

# A TOUT ÂGE

J'adopte une bonne hygiène de vie.



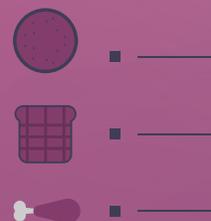
Je maintiens mon poids de forme



Je bouge au quotidien



Je diminue ma consommation d'alcool



Je mange équilibré et diversifié



## OCTOBRE ROSE 2022

[www.santepourtous.nc](http://www.santepourtous.nc)

AVEC LE SOUTIEN  
DE NOS PARTENAIRES



# BOUGER TOUS LES JOURS

Je pratique chaque jour  
**au moins 30 min**  
d'activité physique modérée\*

*\*Marche rapide*

*Jardinage*

*Aquagym*



## OCTOBRE ROSE 2022

[www.santepourtous.nc](http://www.santepourtous.nc)



AVEC LE SOUTIEN  
DE NOS PARTENAIRES



# MANGER ÉQUILIBRÉ

Manger de tout en  
évitant les excès!

C'est une question de choix et de quantité,  
en gardant le **plaisir** au menu

*Il n'y a pas d'aliments 'anticancer'*



## OCTOBRE ROSE 2022

[www.santepourtous.nc](http://www.santepourtous.nc)

AVEC LE SOUTIEN  
DE NOS PARTENAIRES



# LIMITER

le **fast-food** les **sodas**  
les **plats préparés** les **charcuteries**  
les **viandes rouges** en consommation excessive  
les **aliments trop gras**  
**ultra** sucrés  
salés  
transformés



OCTOBRE ROSE 2022

[www.santepourtous.nc](http://www.santepourtous.nc)

AVEC LE SOUTIEN  
DE NOS PARTENAIRES



# PRIVILÉGIÉ

✿ le **'fait maison'**

✿ les produits **locaux**, de **saison**

✿ le **jus frais** au jus industriels  
enrichis en sucre

✿ **l'eau**

OCTOBRE ROSE 2022

[www.santepourtous.nc](http://www.santepourtous.nc)



AVEC LE SOUTIEN  
DE NOS PARTENAIRES



# FAVORISER

des **produits laitiers**  
régulièrement

les **fruits** et légumes

les aliments d'**origine végétale**

une alimentation **riche en fibre\***

*\*Légumes & féculents complets*



## OCTOBRE ROSE 2022

[www.santepourtous.nc](http://www.santepourtous.nc)

AVEC LE SOUTIEN  
DE NOS PARTENAIRES

