

Activité physique et cancer

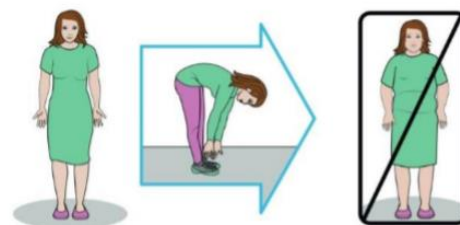


Pourquoi l'activité physique diminue les risques d'avoir un cancer ?

Des chercheurs ont montré que quand tu fais une activité physique dans ton quotidien, tu as moins de risques d'avoir un cancer du sein et du côlon.

Bouger va te servir à :

- **perdre du poids** ou ne pas prendre de poids
- **rendre ton corps plus fort** contre les maladies comme le cancer en augmentant tes défenses naturelles.



Le savais-tu ?

L'activité physique t'aide à aller mieux quand tu es malade.

Si tu as un cancer ou que tu as une autre maladie, tu peux faire de l'**activité physique adaptée** avec un professionnel.

Tu peux aussi te motiver tout seul.

Si tu veux plus d'informations sur l'activité physique adaptée, tu peux aller sur la page de santé BD : www.santebd.org



Donc pour agir contre le cancer, il faut bouger !

Je fais une **activité physique dynamique** au moins **30 minutes par jour**.

Je ne reste **pas assis trop longtemps**.

Je prends le temps de **marcher un peu toutes les 2 heures**.



30min d'activité par jour

©Images tirées de Santé BD :



Vidéo financée par :



Réalisée en partenariat avec :

