

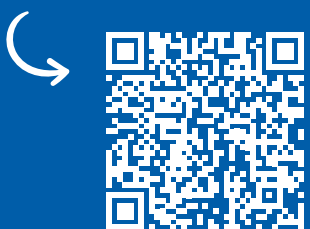
**Notre conviction : seule la recherche vaincra le cancer.**  
**Notre ambition : libérer l'extraordinaire potentiel de la recherche française en cancérologie.**  
**Notre objectif : parvenir un jour à guérir le cancer, tous les cancers.**

La Fondation ARC pour la recherche sur le cancer partage avec le plus grand nombre les avancées de la recherche pour apporter à chacun les moyens de mieux prévenir, de mieux prendre en charge et de mieux comprendre la maladie.

Trois collections sont disponibles :

- **Sensibiliser et prévenir** pour sensibiliser aux risques et à la prévention des cancers.
- **Comprendre et agir** pour informer sur la maladie et la prise en charge.
- **Mieux vivre** pour améliorer la qualité de vie pendant et après la maladie.

À découvrir et à commander gratuitement sur [www.fondation-arc.org](http://www.fondation-arc.org)



Les ressources de la Fondation ARC proviennent exclusivement de la générosité de ses donateurs et testateurs.

→ **POUR FAIRE UN DON** ou **AGIR À NOS CÔTÉS** rendez-vous sur [www.fondation-arc.org](http://www.fondation-arc.org)

CITIZEN PRESS - Édition : Avril 2020 - Réimpression : Février 2023 - Centre Imprim



# 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. Prenons les bonnes habitudes alimentaires pour en faire une force contre le cancer.

Avec le concours du **réseau NACRe** ([www6.inrae.fr/nacre](http://www6.inrae.fr/nacre)) et de l'équipe du département prévention Epidaire de l'Institut régional du cancer de Montpellier.

COLLECTION SENSIBILISER ET PRÉVENIR

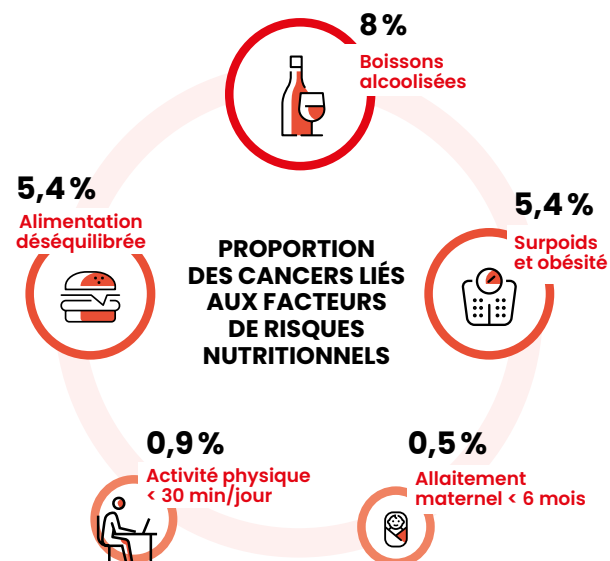
SENSIBILISER

# ALIMENTATION ET NUTRITION : QUELS EFFETS SUR NOTRE SANTÉ ?

En vingt-cinq ans de recherches, la relation entre la nutrition (notamment l'alimentation) et le risque de cancer a été établie avec un fort niveau de preuve. Certains facteurs nutritionnels nous protègent, d'autres sont délétères.

### → LES FACTEURS DE RISQUE NUTRITIONNELS

Chaque année en France, 40 % des cancers seraient causés par des facteurs de risque dits « évitables », c'est-à-dire liés à notre mode de vie et notre environnement. En particulier, environ 20 % sont attribuables à la nutrition, dont 5,4 % en lien direct avec nos habitudes alimentaires<sup>1</sup>.



