



355 000 nouveaux cas
de cancers par an...

Vous pouvez changer ce chiffre !

40% des cancers peuvent être évités
en modifiant notre comportement !



CHU de Montpellier
Unité Diététique
34295 Montpellier cedex 5
www.chu-montpellier.fr



Facteurs protecteurs*

- Avoir une alimentation riche en légumes secs, céréales complètes, fruits et légumes ;
- Pratiquer une activité physique de 30 minutes 3 fois par semaine minimum ;
- Consommer 2 produits laitiers chaque jour (lait, laitage, fromage) ;
- Se protéger du soleil à chaque exposition ;
- Favoriser l'allaitement lorsque cela est possible.

Facteurs de risque*

- Fumer ;
- Avoir une consommation quotidienne de plus d'un verre d'alcool ;
- Etre en surpoids/obésité ;
- Avoir une consommation excessive de viande rouge et de charcuterie ;
- Consommer trop de sel ou produits salés ;
- Prendre des compléments alimentaires sans avis médical.

N'hésitez pas à rencontrer le diététicien du service qui pourra vous accompagner dans votre démarche.

Pas d'aliment miracle, mais un mode de vie sain et actif

* Nutrition et prévention des cancers (Nacre/INC/PNNS) + Rapport d'expertise collective du groupe de travail nutrition et cancer 2011

Equipe Diététique - CHU de Montpellier - Janvier 2019

Conception et réalisation Service Communication : 04 67 33 93 43 - 04/18 - E.K.