

## Guide Mars – Prévention de cancer du colon

Apprendre à nourrir son corps avec plus de conscience !

Bonjour,

Le mois de mars est une invitation à revenir à l'essentiel :

Prendre soin de sa santé digestive avec douceur, régularité et conscience. La prévention ne se joue pas en un jour, ni dans la recherche de la perfection.

Elle se construit dans les petits gestes répétés, dans ce que l'on choisit de mettre dans son assiette, mais aussi dans l'attention portée à son corps, à ses sensations et à ses rythmes.

*Manger plus de fibres, varier les aliments végétaux, écouter sa digestion, ralentir...*

Ce sont des ajustements simples, accessibles, qui, cumulés jour après jour, soutiennent durablement l'équilibre intestinal et le bien-être global.

Ce guide de mars n'est pas une liste d'obligations ni un cadre rigide à suivre.

C'est un repère, un soutien quotidien, une invitation à observer, à ajuster et à avancer à son propre rythme, sans pression ni culpabilité.

Prenez ce qui vous fait du bien !

Laissez de côté ce qui ne résonne pas aujourd'hui. Le reste viendra avec le temps, la régularité et la bienveillance envers vous-même.

**Fibres : +10 g de fibres / jour**

**-10 % du risque de cancer colorectal**

(selon les analyses épidémiologiques internationales)

**Apport recommandé :**

Adultes : **25 à 30 g** de fibres / jour Apport moyen réel en Europe : **≈ 15-18 g / jour**

**Alimentation riche en fibres**

**-20 à -25 %** de risque de cancer colorectal chez les populations les plus consommatrices de fibres

Microbiote intestinal : Jusqu'à **70 %** des cellules immunitaires sont liées à l'intestin

Intérêt renforcé : légumineuses - céréales complètes -

## CHECK – LIST de Mars

*Ce que tu manges chaque jour ne nourrit pas seulement ton corps, il façonne ton équilibre intérieur !*

### **Alimentation & fibres**

- J'ai consommé au moins 1 source de fibres végétales à chaque repas
- J'ai inclus légumineuses / céréales complètes / légumes dans la journée
- J'ai ajouté des aliments fonctionnels (ex. champignons, légumes verts)
- J'ai mangé lentement, en respectant mes sensations digestives

### **Hydratation**

- J'ai bu 1,5 à 2 L d'eau sur la journée
- J'ai limité les boissons sucrées ou ultra-transformées

### **Microbiote & digestion**

- J'ai favorisé des aliments simples et peu transformés
- J'ai respecté un temps de repos entre les repas
- J'ai observé mon confort digestif sans jugement

### **Mouvement & rythme**

- J'ai bougé au moins 20–30 minutes (marche, étirements, respiration)
- J'ai pris un moment pour ralentir consciemment

### **Question du jour**

- Ai-je nourri mon corps aujourd'hui...
  - avec précipitation
  - ou avec attention ?

**Intention personnelle** : Aujourd'hui, je choisis de prendre soin de moi par :

---

” *La prévention commence souvent par ce que l'on répète chaque jour* ”