1. Source : OMS-CIRC.

### Le saviez-vous ?



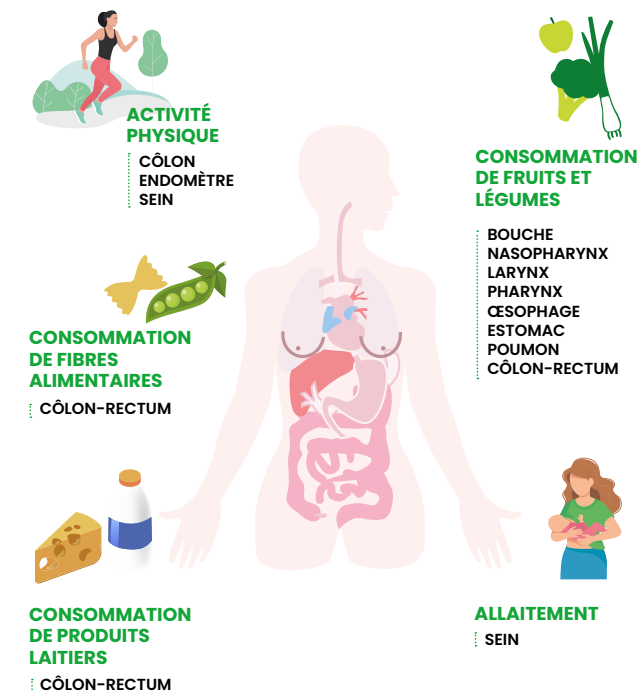
#### CHANGEONS NOS HABITUDES ALIMENTAIRES !

En France, 58 % des adultes mangent moins de 5 fruits et légumes par jour et 73 % ne consomment pas les quantités recommandées en produits laitiers<sup>2</sup>. Rééquilibrer notre alimentation, en privilégiant les facteurs protecteurs et en limitant les facteurs de risque, fait partie des actions à notre portée pour prendre soin de notre santé.

2. Source : Santé publique France - Esteban.

### → LES FACTEURS NUTRITIONNELS PROTÉCTEURS

Certains facteurs nutritionnels sont protecteurs et peuvent nous aider à prévenir le développement de certains cancers.



Source : WCRF/AIRC

# PRÉVENIR LE CANCER GRÂCE À SON ALIMENTATION

Je réduis les comportements alimentaires qui augmentent mon risque de cancer.



## → L'ALCOOL

À partir d'1 verre par jour, le risque de cancer augmente. Limiter la consommation d'alcool est un des facteurs clés de la prévention des cancers. Pour sa santé, ne pas consommer plus de 2 verres par jour et pas tous les jours.

## → LA CHARCUTERIE

Limiter la consommation de charcuteries à moins de 150 g par semaine.

## → LA VIANDE ROUGE

Limiter la consommation de viande rouge (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats) à moins de 500 g par semaine (1 steak pèse entre 100 et 150 g) et privilégier la volaille.

## ET PLUS GLOBALEMENT POUR MA SANTÉ, JE RÉDUIS :

### → LES ALIMENTS GRAS, SUCRÉS, SALÉS ET ULTRA-TRANSFORMÉS

- Privilégier le fait-maison.
- Moins d'un verre de boissons sucrées (sodas, jus de fruits...) par jour.
- Ne pas resaler à table et privilégier le sel iodé.

### → LES PRODUITS AVEC UN NUTRI-SCORE D ET E

Le Nutri-Score est un logo apposé sur les emballages avec une lettre et une couleur. Il informe les consommateurs sur la qualité nutritionnelle d'un produit : du produit A, le plus favorable sur le plan nutritionnel, au produit E, le moins favorable.



J'augmente les comportements alimentaires qui réduisent mon risque de cancer.

## → LES FRUITS ET LÉGUMES

Au moins 5 fruits et légumes par jour.

## → LES LÉGUMES SECS (LENTILLES, HARICOTS, POIS CHICHES, ETC.)

Au moins 2 fois par semaine car ils sont naturellement riches en fibres et en protéines.

## → LE PAIN COMPLET OU AUX CÉRÉALES, LES PÂTES ET LE RIZ COMPLETS, LA SEMOULE COMPLÈTE

Au moins 1 fois par jour car ils sont naturellement riches en fibres.

## → LES PRODUITS LAITIERS (YAOURT, LAIT, FROMAGE) 2 par jour.

## ET PLUS GLOBALEMENT POUR MA SANTÉ, JE PRIVILÉGIE :

### → LES FRUITS À COQUE NON SALÉS

Une poignée par jour de noix, noisettes, amandes ou pistaches (riches en oméga 3 et/ou en vitamine E).

