityday.eu](http://www.obesityday.eu).

Source : *Fondation contre le Cancer*

## **"Ma pyramide active intelligente", un programme interactif permanent.**

La pyramide alimentaire interactive vous donne des conseils entièrement personnalisés. Si votre

Dans votre commune, si vous avez un collègue actif sur le plan de la prévention et qui souhaite recevoir le e-bulletin prévention de la Fondation contre le Cancer, faites-le nous savoir. Envoyez-nous ses coordonnées (nom de votre collègue, commune, adresse mail...) en [cliquant ici](#).

style de vie est dynamique et équilibré, le programme le traduira par un joli triangle isocèle. Si des ajustements sont nécessaires, la forme de la pyramide alimentaire vous indiquera dans quel(s) domaine(s). Pour découvrir toutes les possibilités de ce programme, rendez-vous sur le site [www.mapyramide.be](http://www.mapyramide.be).

Source : *Fondation contre le Cancer*

---

## **PAS POUR PUBLICATION – DESTINE AU CONSEILLER SANTE DE VOTRE COMMUNE.**

La Fondation contre le Cancer a pour ambition de transmettre le plus largement possible son message au public. Votre commune peut nous y aider.

Vous disposez d'un kiosque 'information' dans votre maison communale, ou vous diffusez des brochures informatives auprès des associations et organisations locales ?

La Fondation contre le Cancer peut fournir à votre commune des kits de prévention, des brochures et dépliants concernant l'obésité ou tout autre sujet lié au cancer, dans les quantités que vous désirez. Pour commander nos publications, vous pouvez vous rendre sur notre site internet [www.cancer.be](http://www.cancer.be) (rubrique 'publications') ou nous contacter par téléphone au numéro 02 736 99 99.

### **Le Kit de Prévention Surpoids de la Fondation contre le Cancer**

La Fondation contre le Cancer a développé un kit pratique dans le cadre de la problématique du surpoids et de l'obésité. Vous pouvez l'utiliser dans le cadre d'actions de prévention et/ou de campagnes dans votre région. Ce kit contient un disque de mesure du BMI, un mètre ruban, un mode d'emploi et quelques conseils simples destinés à garder un poids idéal. Vous pouvez commander ce kit, dans les quantités souhaitées, en vous rendant sur notre site internet [www.cancer.be](http://www.cancer.be) (rubrique 'publications') ou en nous contactant par téléphone au numéro 02 736 99 99.

---

Le prochain bulletin E-prévention sera consacré à :

**Arrêter de fumer**

---