

# LA PRÉVENTION DU CANCER

## ET VOUS

Les petites décisions que vous prenez chaque jour peuvent avoir un impact considérable sur votre santé actuelle et future!



### Voici quelques stratégies clés en matière de prévention du cancer :

- **Mangez des fruits et des légumes chaque jour** pour favoriser les agents phytochimiques et les antioxydants ayant un effet protecteur.
- **Évitez les viandes grillées, fumées ou transformées** comme le bacon, les saucisses et la charcuterie.
- **Débarassez-vous de votre poids en trop.** Des études ont montré que même une légère perte de poids pouvait réduire considérablement ces risques.
- **Buvez de l'alcool avec modération (si vous en buvez).** C'est-à-dire 1 verre (12 onces de bière, 5 onces de vin ou 1½ once d'alcool à 40°) par jour pour les femmes et 2 verres par jour au maximum pour les hommes.
- **Effectuez régulièrement des tests de dépistage du cancer.** Consultez votre prestataire de soins de santé pour déterminer les tests de dépistage à effectuer et la fréquence.

### VOTRE ACTIVITÉ BIEN-ÊTRE

#### AYEZ CONNAISSANCE DE VOTRE SITUATION

Faites le point sur vos principaux indicateurs de santé : poids/IMC, pression artérielle, cholestérol et taux de sucre/glucose.

Optimisé par

**navigate**<sup>o</sup>

*Cette lettre d'information/affiche est fournie à titre informatif uniquement et les renseignements qu'elle contient ne doivent en aucun cas être considérés comme des avis médicaux, des diagnostics ou des recommandations de traitement.*



**Gallagher**

Insurance | Risk Management | Consulting