

Venez nous rejoindre !

Le Comité de sensibilisation pour le Dépistage des Cancers en Aveyron vous propose de participer à la préparation de nos actions !

Voici les manifestations que nous organisons tout au long de l'année :

- ◆ Conférences, Cafés Santé, rencontres en direction du grand public sur des thèmes variés : alimentation, activité physique, prévention et information sur les cancers
- ◆ Sensibilisation sur les dépistages organisés des cancers du sein, du côlon et du col de l'utérus
- ◆ Concours de cuisine amateur « Les Cordons Bleus pour Mars Bleu » chaque année en partenariat avec un Chef et un Etablissement scolaire aveyronnais
- ◆ Ateliers pédagogiques sur les dangers des perturbateurs endocriniens pour les enfants et leurs parents. Animations scolaires, périscolaires en partenariat avec des sages-femmes, l'Inspection Académique, la Direction de l'Enseignement catholique et des professionnels de santé
- ◆ Randonnées pour Octobre Rose et activités sportives avec nos partenaires aveyronnais



Aidez-nous par vos dons !

Vos dons sont uniquement destinés pour tous les Aveyronnais à cette grande cause de Santé Publique qu'est la lutte contre le cancer.


Pôle Départemental des Cancers


Impasse des Vieux Chênes - 1^{er} étage

12000 RODEZ

Port : 06 18 44 25 03

 comite12.depistage.cancers@gmail.com

 comite de sensibilisation

 comitesensibilisation



La Chef étoilée Nicole FAGEGALTIER à nos côtés dans nos actions !



Les Bons Réflexes pour rester en bonne santé !

Cuisiner à feu doux ou à la vapeur de préférence

Eviter les récipients en plastique pour vos aliments chauds

Pratiquer une activité physique pour rester en bonne santé et aussi pour retrouver la santé après la maladie

Boire de l'eau à volonté dans des gourdes en inox ou en verre

Adopter des ustensiles de cuisine en verre, inox ou bois plutôt qu'en plastique

Laver et rincer plusieurs fois vos fruits et légumes avant préparation pour éliminer les pesticides

Limiter votre consommation de plats cuisinés contenant des additifs, conservateurs et colorants

Remplacer le sel par les épices dans vos plats pour plus de saveur

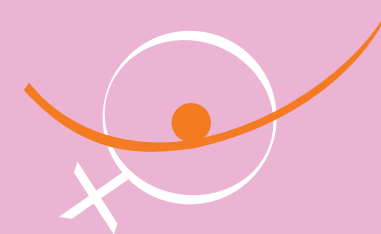
Pour l'entretien de la maison privilégier le vinaigre blanc et le bicarbonate de soude

Sources : INPES et INCA 2020

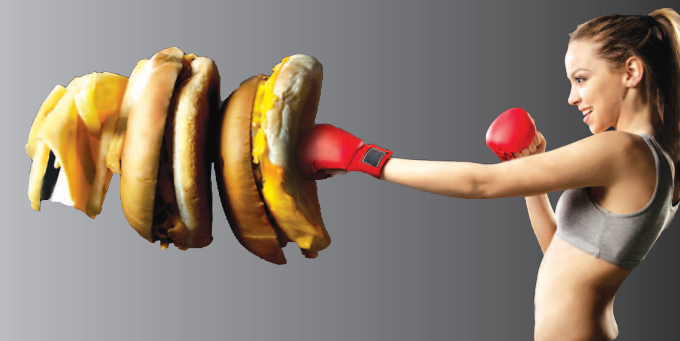
Prévention des cancers

Restez en bonne santé par l'activité physique et l'alimentation !

Suivez les conseils du



COMITÉ DE SENSIBILISATION
POUR LE DÉPISTAGE DES CANCERS
EN AVEYRON



L'activité physique

Les bienfaits

de l'activité physique

- ◆ Diminution du risque des cancers
- ◆ Amélioration de la qualité de vie
- ◆ Renforcement musculaire
- ◆ Gestion de l'anxiété et du stress
- ◆ Amélioration de la qualité du sommeil
- ◆ Lutte contre les douleurs et le mal de dos
- ◆ Amélioration de la fonction cardiaque et respiratoire
- ◆ Protection des articulations
- ◆ Amélioration de la souplesse et de l'équilibre
- ◆ Favorise les relations sociales



Nos conseils

- ◆ Pratiquer 30 minutes par jour d'activité physique
- ◆ Privilégier la marche, les escaliers, se rendre chez les commerçants de proximité à pied
- ◆ Accompagner vos enfants à l'école à pied
- ◆ Pratiquer des activités de plein air en famille
- ◆ Faire des challenges avec vos amis(es)

Test pour estimer mon activité physique

- 1 - Sur mon lieu de travail, je marche :
 - Jamais
 - Occasionnellement
 - Souvent
- 2 - Je suis assis(e) :
 - Souvent
 - Occasionnellement
 - Jamais
- 3 - Pendant mes loisirs, je marche :
 - Occasionnellement
 - Jamais
 - Souvent
- 4 - Je pratique un sport :
 - Jamais
 - Occasionnellement
 - Souvent
- 5 - Je regarde la télévision :
 - Souvent
 - Jamais
 - Occasionnellement
- 6 - Pour me déplacer, je privilégie la marche, le vélo ou les rollers :
 - Jamais
 - Souvent
 - Occasionnellement

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | TOTAL |
|--------------------|---|---|---|---|---|---|-------|
| Jamais | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | |
| Occasionnel | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| Souvent | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | |
| TOTAL | | | | | | | |

J'entoure mes résultats pour comptabiliser mes points

SCORE :
 6 à 9 points : très peu actif
 9 à 12 points : peu actif
 12 à 15 points : actif moyen
 15 à 18 points : très actif !

L'alimentation

Je mange des produits de saison et de producteurs locaux, ce n'est pas si compliqué et tellement meilleur !



5 fruits et légumes variés par jour c'est cinq portions (1 portion = 1 grosse poignée). Notre organisme a besoin de fibres, d'anti-oxydants, de vitamines et de minéraux. Laver vos fruits et légumes avant toute utilisation.

Je limite ma consommation à moins de 10 verres d'alcool par semaine soit pas plus de 2 verres par jour



A chaque repas pensez à consommer des céréales (riz, maïs, blé, épeautre, orge, avoine) ou des féculents (lentilles, pois chiches, haricots, pâtes, quinoa...).



Ces fibres contribuent au bon fonctionnement du système digestif.

Le sucre c'est excellent mais en quantité limitée. Diminuez les boissons types sodas, les plats et les pâtisseries industrielles !

Les produits laitiers (vache, brebis, chèvre) sont à consommer 3 fois par jour maximum en alternance : sous forme de fromages, yaourts, laitages... Ils sont essentiels pour la croissance des enfants et adolescents !



L'allaitement est très bénéfique si celui-ci est prolongé six mois, pour l'enfant (renforcement des défenses immunitaires, diminution des risques de surpoids) et pour la maman (réduction du risque du cancer du sein).



Je cuisine moi-même en famille pour déguster des plats sains et plus savoureux !

La consommation de viande dite rouge et de charcuterie doit se limiter à 1 à 2 fois par semaine.

Pour le poisson on peut en consommer 3 fois par semaine en choisissant de préférence des petits poissons (sardines, maquereaux,...).

Les œufs sont riches en protéines, vitamines et oligo-éléments.

