

Comment choisir une alimentation adaptée en prévention des cancers ?

Quels sont les modes alimentaires recommandés et non recommandés ?

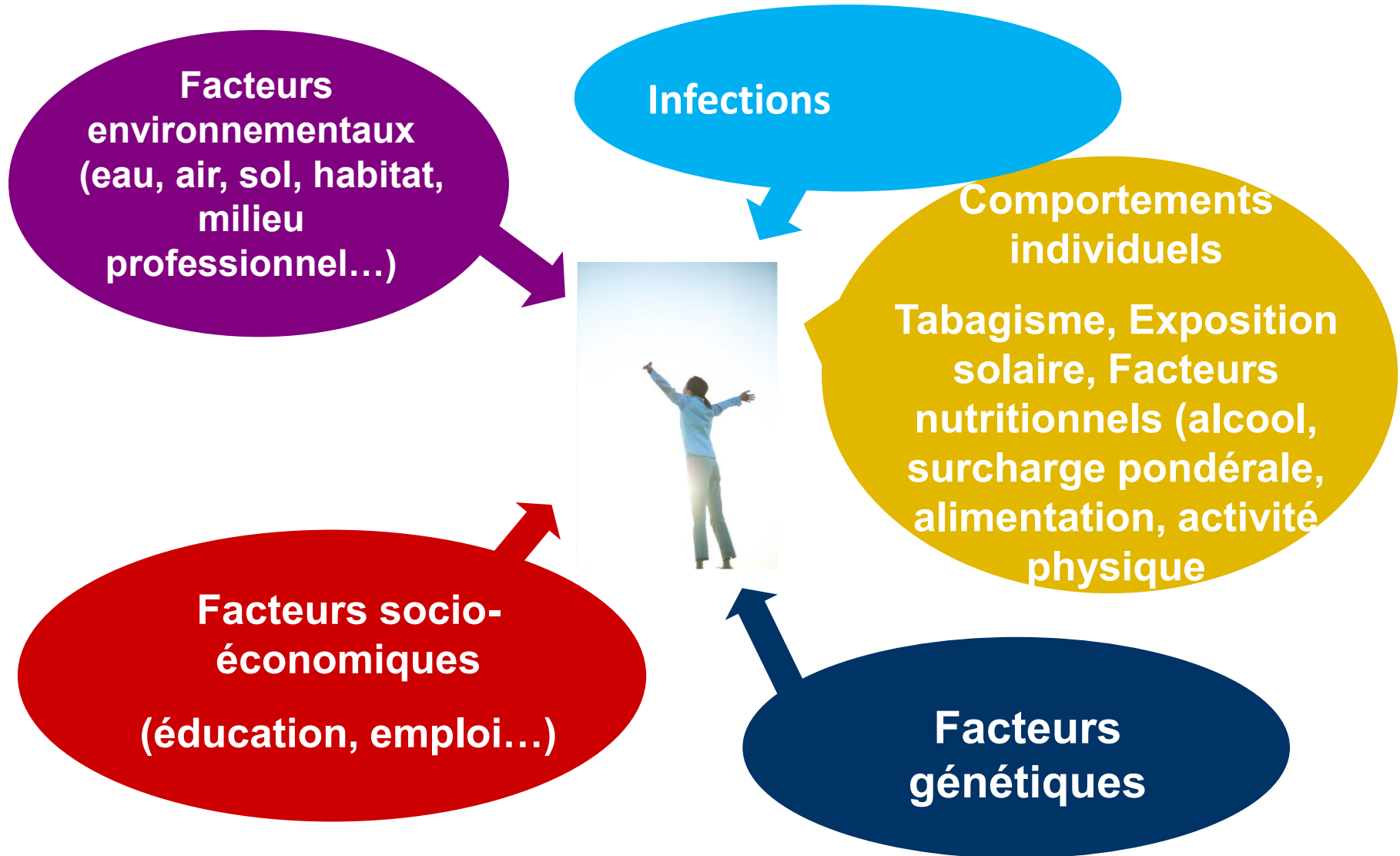
Sylvie Jouvency et Marilyn BROULT
Diététiciennes DIEU Nutrition clinique et métabolique

Comment choisir une alimentation adaptée en prévention des cancers ?

- ❑ Les facteurs influençant
- ❑ Comment agir ?



