

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

NUTRI-SCORE



❖ 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.



Notre conviction : la recherche vaincra le cancer.
Notre ambition : libérer l'extraordinaire potentiel de la recherche française en cancérologie.
Notre objectif : parvenir un jour à guérir le cancer, tous les cancers.

Fondation
pour la recherche
sur le cancer



www.fondation-arc.org