

CHALLENGE



Des gentlemen



SEMAINE 1 : UN GENTLEMAN BOUGE POUR SA SANTÉ



En novembre, on se bouge pour sa santé ! On intègre davantage de mouvement dans son quotidien. Les recommandations officielles encouragent à pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique par jour, cinq jours par semaine. Cela peut passer par des gestes simples comme marcher davantage, prendre les escaliers ou jardiner. Une activité régulière, même modérée, contribue à réduire le risque de plusieurs cancers et améliore la qualité de vie.

SEMAINE 2 : UN GENTLEMAN PENSE À MANGER SAINEMENT

En novembre, je veille à intégrer des fruits et légumes à chaque repas, et je consomme des légumes secs au moins une fois par semaine. Ces aliments sont riches en fibres, dont la consommation est associée à une diminution du risque de cancer colorectal. Ils contribuent également à prévenir le surpoids, un facteur de risque pour plusieurs cancers.



SEMAINE 3 : UN GENTLEMAN OSE PRENDRE LES DEVANTS



En novembre, je fais le point sur ma consommation de tabac et d'alcool. Ces deux facteurs augmentent le risque de plusieurs cancers, notamment ceux des voies respiratoires et digestives. Si besoin, je choisis d'arrêter ou de diminuer ma consommation. Pour m'aider, je peux consulter des ressources comme tabac-info-service.fr ou alcoometre.fr, qui proposent des outils et des conseils adaptés.

SEMAINE 4 : UN GENTLEMAN COMMUNIQUE POUR LEVER LES TABOUS

En novembre, je partage autour de moi les informations utiles découvertes tout au long du défi. En famille, entre amis ou avec mes collègues, je contribue à faire circuler les bons messages sur la prévention et le dépistage des cancers masculins. Parce que parler, c'est déjà agir.

