

LA
VIRÉE
ROSE

ACTIVITÉ PHYSIQUE

MESSAGE-CLÉ

L'activité physique régulière, même modérée, diminue le risque de cancer du sein.

QUE POUVEZ-VOUS FAIRE POUR ÊTRE PLUS ACTIVE?

ACTION

Viser 30 minutes par jour d'activité physique modérée.

TRUCS PRATIQUES

- Faites **30 minutes** ou **3 fois 10 minutes d'activité modérée** (au bord de l'essoufflement) par jour.
- Choisissez une activité que vous aimez faire avec vos proches, **c'est allier plaisir et santé !**





LA VIRÉE ROSE

CONSOMMATION D'ALCOOL RÉDUITE

MESSAGE-CLÉ

Quel que soit le type l'alcool (vin et/ou bière) ou la quantité, boire de l'alcool augmente le risque de cancer du sein.

QUE POUVEZ-VOUS FAIRE POUR DIMINUER L'EFFET DE L'ALCOOL SUR VOTRE SANTÉ ?

ACTION

Viser la modération d'alcool.

TRUCS PRATIQUES

- Saisissez **chaque occasion pour modérer votre consommation** d'alcool car toute **diminution est bénéfique** pour la santé de vos seins.
- Privilégiez et proposer une variété de cocktails non-alcoolisés afin que les **boissons alcoolisées demeurent l'exception dans vos soirées.**





LA
VIRÉE
ROSE

POIDS SANTÉ

MESSAGE-CLÉ

Avoir un excès de poids augmente le risque de cancer du sein (en particulier après la ménopause).

QUELLE ACTION POUVEZ-VOUS PRENDRE POUR GÉRER VOTRE POIDS ?

ACTION

Viser un poids santé (IMC entre 18.5 et 24.9).



TRUCS PRATIQUES

- Pour calculer votre indice de masse corporelle (IMC) :
IMC = poids en kg/taille en m².
- Ou consultez : pharmaprix.ca/IMC ou pharmaprix.ca/BMI.
- En surpoids, même une faible diminution de votre IMC apporte un effet bénéfique sur la santé de vos seins.

LA VIRÉE ROSE

SAINE ALIMENTATION

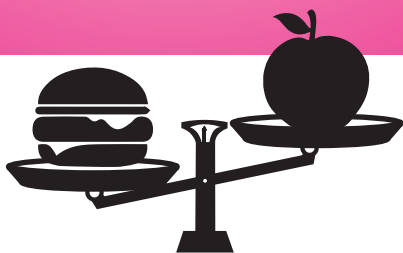
MESSAGE-CLÉ

Une saine alimentation permet de maintenir un poids santé et d'avoir le bon carburant pour être active !

QUE POUVEZ-VOUS FAIRE POUR AVOIR UNE ALIMENTATION SAINTE ET ÉQUILBRÉE ?

ACTION

Viser une variété d'aliments favorisant votre poids santé (fruits légumes, fibres, bons gras).



TRUCS PRATIQUES

- Adoptez les conseils du Guide alimentaire canadien et mangez des fruits et légumes en quantité (antioxydants et fibres).
- Diminuez votre apport en gras (surtout en gras saturés) et privilégiez les aliments riches en fibres (grains entiers).



BANNIR LE TABAC

MESSAGE-CLÉ

L'usage du tabac ainsi que la fumée secondaire augmentent les risques de cancer du sein.

QUELLE ATTITUDE POUVEZ-VOUS ADOPTER POUR VOUS PROTÉGER DU TABAC ?

ACTION

Bannir le tabac (et éviter la fumée secondaire).



TRUCS PRATIQUES

- Participez au défi « J'arrête! » ou profitez des bénéfices immédiats de l'abandon du tabac : avec plus de souffle, l'activité sportive devient plus plaisante!
- Évitez les environnements où la fumée de tabac est présente et protégez de la fumée secondaire les personnes qui comptent pour vous.



LA
VIRÉE
ROSE

ALLAITEMENT PROLONGÉ

MESSAGE-CLÉ

Plus longues seront les périodes d'allaitement, plus les bienfaits seront grands.

COMMENT FAVORISER ET PROFITER DES EFFETS DE L'ALLAITEMENT ?

ACTION

Allaiter le plus longtemps possible.



TRUCS PRATIQUES

- Supportez les femmes qui vous sont chères dans leur démarche d'allaiter et informer les futures mamans des bienfaits d'allaiter pour elles et leur enfant.
- Lorsque l'occasion se présente, allaiter longtemps permet de profiter davantage de moments uniques avec votre enfant; vous pouvez aussi utiliser un tire-lait.

LA VIRÉE ROSE

POIDS SANTÉ

Calculez l'IMC avec le tableau suivant
ou visitez pharmaprix.ca/IMC



TAILLE

Graphique de l'IMC

IMC	12	13	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	24	26	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	
6'4" 192,5	12	13	13	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34
6'3" 190	12	13	14	15	16	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34
6'2" 187,5	13	13	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36
6'1" 185	13	14	15	15	16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36	37
6'0" 182,5	13	14	15	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	24	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38
5'11" 180	14	15	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	24	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39
5'10" 177,5	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	
5'9" 175	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41
5'8" 172,5	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	24	26	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42
5'7" 170	15	16	17	18	19	20	21	22	24	24	26	27	28	29	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42	43	
5'6" 167,5	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	29	29	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42	43	45
5'5" 165	16	17	18	19	21	22	23	24	24	26	27	28	29	30	32	33	34	34	36	37	38	39	40	42	43	44	45	46
5'4" 162,5	17	18	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	31	33	34	34	36	37	38	39	41	42	43	44	45	46	47
5'3" 160	17	18	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31	32	34	34	36	37	38	39	41	42	43	44	45	46	48	49
5'2" 157,5	18	19	20	21	23	24	24	26	27	29	29	31	32	33	34	36	37	38	40	41	42	43	44	46	47	48	49	50
5'1" 155	18	20	21	22	23	24	26	27	28	29	31	32	33	34	36	37	38	40	41	42	43	45	46	47	48	50	51	52
5'0" 152,5	19	20	21	23	24	25	27	28	29	31	32	33	34	36	37	38	40	41	42	43	45	46	47	49	50	51	52	54
4'11" 150	20	21	22	24	24	26	28	29	30	32	33	34	36	37	38	40	41	42	44	45	46	48	49	50	52	53	54	56
4'10" 147,5	20	22	23	24	26	27	28	29	31	33	34	35	37	38	40	41	42	44	45	46	48	49	51	52	53	55	56	57
4'9" 145	21	22	24	25	27	28	29	31	32	34	35	37	38	39	41	42	44	45	47	48	49	51	52	54	55	57	58	59
4'8" 142,5	22	23	24	26	28	29	31	32	33	34	36	38	39	41	42	44	45	47	48	50	51	53	54	56	57	59	60	62
POIDS (kg)	44	47	50	53	56	59	62	65	68	71	74	77	80	83	86	89	92	95	98	101	104	107	110	113	116	119	122	125
POIDS (lb)	97	103	110	117	123	130	136	143	150	156	163	169	176	183	189	196	202	209	216	222	229	235	242	249	255	262	268	275