

ALIMENTATION

QUELLE PLACE DANS LA PRÉVENTION DES CANCERS ?



L'alimentation et les facteurs nutritionnels (qui comprennent, outre l'alimentation, la consommation d'alcool, l'activité physique et le contrôle du poids) ont un rôle majeur dans la prévention des cancers.

JE RÉDUIS LES FACTEURS DE RISQUE

- **L'alcool**

Pas plus de 2 verres par jour et pas tous les jours.

- **La charcuterie**

Pas plus de 150 g par semaine.

- **La viande rouge**

Pas plus de 500 g de viande rouge (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats) par semaine. Privilégier la volaille.

Et globalement pour ma santé, je réduis :

- **Les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés**

Moins d'un verre de boissons sucrées par jour. Privilégier le fait-maison.

- **Les produits avec un Nutri-Score D et E**



J'AUGMENTE LES FACTEURS PROTECTEURS

- **Les fruits et légumes**

Au moins 5 par jour.

- **Les légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches...)**

Au moins 2 fois par semaine.

- **Le pain complet ou aux céréales, les pâtes et le riz complets, la semoule complète**

Au moins 1 fois par jour.

- **Les produits laitiers (yaourt, lait, fromage)**

2 par jour.

Et globalement pour ma santé, je privilégie :

- **Les fruits à coque non salés (noix, noisettes, amandes ou pistaches)**

1 poignée par jour.

- **Les poissons gras et maigres en alternance**

2 fois par semaine dont 1 poisson gras.

- **L'huile de colza, de noix, d'olive**

Privilégier les matières grasses végétales aux matières grasses animales.

- **Les produits locaux, de saison et si possible bio.**

Source : « L'essentiel des recommandations sur l'alimentation », Santé publique France, 2019.



La Fondation ARC, reconnue d'utilité publique, est la première fondation française 100 % dédiée à la recherche sur le cancer. Son objectif : contribuer à guérir deux cancers sur trois en 2025.



www.fondation-arc.org