



Fondation
contre le Cancer

Transformons l'espoir en victoire !

À qui en parler ?

- Vous cherchez de l'aide ou d'autres infos ?
- Vous avez besoin de parler ?
- Vous cherchez des informations sur un type de cancer ou ses possibilités de traitement ?
- Vous voulez savoir comment faire appel à un service de la Fondation contre le Cancer ?

Dans ce cas, appelez Cancerinfo gratuitement et de façon anonyme (du lundi au vendredi, de 9h00 à 18h00).

Des professionnels (médecins, psychologues, infirmiers et assistants sociaux) sont à l'écoute de toute personne confrontée au cancer.

Cancerinfo

Fondation contre le Cancer

📞 0800 15 801
🌐 www.cancer.be/info



Fondation
contre le Cancer

Chaussée de Louvain 479 • 1030 Bruxelles
T. 02 736 99 99 • info@cancer.be • www.cancer.be
Soutenez-nous : IBAN : BE45 0000 0000 8989 • BIC : BPOTBEB1



Suivez-nous sur
www.facebook.com/fondationcontreleccancer

1.2.7 FR



Fondation
contre le Cancer

Avez-vous un style de vie équilibré ? Faites le test !



E.R.: Dr. Didier Vander Steichel - Fondation contre le Cancer - Chaussée de Louvain 479, B-1030 Bruxelles • Fondation d'utilité publique • 0873.268.432 • P&R 22.06 CDN Communication 22.4.90

**Poids, alimentation & activité physique :
3 facteurs permettant de limiter les
risques de cancer.**

Avez-vous un style de vie équilibré ?

Cochez la case qui vous concerne :

OUI NON

- J'estime avoir un poids correct.
- Je pratique au moins 30 min. d'activité physique quotidienne.
- Je mange des plats préparés ou bois de la limonade tous les jours.
- Je mange 5 portions (600 g) de fruits et de légumes par jour.
- Je mange plus de 150 g de viande ou de charcuterie par jour.
- Je ne bois pas plus d'1 verre de boisson alcoolisée par jour.
- J'ajoute souvent du sel aux aliments.
- Je prends des compléments alimentaires sans que mon médecin me les prescrive.

Comptez le nombre de que vous avez cochés. Où vous situez-vous sur l'échelle ci-dessous ?



Votre style de vie est équilibré si vous vous trouvez dans la zone verte.

Mon IMC (Indice de Masse Corporelle)*

= poids (kg) divisé par taille² , (m²)
= (kg/m²)

IMC



Mon tour de taille*

= cm

Tour de taille femme



Tour de taille homme



*Valable pour les personnes âgées de plus de 18 ans.

Au travail !

Vous êtes dans les zones vertes pour tous les tests (équilibre, IMC et tour de taille) ? Parfait ! Vous êtes dans une zone orange ou rouge ? Voici quelques conseils pour retourner dans le vert !

Bougez plus :

- 30 min. ou plus de marche rapide ou de sport par jour ou 30 min. de sport intensif 3 fois par semaine.
- Prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur.
- Descendez de votre bus un arrêt plus tôt ou gardez votre voiture un peu plus loin, et terminez le parcours à pied.

Mangez et buvez sainement :

- Limitez au maximum les limonades et autres sodas*.
- Limitez au maximum les en-cas riches en sucres ou en graisses*.
- Limitez au maximum les repas de type fastfood*.
- Mangez 5 portions (600 g) de fruits ou légumes par jour.

* (par ex. seulement le week-end ou lors d'occasions spéciales).