



Avis : Vous pouvez réduire votre risque de cancer.

You Can Help Reduce Your Cancer Risk - French

Vous pouvez faire certains choix susceptibles de réduire votre risque de cancer. Certains d'entre eux sont étonnamment simples.



Évitez le tabac, y compris les cigarettes, les cigares, le tabac à mâcher et les autres formes de tabac.



Il est préférable de ne pas consommer d'alcool. Si vous en consommez, ne dépassez pas un verre par jour (pour les femmes) ou deux verres par jour (pour les hommes).



Bougez, faites des exercices réguliers. Nous vous recommandons de faire au moins 75 à 150 minutes d'activité d'intensité élevée, ou 150 à 300 minutes d'activité modérée par semaine.



Protégez votre peau du soleil en utilisant un écran solaire, des vêtements, un chapeau à large rebord et des lunettes de soleil ; évitez le soleil entre 10 h et 16 h.



Mangez sain, y compris une bonne quantité de fruits et légumes et de céréales complètes, et limitez la viande rouge et les aliments transformés, notamment les viandes transformées.



Connaissez-vous vous-même, vos antécédents familiaux et vos risques, et signalez-les à votre équipe de soins.



Atteignez un poids sain et maintenez-le.



Recevez régulièrement des examens médicaux et des tests de dépistage du cancer.



Pour en savoir plus, consultez le site de l'American Cancer Society : cancer.org ou appelez-nous au numéro **1-800-227-2345**. Nous sommes là pour vous.