

Incroyable! Une méthode efficace qui diminue votre risque de cancer de plus d'un tiers!

Bien sûr, la pilule miracle n'existe pas.

Mais en suivant au mieux les 12 conseils de cette notice, vous pourrez réduire votre risque de cancer de plus d'un tiers. Essayez!



1. Ne fumez pas. Ne consommez pas de tabac, sous quelque forme que ce soit.



2. Faites de votre domicile un environnement sans tabac. Soutenez les mesures d'interdiction de fumer sur votre lieu de travail.



3. Faites en sorte de garder un poids de forme.



4. Soyez physiquement actif (active) au quotidien. Évitez de rester assis(e) trop longtemps.



5. Adoptez une alimentation saine : favorisez les céréales complètes, les légumes secs, les fruits et légumes, limitez les aliments très caloriques, la viande rouge et les aliments riches en sel, et évitez les boissons sucrées et la viande transformée.



6. Limitez l'alcool sous toutes ses formes. Pour réduire votre risque de cancer, il est préférable de ne pas boire d'alcool du tout.



7. Évitez une exposition excessive au soleil, surtout pour les enfants. Utilisez une protection solaire et n'utilisez pas d'appareils de bronzage.



Prolongitudine®

Verminder je kans op kanker met meer dan een derde
Diminuez votre risque de cancer de plus d'un tiers

240mg/20mg

Oraal gebruik/Usage oral

12 capsules

PROLONGITUDINE®

VOLG AANDACHTIG DE BIJSLUITER OM EEN OPTIMALE WERKING TE GARANDEREN WANT ER STAAT BELANGRIJKE INFORMATIE IN VOOR U. BEWAAR DEZE BIJSLUITER, MISSCHIEN HEEFT U HEM LATER WEER NODIG. HEEFT U NOG VRAGEN? U VINDT ALLE INFORMATIE OP PROLONGITUDINE.BE



8. Suivez les consignes de santé et de sécurité sur votre lieu de travail pour vous protéger des substances cancérogènes.



9. Renseignez-vous et vérifiez si vous êtes exposé(e) à des émissions élevées de gaz radon à votre domicile. Le cas échéant, prenez les mesures nécessaires à la réduction de ces émissions.



10. Pour les femmes : allaiter réduit votre risque de cancer. Limitez les traitements hormonaux substitutifs de la ménopause, ils augmentent le risque de développer certains cancers.



11. Faites vacciner vos enfants: les nouveau-nés contre l'hépatite B, et les jeunes filles contre le virus du papillome humain.



12. Faites régulièrement les tests de dépistage du cancer colorectal (H/F), du cancer du sein et de celui du col de l'utérus (F).

Plus d'infos sur www.prolongitudine.be ou au 0800 15 801.



Le Code européen contre le cancer propose des mesures simples, et prouvées scientifiquement, que tout citoyen peut mettre en œuvre pour favoriser la prévention du cancer. Ces recommandations sont le fruit d'un projet coordonné par le Centre international de Recherche sur le Cancer de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) et cofinancé par l'Union européenne. Cette campagne originale est mise sur pied par la Fondation contre le Cancer grâce au soutien de ses donateurs, afin d'attirer l'attention de chacun sur les mesures qu'il peut mettre en œuvre pour réduire son risque de développer un cancer. Pour en savoir plus sur les missions de la Fondation contre le Cancer, rendez-vous sur www.cancer.be



Fondation
contre le Cancer