

LES CHALLENGES DU GENTLEMAN

1

Un gentleman à envie de se maintenir en forme !

En novembre, j'augmente mon nombre de pas de 1000 / jour.

Une activité physique suffisante et régulière (30 minutes) est associée à une diminution du risque de cancer du côlon, du sein et de l'endomètre.



Un gentleman aime manger équilibré !

En novembre, je cuisine deux fois par semaine des légumes secs et consomme une fois par jour des céréales complètes.

Ces aliments contiennent des fibres, leur consommation est associée à une diminution du risque de cancer colorectal. De plus, ils contribuent à diminuer le risque de surpoids. Quelques idées de recettes : <https://www.mangerbouger.fr/>

2



3

Un gentleman ose prendre les devants !

En novembre, je fais le point sur ma consommation de tabac et d'alcool :

- <https://www.tabac-info-service.fr/je-fais-le-point-sur-ma-dependance-physique>
- <https://www.alcoometre.fr/>

J'arrête ou je diminue ma consommation si besoin.

Un gentleman fait preuve de curiosité !

En novembre, je prends connaissance du flyer de prévention du challenge des Gentlemen et applique les conseils en fonction de mon âge.

Je me renseigne également sur les activités proposées par le comité du Nord de la Ligue contre le cancer pour les personnes malades et pour les aidants. Plus d'informations sur www.ligue-cancer.net

4



5

Un gentleman communique pour lever les tabous !

En novembre, je diffuse auprès de ma famille, mes amis et mes collègues toutes les informations utiles découvertes lors de ces défis.

Scannez-moi !

