



LES RECOMMANDATIONS POUR PROMOUVOIR

# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

"UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE PRATQUÉE AU QUOTIDIEN PERMET DE DIMINUER LE RISQUE DE DÉVELOPPER DE NOMBREUSES MALADIES CHRONIQUES, NOTAMMENT LES CANCERS".

SOURCE : INSTITUT NATIONAL DU CANCER



## EN PRÉVENTION DES CANCERS :

Pratiquez une activité physique régulière tout au long de la semaine entre 20 et 30 minutes par jour minimum.

Pour les jeunes et adolescents, la pratique d'activité physique régulière est recommandée d'environ 1h par jour.

## PENDANT ET APRÈS LES TRAITEMENTS DU CANCER :

Possibilité sur prescription médicale, une activité physique régulière et adaptée est préconisée. Elle permet de :

- Diminuer le risque de récurrence
- Améliorer la qualité de vie
- Augmenter les chances de guérison



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST IMPORTANTE POUR LA SANTÉ.

PRATIQUONS LA RÉGULIÈREMENT !

