

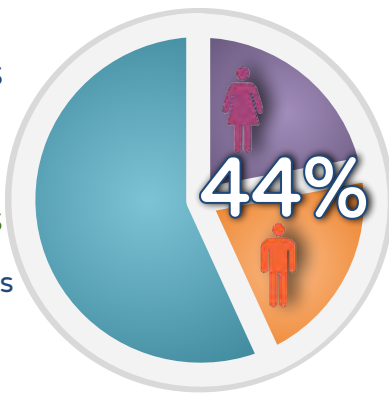


Réduire le Risque de Cancer



Près de la moitié de tous les
cas de cancer au
Royaume-Uni sont évitables

159,000 cas de cancers
évitables par
an



Mauvaise hygiène de vie

77,000 ^{*PCI}
(21%)



*PCI = Incidence évitable du cancer

Une mauvaise alimentation

49,000 ^{*PCI}
(15%)



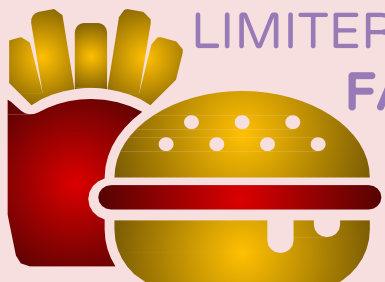
Calculé en août 2018 [sans compter les facteurs de risque connus supplémentaires (produits laitiers, poisson, viande)]

Surpoids et
obésité

23,000 ^{*PCI} (6%)



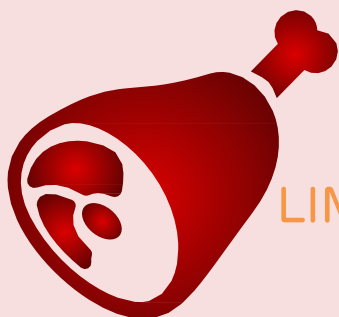
1 personne = 1,000 personnes



LIMITER LA CONSOMMATION DE
FAST FOODS ET ALIMENTS
TRANSFORMÉS, RICHES
EN GRAS ET EN SUCRES
AJOUTÉS

**SUIVRE UNE ALIMENTATION
À PRÉDOMINANCE VÉGÉTALE**

peut réduire le risque
de cancer d'au moins 18 %.



**ÉVITER LA VIANDE ROUGE
ET TRANSFORMÉE.**

LIMITER LA CONSOMMATION
D'AUTRES VIANDES.

AVOIR UN POIDS SAIN.

Après une mauvaise
alimentation, l'obésité
est la troisième cause
de cancer.



LIMITER LA
CONSOMMATION D'ALCOOL.

Il n'y a pas de limite de sécurité
pour la prévention du cancer.

SOYEZ PHYSIQUEMENT ACTIF.

150 minutes d'activité d'intensité
modérée par semaine

(30 minutes, 5 jours par semaine).



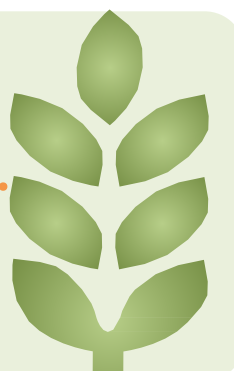
LIMITER LA CONSOMMATION
DE BOISSONS SUCRÉES.

Buvez surtout de l'eau
et des boissons non sucrées.

**MANGEZ UNE RÉGIME RICHE EN
LÉGUMINEUSES, CÉRÉALES
COMPLÈTES, FRUITS ET LEGUMES.**

Au moins 5 portions de
fruits et légumes

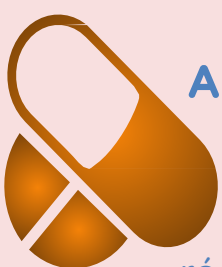
Visez au moins 30 g de fibres/jour.



NE PAS FUMER DE TABAC.

**POUR LES MAMANS : ALLAITEZ
VOTRE BÉBÉ, SI VOUS LE POUVEZ.**

L'allaitement est bon pour la
mère et l'enfant.

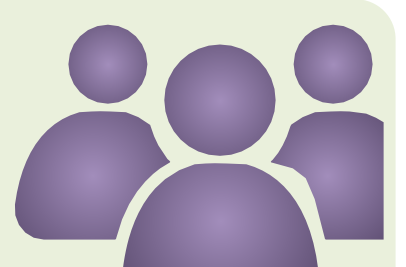


**NE PAS UTILISER DE COMPLÉMENTS
ALIMENTAIRES POUR LA PRÉVENTION
DU CANCER.**

Visez à répondre aux besoins
nutritionnels par l'alimentation. Dans un
régime végétalien, une source fiable de B12
est essentielle.

**SUIVRE CES
RECOMMANDATIONS**

après un diagnostic de cancer
peut réduire le risque de rechute
et améliorer la survie.



PLANT-BASED
Health Professionals UK

Basé sur un graphique créé par **WCRF.org**
pour les références utilisées, ou pour en savoir plus
visitez **pbhp.uk**

cc 2018 Plant Based Health Professionals

Août 2018

