

Capsule santé

Réduisez le risque de cancer

Au moins la moitié des cas de cancer pourraient être évités par l'adoption de saines habitudes de vie. Agissez de manière à réduire les risques. Réduire son risque personnel de cancer, c'est agir concrètement de manière à prévenir l'apparition de la maladie.

Le cancer n'est pas attribuable à une seule cause, mais certains facteurs pourraient accroître le risque qu'une personne en soit atteinte. C'est ce que l'on appelle des facteurs de risque. Certains facteurs de risque sont impossibles à modifier, par exemple :

- l'âge;
- les antécédents familiaux de cancer (hérédité).

Certains facteurs de risque sont liés à des habitudes quotidiennes que vous pouvez changer. Par exemple, vous pouvez faire les choix suivants :

- Ne pas fumer et éviter la fumée du tabac;
- Adopter un régime alimentaire sain;
- Faire de l'activité physique tous les jours;
- Maintenir un poids santé;
- Limiter votre consommation d'alcool;
- Réduire votre exposition aux rayons ultraviolets (UV) du soleil ou des appareils de bronzage artificiel, par exemple les lits de bronzage;
- Bien connaître votre corps et signaler tout changement à votre médecin ou à votre dentiste;
- Suivre les règles de santé et de sécurité lorsque vous utilisez des produits dangereux à la maison ou au travail.

Arrêt tabagique

Si vous fumez, le premier pas vers une meilleure santé consiste à abandonner la cigarette une fois pour toutes.

Renoncer au tabagisme n'est pas chose facile, mais le service Téléassistance pour fumeurs (ligne j'Arrête au Québec : 1 866 jarrete (527-7383)) peut vous fournir les renseignements, les conseils et le soutien nécessaire pour cesser vous-même de fumer ou aider quelqu'un d'autre à le faire.



CALENDRIER DES MOIS RELATIFS À LA SANTÉ

MARS

- MOIS DE LA NUTRITION

AVRIL

- MOIS DE LA SENSIBILISATION
DU CANCER

Capsule Santé

No. 4, 2009



Bien manger

Les recherches montrent que l'on peut généralement prévenir de 30 % à 35 % des cas de cancer par une bonne alimentation, de l'activité physique et le maintien d'un poids santé.

Bien manger, cela commence par la consommation d'une variété d'aliments au quotidien afin d'obtenir tous les éléments nutritifs essentiels à une bonne santé. En faisant des choix santé, vous consommerez plus de fibres, et moins de sel et de sucre.

- Cuisinez et mangez davantage à la maison. Cela peut vous aider à contrôler la taille de vos portions, la quantité de sel dans vos aliments, de même que la quantité et le type de matières grasses que vous consommez.
- Cuisinez en plus grande quantité et remplissez votre congélateur avec vos propres repas santé, prêts à manger (non transformés).
- N'oubliez pas de boire beaucoup d'eau.

Bonne forme et santé

La société d'aujourd'hui n'est plus aussi active qu'avant. Le niveau quotidien d'activité des générations antérieures était beaucoup plus élevé que le nôtre. Un grand nombre de personnes se rendaient au travail à pied ou à vélo. Les travaux dans les usines et les fermes étaient exigeants physiquement, tout comme les travaux ménagers.

Mettre de l'activité physique au programme dans nos vies bien chargées demande un certain effort, mais il existe plusieurs bonnes raisons de faire de l'activité physique. L'activité physique aide à :

- garder le cœur en santé;
- renforcer les muscles et les os;
- améliorer l'estime de soi.

Les recherches ont démontré que l'activité physique régulière peut aider à prévenir certains types de cancer, dont ceux du sein et du côlon. De plus, l'activité physique est l'un des meilleurs moyens d'atteindre et de maintenir un poids santé.

Source : www.cancer.ca

LE DÉFI SANTÉ 5/30

Le Défi Santé 5/30 invite les Québécoises et Québécois de 4 ans et plus à passer à l'action pour améliorer leur santé et leur bien-être durant au moins 6 semaines, du 1^{er} mars au 11 avril. **Inscrivez-vous avant le 1^{er} mars 2009.**

Tous les participants s'engagent à atteindre ou à maintenir, pendant le Défi, les 2 objectifs principaux suivants:

Objectif 5 

Manger au moins 5 portions de fruits et légumes au minimum 5 jours par semaine.

Objectif 30 

Bouger au moins 30 minutes au minimum 5 jours par semaine.

Source : www.defisante530.com

NOTE : LA « CAPSULE SANTÉ » EST PUBLIÉE UNIQUEMENT À TITRE DOCUMENTAIRE. ELLE N'A PAS POUR BUT DE FOURNIR DES CONSEILS MÉDICAUX