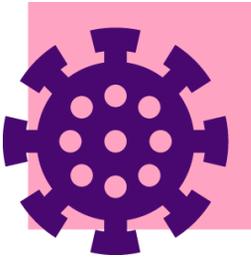


# Prenez-soin de vous

Au quotidien, quelques habitudes pour aider à prévenir ou à lutter contre le cancer



1/5

Homme

1/6

Femme

développe un cancer au cours de sa vie

Le cancer est une maladie multifactorielle :

- **Facteurs génétiques** : anomalies génétiques transmissibles d'une génération à l'autre
- **Facteurs environnementaux** : rayons solaires, pesticides, perturbateurs endocriniens...
- **Facteurs comportementaux** : tabagisme, alcool, sédentarité, nutrition, surpoids...

Environ 1/3 des cancers pourraient être évités en modifiant l'alimentation, en augmentant le niveau d'activité physique et en maintenant un poids optimal.

**Les habitudes qui vous aideront à survivre au cancer sont les mêmes que celles qui vous empêcheront d'obtenir un diagnostic de cancer au départ.**

Ensemble, nous pouvons **apporter un changement positif** durable contre cette maladie.

1

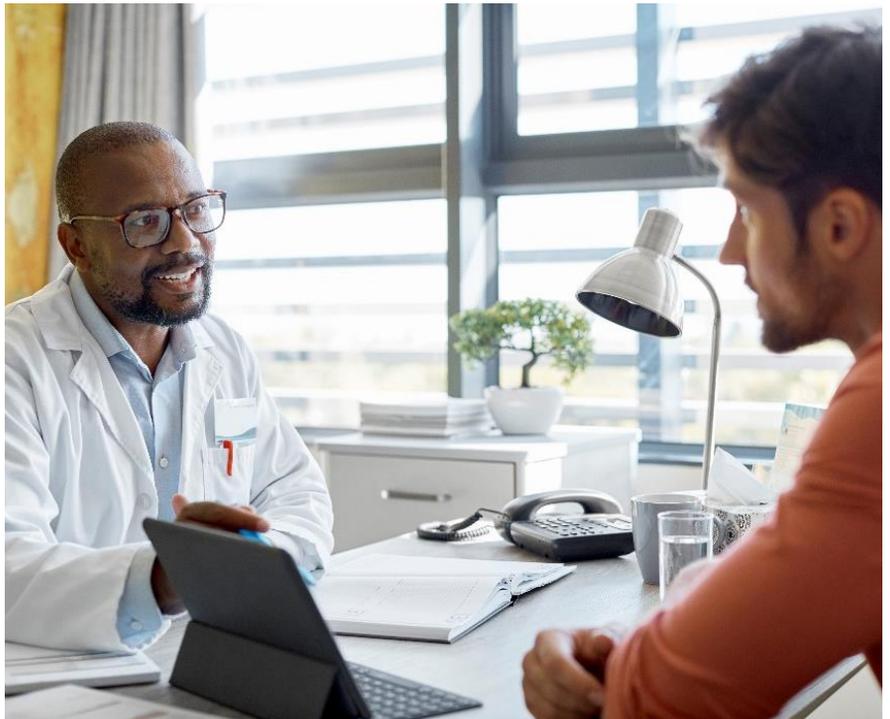
La prévention

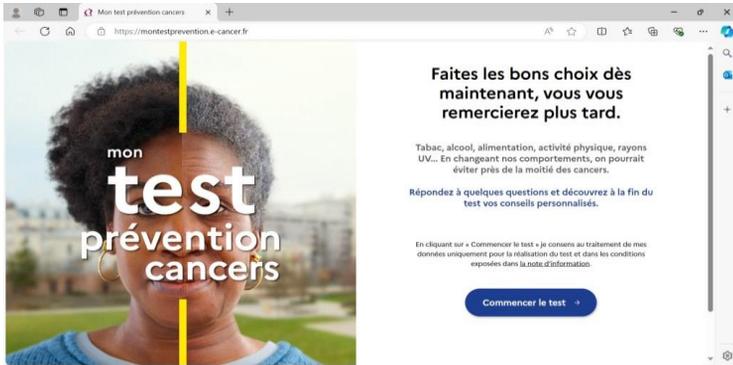
2

Le dépistage

3

Le soutien des proches touchés par la maladie





« **Mon test prévention cancer** »

