

# 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