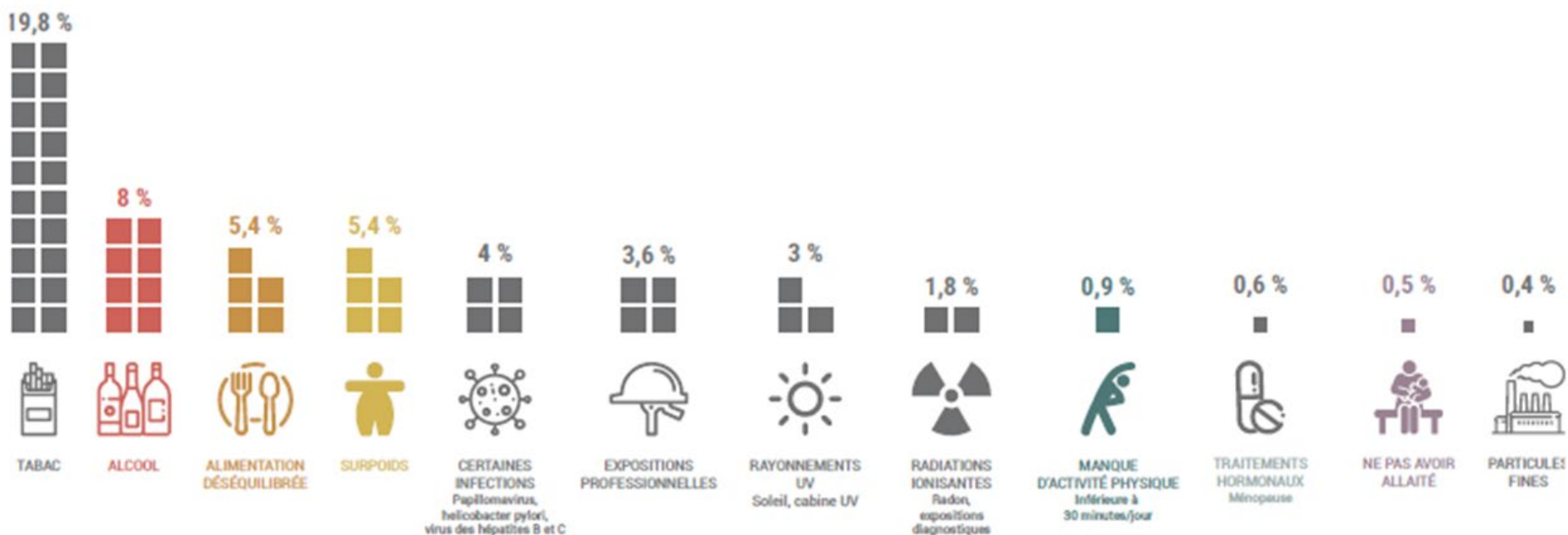
Des facteurs influencent notre santé



Des facteurs influencent notre santé

PROPORTION DES CANCERS LIÉS AUX PRINCIPAUX FACTEURS DE RISQUE

On peut prévenir 40 % des cas de cancers (142 000/an) grâce à des changements de comportement et des modes de vie (Source : CIRC/INCa 2018)



Les recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité

AUGMENTER



Les légumes secs

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



Les fruits & légumes frais, surgelés ou en conserve

Au moins 5 par jour, par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits



Les fruits à coques

Une petite poignée par jour car ils sont riches en oméga 3



L'activité physique

Au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour



Le fait maison

ALLER VERS



Le pain complet les pâtes et le riz complets, la semoule complète

Au moins 1 féculent complet par jour car ils sont naturellement riches en fibre



Les aliments de saison et produits localement



Une consommation de poissons gras et de poisson maigres en alternance

2 fois par semaine, dont 1 poisson gras (sardine, maquereau, hareng, saumon)



Le bio



L'huile de colza, de noix et d'olive

Les matières grasses ajoutées peuvent être consommées tous les jours en petites quantités. Privilégiez l'huile de colza, de noix et d'olive



Les produits laitiers

Les produits laitiers 2 produits laitiers (lait, yaourts, fromage blanc) par jour

RÉDUIRE



La charcuterie

Limiter la charcuterie à 150g par semaine



Les produits sucrés gras, salés

Il est recommandé de limiter les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés



Les produits salés

Il est recommandé de réduire sa consommation de sel.



L'alcool

Pour réduire les risques, il est recommandé de limiter sa consommation à deux verres par jour maximum et de ne pas consommer d'alcool tous les jours



La viande (porc, boeuf, veau, mouton, agneau, abats)

Privilégier la volaille, et limiter les autres viandes à 500g par semaine



Les produits avec un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis

Ne restez pas assis trop longtemps, prenez le temps de marcher un peu toutes les 2h

Quels sont les modes alimentaires recommandés et non recommandés ?

