Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

De simples moyens de réduire les risques de cancer

Dans ce monde trépidant qui est le nôtre, il est souvent difficile de trouver le temps de faire de meilleurs choix santé. Cependant, prendre soin de vous est une décision que vous ne pouvez reporter, surtout en sachant que de 30 à 35 pour cent des cancers peuvent être prévenus par l'adoption d'un mode de vie santé.



Voici quelques moyens très simples de réduire votre risque personnel de cancer et d'améliorer votre bien-être en général.

Cessez de fumer. Le renoncement au tabac réduit considérablement votre risque de cancer du poumon, de la gorge ou du côlon. Il améliore aussi votre santé en général, sans compter qu'il élimine les dents jaunes, les ongles jaunes et la mauvaise odeur corporelle.

Dès que vous cessez de fumer, votre corps commence à réparer les dommages qui lui ont été infligés et, de deux à trois semaines plus tard, vous pourrez déjà respirer mieux. Après dix ans d'abstinence, votre risque de souffrir d'un cancer du poumon aura diminué de moitié.

Protégez-vous du soleil. La crainte d'un coup de soleil et de l'apparition prématurée de rides a incité plus d'un amateur de soleil à se protéger davantage. Cependant, les rayons ultraviolets étant plus forts qu'il y a 20 ans, votre beauté n'est plus seule en cause. Le cancer de la peau est aussi en hausse.

Utilisez un écran solaire, un parasol et pensez à vous couvrir quand vous sortez au soleil. De plus, méfiez-vous d'un ciel nuageux; la neige, l'asphalte et l'eau reflètent le soleil et peuvent vous faire autant de tort qu'un soleil resplendissant.

Consommez des aliments qui protègent contre le cancer. Il n'existe pas de formule magique pouvant réduire le risque de cancer, mais certains aliments sont reconnus pour leurs propriétés anticancérigènes. Les composés phytochimiques tels que les antioxydants protègent votre corps contre les radicaux libres – des atomes du corps pouvant endommager les cellules et provoquer l'apparition du cancer.

Les aliments riches en composés phytochimiques ont habituellement une couleur prononcée, par exemple, la mangue, le bleuet et la carotte. Certains aliments riches en composés phytochimiques n'attirent pas l'attention par leur couleur, par exemple, l'oignon, l'ail, la banane et la poire.

Si vous commandez un sandwich, demandez du pain de seigle ou de blé entier; les grains entiers et les aliments riches en fibres sont d'excellentes sources de nutriment, facilitent la digestion et sont reconnus pour abaisser le risque de cancer.

Apprenez à reconnaître les bons gras. Bien que les gras aient une mauvaise réputation, ils ne possèdent pas nécessairement les mêmes propriétés. Il a été démontré que certains gras protègent contre les maladies du cœur et le cancer. Les poissons gras comme le saumon sont une excellente source d'acides gras essentiels oméga-3. L'huile d'olive vient au premier rang des bons gras; en plus de

faciliter la digestion, il a été démontré qu'elle réduit, entre autres, le risque des cancers du côlon et du sein.

Bien que la recherche n'ait pas réussi à prouver qu'il existe un lien entre eux et le cancer, les gras saturés et trans peuvent certainement faire augmenter votre tour de taille. Plusieurs études ayant montré un lien entre l'obésité et le cancer de la prostate et le cancer du sein, mieux vaut éviter les gras saturés et trans présents dans les viandes animales, les produits laitiers et les produits de boulangerie.

Buvez de l'eau plutôt que du vin. En petite quantité, l'alcool peut être bon pour la santé; cependant, une consommation excessive peut accroître votre risque personnel de cancer. Consommez de l'alcool avec modération et n'hésitez pas à boire de l'eau.

Faites de l'exercice. Une vie active vous aide à gérer votre poids, à réduire votre niveau de stress et à demeurer en santé. Une bonne santé et une pratique régulière d'activités physiques peuvent aussi contribuer à réduire le risque de cancer du côlon et du sein.

Efforcez-vous d'intégrer à votre vie quotidienne de 30 à 60 minutes d'exercice modéré, par exemple, une courte promenade à la pause du midi, un abonnement à un centre d'entraînement ou la participation à un sport d'équipe.

Bien qu'il soit impossible d'éliminer complètement le risque de cancer, l'adoption d'un mode de vie santé constitue un premier pas dans la bonne direction. Il se pourrait que ce soit difficile au début; cependant, comme c'est le cas en général, les bons choix deviendront facilement une habitude. Et, le plus intéressant, c'est que la prévention du cancer n'est que l'un des effets secondaires positifs d'un mode de vie santé, sans compter que vous paraîtrez mieux et vous vous sentirez mieux.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.