Prévenir le cancer chez l'enfant



Votre patrimoine santé : leur meilleur atout pour se protéger.

En tant que parent ou futur parent, vous souhaitez ce qu'il y a de mieux. Adoptez les bonnes habitudes alimentaires au quotidien et transmettez-les.

À éviter

01. ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS

Les friandises, biscuits, sodas, chips, plats préparés...
Ils sont riches en sel, en sucre, en acides gras saturés, en colorants, en conservateurs, en antioxydants, en agents de texture, en édulcorants et en arômes...

02. SUBSTANCES NOCIVES

- Métaux lourds : présents dans les poissons gras et les coquillages
- Acrylamide : présente dans les aliments grillés
- Pesticides : laver les fruits et légumes

03. relargage des perturbateurs endocriniens

Évitez de :
Chauffer au micro-ondes des aliments en contact avec du plastique
Mettre au lave-vaisselle des ustensiles en plastique
Cuire vos fritures dans une poêle antiadhésive

04. matériaux à exclure de vos placards

- plastique
- aluminium
- film alimentaire
- téflon et antiadhésifs
- revêtements synthétiques

À privilégier

01. ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

- Choisissez des fruits et des légumes de saison, des produits bio et locaux.
- Cuisinez des plats simples à base d'aliments bruts de qualité.
- Mangez plus de céréales complètes, de légumes (frais ou congelés), de protéines et de légumineuses.

02. SPORT

On ne le répétera jamais assez : le sport, c'est la santé !
Bougez tous les jours : les enfants imitent leurs parents, alors foncez !
Pratiquez une activité physique, déplacez-vous à pied ou à vélo, prenez l'ascenseur, faites des balades dans la nature, etc.

03. SOMMEIL ET HYDRATATION

LA BASE DE TOUT

- Buvez entre 1,5 L et 2 L d'eau tout au long de la journée ; proposez de l'eau régulièrement à votre enfant.
- Dormez suffisamment et conservez un rythme de vie régulier.

04. MATÉRIAUX SAINS À UTILISER DANS VOTRE CUISINE

- verre
- inox
- bois massif sans traitement
- pierre sans revêtement
- fonte brute
- céramique véritable