

**C'EST VOTRE JOUR DE CHANCE  
VOUS ALLEZ POUVOIR  
PRENDRE L'ESCALIER**

**EN  
PANNE**

## **CONTRE LE CANCER, FAUT SE BOUGER !**

Quel que soit votre âge, pratiquez une activité physique d'intensité modérée ou soutenue, au moins 30 minutes par jour (marche, montée d'escalier, sport, etc.). Cette activité régulière contribue à la qualité de vie, améliore la condition physique et permet de réduire le risque de cancers. Se bouger, c'est essentiel pour votre santé !

Un renseignement ? Un conseil ? N'hésitez pas à prendre contact avec l'un de nos 103 Comités départementaux. La Ligue contre le cancer est présente partout en France. **Tél. : 0 810 111 101**

CONTRE  
LE CANCER  
**LA LIQUE**  
101  
comités

*pour la vie*

[www.fautsebouger.fr](http://www.fautsebouger.fr)

Pratiquons  
au moins  
**30**  
minutes  
d'activité physique au quotidien