

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.



→ J'AUGMENTE LES FACTEURS PROTECTEURS

- Les fruits et légumes au moins 5 portions 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.

→ 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.

