



Centre Hospitalier de la Côte Basque

Mars Bleu

Prévention du cancer colorectal

SE FAIRE DU BIEN TOUT EN SE FAISANT PLAISIR

“ Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d’y rester ”
Proverbe indien

Certains facteurs jouent un rôle protecteur contre le cancer colorectal :

- La consommation de fibres
- L'activité physique

LES FIBRES

- Consommer au moins 1 produit céréalier complet ou semi-complet par jour
- Consommer 5 fruits et légumes par jour
- Consommer des légumes secs au moins 2 fois par semaine



LES ALIMENTS À LIMITER

- La viande rouge
 - La charcuterie
 - L'alcool
-Sans oublier le tabac

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Mettre du mouvement dans « SON » quotidien
MAIS COMMENT ?

- Activités loisirs (marche, vélo)
- Activités quotidiennes (entretien maison)
- Activités trajets
- Activités professionnelles



Illustration et photo / Freepik

30 minutes par jour avec régularité

....MAIS EN GARDANT À L'ESPRIT LA NOTION DE PLAISIR POUR :

- Être acteur de SA santé
- Avancer à SON rythme
- Avoir des objectifs accessibles et réalistes dans SON quotidien