### → LES POISSONS GRAS ET MAIGRES

En alternance 2 fois par semaine dont 1 poisson gras (riche en oméga 3 : sardine, maquereau, hareng, saumon).

### → L'HUILE DE COLZA, DE NOIX, D'OLIVE

- Privilégier les matières grasses végétales (huiles) aux matières grasses animales (beurre, crème).
- Privilégier les huiles riches en oméga 3 (colza, noix) et l'huile d'olive.

### → LES PRODUITS LOCAUX

De saison et si possible bio.



## Bougez !

Il faudrait pratiquer environ **30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour**, c'est-à-dire d'intensité au moins équivalente à celle de la marche rapide. Pour plus de bienfaits sur la santé, il est également recommandé de **faire deux fois par semaine des activités de renforcement musculaire, d'assouplissement et d'équilibre, et de réduire le temps passé assis.**

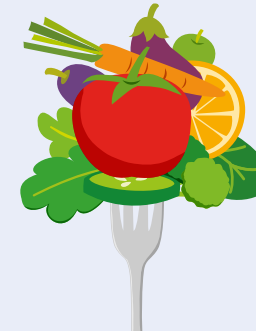
Voir le site [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr)

## LES SIX POINTS CLÉS À RETENIR

**1 Il n'existe pas d'aliment miracle ou « anti-cancer ».** Le cancer est une **maladie multifactorielle**, aucun aliment seul ne peut s'opposer à lui.

**2 Augmenter la consommation d'aliments protecteurs n'annule pas l'effet d'un facteur de risque** tel qu'une consommation excessive d'alcool.

**3 Manger sain est synonyme de plaisir** et de bien-être pour notre corps. Vive l'équilibre !



**4 Il est important de prendre de bonnes habitudes alimentaires dès le plus jeune âge** pour qu'elles persistent à l'âge adulte.

**5 Pratiquer une activité physique régulière est bénéfique pour la santé.** Cela contribue à réduire la surcharge pondérale et le risque de cancer.

**6 L'alcool est un cancérigène avéré.** En France, c'est la **2<sup>e</sup> cause de cancer** et de **décès** par cancer évitable (après le tabagisme).



## Vrai ou faux ?

« Les boissons sucrées augmentent le risque de cancer. »

**VRAI** Les boissons sucrées sont un facteur de risque avéré d'obésité, elle-même facteur de risque de plusieurs cancers. Une étude récente publiée dans le *British Medical Journal* de juillet 2019 suggère une augmentation du risque de cancer et en particulier du cancer du sein chez les consommateurs de boissons sucrées (cohorte NutriNet-Santé). Cependant, ces résultats doivent être confirmés par d'autres études.

« La restriction calorique et la pratique du jeûne sont des armes anti-cancer. »

**FAUX** La médiatisation importante du jeûne et des régimes restrictifs a provoqué une mauvaise information depuis quelques années. Les données scientifiques ne permettent pas, dans l'état actuel des connaissances, de conclure que ces pratiques alimentaires ont un effet bénéfique pour la prévention du cancer.

« Seuls les fruits et légumes bio réduisent les risques de cancer. »

**FAUX** Si une étude (cohorte NutriNet-Santé) suggère que la consommation de produits bio réduirait le risque de cancer, ces résultats doivent cependant être confirmés par d'autres études. Quoi qu'il en soit, la consommation de fruits et légumes courants, qu'ils soient bio ou non, est associée à une réduction de risque de différents cancers.

### Références

- « L'essentiel des recommandations sur l'alimentation », Santé publique France, 2019.
- Programme National Nutrition Santé : mangerbouger.fr
- Brochure « Manger, boire, bouger – Comment réduire son risque de cancer », réseau NACRe, 2018
- « Objectifs prioritaires pour la prévention nutritionnelle des cancers », réseau NACRe, <https://www.reseauunacre.eu/prevention-primaire/objectifs-prioritaires-pour-la-prevention-nutritionnelle-des-cancers>
- « Prévenir les cancers, réduire les comportements à risque et améliorer la qualité de vie », Epidaure, département prévention de l'Institut régional du cancer de Montpellier ([www.icm.unicancer.fr/fr/prevention/epidaure-pole-prevention](http://www.icm.unicancer.fr/fr/prevention/epidaure-pole-prevention))