**Ce test est proposé par la Sécurité sociale** : découvrir en moins de 10 minutes comment réduire les risques de cancer

### 3 aliments anticancéreux puissants et comment les préparer

Il est scientifiquement prouvé que la **consommation quotidienne d'une grande variété de fruits et de légumes est l'une des principales mesures de prévention du cancer**, au même titre que l'adoption d'un mode de vie sain. Ils contiennent **des vitamines, des minéraux et des substances phytochimiques** dont il a été démontré qu'ils contribuent à réduire le risque de développer un cancer ou à en empêcher la réapparition.

#### Brocoli

Il contient, entre autres composés anticancéreux, du sulforaphane, auquel sont attribuées de **puissantes propriétés anticancéreuses qui pourraient potentiellement réduire le risque de cancer du sein, de la prostate et du colon.**

**Préparation** : Faites-le cuire à la vapeur ou sauté (évités de le faire bouillir dans l'eau car il perdrait ses effets). Essayez-le également cru avec de l'houmous ou du beurre d'arachide épicé.

#### Ail

Il contient de nombreux composants tels que l'alline et l'allicine, dont il a été démontré qu'ils **éliminent les cellules cancéreuses**. Il a été associé à la **réduction du risque de cancer de l'estomac et de la prostate**, entre autres.

**Préparation** : Ecrasez ou hachez l'ail et laissez-le reposer sur une assiette pendant environ 10 minutes avant de le faire cuire. Évitez de le soumettre à des températures élevées ; préférez l'ajouter vers la fin de la cuisson.



#### Tomate

Elle est riche en lycopène, un composant qui est considéré comme capable de **réduire le risque de cancer de la prostate si ce légume est consommé régulièrement.**

**Préparation** : Ecrasez ou broyez les tomates et incorporez-les ensuite à votre soupe, vos pâtes ou votre préparation préférée. Vous pouvez également faire rôtir les tomates avec du poisson et des viandes maigres.



Recette en dernière page

## Quels sont les dépistages remboursés par la Sécurité sociale ?

### CANCER DU SEIN



#### Pour toutes les femmes

- Tous les 2 ans de 50 à 74 ans

*Les cancers détectés à un stade précoce nécessitent des traitements moins lourds et moins agressifs, avec moins de séquelles\*.*

### CANCER DU COL DE L'UTERUS



#### Pour toutes les femmes

- Tous les 3 ans de 25 à 30 ans
- Tous les 5 ans de 30 à 65 ans

*Ce dépistage permet, chaque année, de traiter les lésions cancéreuses avant qu'elles n'évoluent en cancer\*.*

### CANCER COLORECTAL



#### Pour toutes les femmes et tous les hommes

- Tous les 2 ans de 50 à 74 ans

*S'il est détecté tôt, un cancer colorectal se guérit 9 fois sur 10\*.*

\*Source e-cancer.fr



Prenez rendez-vous

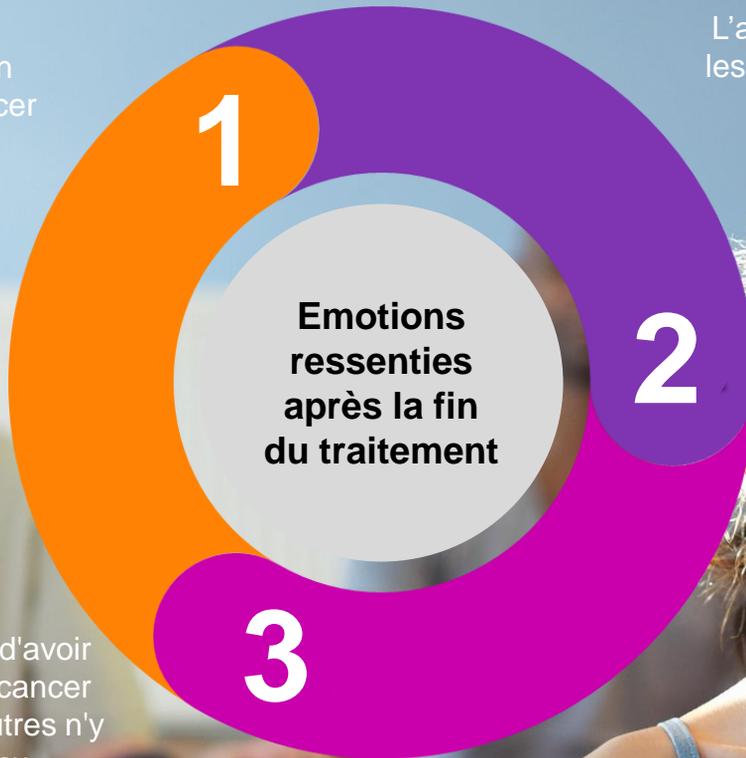
[jefaismondepistage.e-cancer.fr/](http://jefaismondepistage.e-cancer.fr/)



