



Fondation  
contre le Cancer

## A 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](http://www.cancer.be/info)



Fondation  
contre le Cancer

Chaussée de Louvain 479 • 1030 Bruxelles  
T. 02 736 99 99 • [info@cancer.be](mailto:info@cancer.be) • [www.cancer.be](http://www.cancer.be)  
Soutenez-nous : IBAN : BE45 0000 0000 8989 • BIC : BPOTBEB1



Suivez-nous sur  
[www.facebook.com/fondationcontrelecancer](https://www.facebook.com/fondationcontrelecancer)

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



**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 taille<sup>2</sup> ..... , ..... (m<sup>2</sup>)  
= ..... (kg/m<sup>2</sup>)

IMC



### Mon tour de taille\*

= ..... cm

Tour de taille femme



Tour de taille homme



\*Valable pour les personnes âgées de plus de 18 ans. Vous êtes plus jeune ? Faites le test sur [www.mapyramide.be](http://www.mapyramide.be)

## 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).