



Vous invitent  
à un **Café santé**



Rencontre  
animée  
par des  
spécialistes



**Prévention santé : les bons gestes !**

**Mardi  
18 juin 2019  
de 20h à 21h30**

BRASSERIE LE FRANCE  
4 place Jean Jaurès  
Villefranche-de-Rouergue



[occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)



## **Ce « Café Santé » est une rencontre conviviale pour échanger sur l'alimentation et l'activité physique avec des professionnels spécialisés, autour d'un thé ou d'un café.**

---

On estime que 40% des cancers pourraient être évités par des modifications de nos modes de vie. Eviter les facteurs de risque connus apparaît ainsi comme un moyen d'action essentiel pour prévenir certains cancers.

Il est recommandé de ne pas fumer, de modérer sa consommation d'alcool, d'avoir une alimentation diversifiée et équilibrée, de surveiller son poids, de pratiquer une activité physique régulière et d'éviter l'exposition aux rayonnements UV.\*

### **Programme**

- Quels sont les conseils simples pour se prémunir des cancers ?
- Pourquoi participer aux programmes de dépistage ?
- Quels sont les bienfaits de l'activité physique ?
- Quels modes d'alimentation choisir ?

### **Intervenants**

**Karine JUSTO**, Diététicienne.

**Amandine BIANCHI**, Coach sportive.

### **Et aussi...**

- Une boisson non alcoolisée sera offerte aux participants ;
- Stands de documentation de la Mutualité Française Occitanie et du Comité de sensibilisation pour le dépistage des cancers en Aveyron.

Entrée libre, dans la limite des places disponibles.

\* Source : Institut National du Cancer

### **Renseignements**

**Auprès du Comité de sensibilisation pour le dépistage des cancers en Aveyron au 06 18 44 25 03**

Retrouvez-nous aussi sur :

