



Avis :

Vous pouvez réduire votre risque de cancer.

You can help reduce your cancer risk – French

Vous êtes en mesure de faire certains choix qui peuvent 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.

Atteignez un poids sain, et maintenez-le.

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 plus modérée par semaine.

Mangez sain, y compris une bonne quantité de fruits et légumes et de céréales complètes, et limitez ou évitez les viandes rouges et transformées et les autres aliments transformés.

Il vaut mieux ne pas consommer d'alcool.

Si vous en consommez, ne buvez pas plus d'un verre par jour pour les femmes ou de deux verres par jour pour les hommes.

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.

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

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

Visitez notre site Internet : **cancer.org** ou appelez le numéro **1-800-227-2345** pour en savoir plus sur les mesures que vous pouvez prendre pour réduire votre risque de cancer et obtenir des réponses à vos questions sur le cancer. Nous sommes là pour vous.