Les personnes qui ont survécu à un cancer ont besoin d'un soutien particulier de la part de leurs proches pendant la phase de guérison.

La crainte d'un retour du cancer

L'anxiété concernant les éventuels effets à long terme des traitements



La culpabilité d'avoir survécu à un cancer alors que d'autres n'y ont pas survécu

### Soutien physique

- Planifier et profiter ensemble d'une alimentation plus saine
- Faire des activités physiques et ludiques avec d'autres personnes
- Accompagner dans le processus d'abandon des habitudes malsaines comme le tabac et l'alcool
- Consulter leurs médecins au sujet d'un plan de soins inscrit dans le temps



### Soutien émotionnel

- Favoriser l'accès à une communauté de personnes ayant des expériences similaires
- Créer un espace sûr pour favoriser le partage des ressentis, des craintes
- Aider à trouver des moyens d'exprimer des sentiments, comme l'écriture, la peinture, etc.
- Instaurer des temps de repos et de détente
- Encourager à la consultation d'un thérapeute quand les temps sont durs

## Combinez les ingrédients dans cette délicieuse recette ...

**Salade de riz brun au pesto de brocoli**  
(Recette pour 6)**Ingrédients****Pour le riz**

- 1 tasse de riz brun
- 2 ½ tasses d'eau ou de bouillon de légumes
- Deux cuillères d'huile d'olive
- Sel
- 2 tomates moyennes coupées en dés

**Pour le pesto**

- 1 brocoli moyen
- 1 gousse d'ail
- 1 une poignée de pignons (ou de noix ou d'amandes)
- 1 tasse de feuilles de basilic frais
- 50 grammes de parmesan ou de fromage végétalien
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- ½ cuillère à café de sel
- 1 une pincée de poivre noir fraîchement moulu
- Optionel: zeste d'un ½ citron

**Préparation**

1. Dans une marmite, préparez le riz. D'abord, lavez-le bien et égouttez-le. Ajoutez-le dans une casserole avec l'huile d'olive chauffée et remuez pendant quelques minutes. Ajoutez l'eau avec le sel ou le bouillon de légumes. Lorsque le liquide a bouilli, baissez le feu et couvrez la casserole. Faites cuire à feu doux pendant environ 40 à 50 minutes jusqu'à ce que le tout soit cuit. Laissez reposer.
2. En attendant, préparez le pesto : Séparez les brocolis en plusieurs parties (petits arbres) et lavez-les à grande eau. Faites-les cuire à la vapeur pendant 4-5 minutes. Ensuite, arrêtez la cuisson en submergeant les pousses dans un récipient d'eau glacée. Enfin, dans un robot ou un mixeur, versez tous les ingrédients du pesto et mélangez jusqu'à obtenir un mélange lisse.
3. Coupez la tomate en cubes, ajoutez-la au riz et, à son tour, à une partie du pesto. Mélangez le tout, et voilà !



Vous pouvez également utiliser le pesto dans vos préparations de pâtes ou de quinoa, ou l'utiliser comme trempette pour vos entrées ou pour le pain (uniquement des céréales complètes s'il vous plaît !)

N'oubliez pas de bien mastiquer pour apprécier et renforcer les bienfaits de cette préparation.

*Clause de non-responsabilité: les informations fournies ici correspondent à des sources fiables, mais elles ne sont pas officiellement liées à WTW ou à l'un de ses produits.*