

## « Les heures de sommeil avant minuit comptent double ». Vrai ou faux ?

Nos nuits se divisent en cycles de sommeil plus ou moins profond, qui durent en moyenne 90 minutes et se répètent 4 à 5 fois par nuit.

C'est le **sommeil lent profond** qui est le plus récupérateur. Or, ce sommeil arrive pendant les **premières heures de la nuit**. L'important est donc de suivre des horaires assez réguliers... et de dormir **suffisamment, entre 7 et 9 h** selon les personnes.



### POUR EN SAVOIR PLUS

- Alimentation équilibrée et recettes : [www.cancer.be/boire-et-manger-sainement](http://www.cancer.be/boire-et-manger-sainement)
- Activité physique et prévention du cancer : [www.cancer.be/bouger](http://www.cancer.be/bouger)

## Les 7 règles d'or

### 1. Tous les repas comptent

Ne sautez pas de repas et essayez de manger à heures régulières. Cela vous évitera d'avoir trop faim en arrivant à table. Faites du repas un moment de plaisir. Éteignez la télé, ne mangez pas trop vite, dégustez... Et n'oubliez pas que le petit déjeuner est essentiel. Quant au goûter, c'est aussi une très bonne habitude !

### 2. Votre corps sait ce qu'il veut

Quand il n'a plus faim, écoutez-le et laissez ce qui reste dans votre assiette... Même si on vous a appris que c'était impoli !

### 3. Mangez des légumes...

... à chaque repas de midi et du soir. Si vous n'avez pas beaucoup de temps, les légumes nature en boîte ou surgelés sont aussi très bons, notamment pour préparer une soupe. Garnissez vos sandwiches de feuilles de salade et de rondelles de tomate, par exemple.

### 4. Optez pour les fruits

Au petit déjeuner, comme collation ou dessert, rien de tel qu'un fruit frais. Mangez-en 2 à 3 portions par jour (une portion = l'équivalent d'une pomme), variez les couleurs et suivez les saisons pour maximiser les saveurs et les effets bénéfiques sur la santé.

### 5. Les aliments sous surveillance

Certains aliments ou boissons ne seront jamais les amis de votre poids ni de votre santé. L'alcool, les boissons sucrées, les chips et sucreries, les sauces, les fritures, etc. ne doivent donc pas être consommés plus d'une fois par semaine. Lorsque vous cuisinez, retenez cette simple règle : 1 personne = maximum 1 cuillère à soupe rase de matière grasse de bonne qualité.

### 6. Dormez bien

Le sommeil est un allié de votre santé, mais aussi de votre poids ! Les personnes qui dorment moins de 7 à 8 h par nuit augmentent leur risque de surpoids.

### 7. Bougez, chaque jour

Pas besoin de faire un sport intensif, il y a plein de façons de bouger au cours d'une journée ! Garez votre voiture à quelques centaines de mètres du lieu où vous allez, et marchez un peu. Ou descendez du bus un arrêt plus tôt. Essayez d'évoluer vers les 10 000 pas par jour. Et si vous pouvez ajouter à cela une heure de sport par semaine, c'est encore mieux !



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](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/fondationcontrolecancer](https://www.facebook.com/fondationcontrolecancer)



Fondation  
contre le Cancer

## Votre santé sur la balance

Quelques astuces pour garder votre poids en équilibre et améliorer votre santé



## Surpoids et santé ne font pas bon ménage

On sait depuis longtemps que le surpoids et l'obésité sont mauvais pour la santé : diabète, maladies cardiovasculaires, arthrose, etc.

Mais beaucoup de personnes ignorent qu'avoir un poids trop élevé peut favoriser plus de 10 types de cancers différents, comme le cancer de l'intestin, du sein (après la ménopause), de l'oesophage, du pancréas, de l'utérus, des reins, etc. Il est donc important d'essayer d'atteindre ou de maintenir un poids favorable à la santé.

### Comment garder le contrôle ?

Plusieurs facteurs interviennent dans votre poids, et particulièrement :

- l'alimentation ;
- l'activité physique ;
- et le sommeil.

Bien entendu, le plaisir est aussi un élément important de votre santé et il doit le rester ! Par ailleurs, il n'est pas facile de changer ses habitudes. Mais il est toujours possible d'améliorer certaines choses, pas à pas.

### Vous pouvez vous fixer d'abord un premier objectif.

Par exemple faire du repas principal un vrai moment de pause, à table, ou veiller à dormir suffisamment, ou encore, manger un fruit ou un légume à chaque repas... Même le matin quand on est pressé, il suffit de le glisser dans son sac et de le savourer en route !

**Si vous arrivez à changer un élément dans vos habitudes, c'est déjà très bien.** Vous pourrez alors vous attaquer à un autre, et ainsi de suite...



## Une bonne assiette se coupe en 4 pour votre santé !

Pour votre repas principal, répartissez les aliments dans votre assiette comme ceci :

1/2 de légumes :  
salade, haricots, carottes, tomates, choux...  
Vous avez l'embaras du choix. Alors variez, mélangez les goûts, le chaud et le froid, et jouez avec les couleurs des saisons !

1/4 de féculents : pommes de terre, riz, pâtes, etc.

Et n'oubliez pas les fruits et les produits laitiers, en collation ou lors des autres repas de la journée.



1/4 de protéines : viande, poisson, volaille, oeufs ou substitut de viande.

### LE POIDS DES CHIFFRES

- 48% des Belges<sup>1</sup> sont en surpoids ou obèses.
- Plus d'un tiers des Belges<sup>2</sup> ignorent qu'avoir un poids trop élevé peut favoriser certains cancers.
- En tant qu'adulte, votre tour de taille ne doit pas dépasser 80 cm si vous êtes une femme, et 94 cm si vous êtes un homme.

1. Enquête de Santé publique nationale, 2013

2. Etude IPSOS réalisée auprès d'un échantillon représentatif de la population belge et publiée en février 2013, à l'occasion de la Journée mondiale contre le Cancer

### IMC

Au-delà de 18 ans, l'Indice de Masse Corporelle, ou IMC, se calcule de la façon suivante :

le poids (en kilos) divisé par la taille au carré (en mètres).

Un IMC situé entre 18,5 et 24,9 est considéré comme normal. Dès lors, si la valeur est inférieure ou supérieure à ces chiffres, interrogez-vous sur votre mode de vie.

En résumé :

- un IMC inférieur à 18,5 = sous-poids ;
- un IMC situé entre 18,5 et 24,9 = poids normal ;
- un IMC situé entre 25 et 29,9 = surpoids ;
- un IMC supérieur à 30 = obésité.

### EXEMPLE :

$$\frac{70 \text{ kg}}{1,7 \times 1,7 \text{ m}} = 24,22$$

## Bougez chaque jour : quelques idées

- Vous habitez à l'étage ? Prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur.
- Faites le ménage en musique et en dansant.
- Bougez au grand air : promenez le chien, soignez votre jardin, lavez vous-même la voiture...
- Si vous avez des enfants, jouez avec eux, courez, faites une partie de cache-cache ou de football...