- ◆ Dans une [expertise collective](#) rendue publique en novembre 2017, le réseau [NACRe](#), soutenu par la Fondation ARC, rappelle les définitions suivantes :
- ◆ **Le jeûne intermittent** : il s'agit d'un arrêt complet de la prise alimentaire sans restriction hydrique, pendant une durée variable (de quelques heures à plusieurs jours), de manière répétée ou non ;
- ◆ **La restriction calorique ou énergétique** : c'est une réduction des apports caloriques totaux par rapport aux apports habituels ou recommandés, sans restriction hydrique ou en micronutriments (vitamines et minéraux) ;
- ◆ **La restriction protéique** : sans réduction des apports caloriques totaux, ce régime implique une réduction des apports protéiques qui ne doivent alors pas dépasser 10 % des apports caloriques.
- ◆ **Le régime cétogène ou restriction glucidique** : il s'agit d'une réduction des apports glucidiques (à moins de 10 % des apports caloriques totaux), généralement sans réduction de l'apport calorique total. Pour compenser le manque de glucides, les calories sont fournies par un apport accru en lipides. L'organisme tire ses ressources énergétiques de la dégradation de ces lipides, un équilibre métabolique qui se traduit par une production importante de composés dits « cétoniques ».

LES IDÉES REÇUES OU QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES

QUE PENSER DU JEÛNE ?

À l'heure actuelle, il n'existe pas d'étude sur l'Homme ayant montré un bénéfice du jeûne thérapeutique dans la prise en charge du cancer.

Cependant le jeûne peut entraîner des risques de dénutrition, de perte de poids et de masse musculaire.

Y-A-T-IL DES ALIMENTS ANTI-CANCER ?



FAUX

CURCUMA, BROCOLIS, AIL, THÉ VERT, ETC ?

Le cancer est une pathologie multifactorielle ; si une alimentation équilibrée peut contribuer à réduire le risque de cancers, d'autres facteurs environnementaux et/ou génétiques peuvent également moduler le risque.

Les fruits et légumes riches en antioxydants ont un impact protecteur.

LES PRODUITS LAITIERS AUGMENTENT-ILS LE RISQUE DE CANCER ?



FAUX

Selon les méta analyses réalisées par WCRF/AICR, la consommation de produits laitiers est même associée à une diminution du risque du cancer du côlon-rectum.

FAUT-IL CONSOMMER DU SOJA ?

Aujourd'hui, aucune étude n'apporte de preuve convaincante sur le rôle protecteur des phyto-œstrogènes vis à vis du risque de cancer.



QUE PENSER DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ?

Aucune étude n'a prouvé le bénéfice des compléments alimentaires dans la prévention du cancer. Une alimentation variée et équilibrée apporte les quantités de vitamines et de micronutriments nécessaires à un bon état de santé.

Souvent les compléments alimentaires sont fortement dosés et peuvent entraîner des déséquilibres nutritionnels.

FAUT-IL SUPPRIMER LE SUCRE ?

Les cellules saines de l'organisme ont besoin des sucres apportés par l'alimentation [sucre lent (féculents) et sucres rapides] ; aussi il est important de varier son alimentation et de ne pas supprimer certains groupes d'aliments.

Les sucres rapides ne sont pas indispensables à l'organisme mais font partie du plaisir alimentaire (produits sucrés, confitures, boissons sucrées).



FAUX

LE BARBECUE EST-IL DANGEREUX ?

Le barbecue à charbon et au bois est à limiter mais vous pouvez utiliser les planchas ou les barbecues électriques ou au gaz.



Site de Références :

<http://www.mangerbouger.fr/pnns/outils-d-information/les-guides-nutrition.html>
http://www.ligue-cancer.net/article/341_alimentation-et-cancer

TROUVER DES INFORMATIONS NUTRITION ET CANCER VALIDÉES :
www.inra.fr/nacre

TROUVER DES INFORMATIONS VALIDÉES SUR
LES AUTRES FACTEURS DE RISQUE DE CANCER
www.e-cancer.fr/prevention



Limiter la consommation d'alcool

pour réduire les risques, maximum 2 verres d'alcool par jour et pas tous les jours



Être physiquement actif

- au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour
- ne pas rester assis trop longtemps en prenant le temps de marcher un peu toutes les 2 h



Limiter la consommation de fast food et d'aliments ultra-transformés riches en matière grasse ou sucre



Pour les mères : si possible, allaiter son enfant



Maintenir un poids santé

RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES pour la prévention des cancers

Suivre ces recommandations permet également de réduire les apports en sel, en acides gras trans et saturés. Ensemble elles contribuent à prévenir d'autres maladies chroniques.



Ne pas consommer de compléments alimentaires



Limiter la consommation de viandes rouges et charcuteries

limiter la viande à 500 g par semaine et la charcuterie à 150 g par semaine



Avoir une alimentation riche en céréales complètes, légumes secs et en fruits et légumes

- au moins 1 féculent complet par jour
- au moins 2 fois par semaine des légumes secs
- au moins 5 fruits et légumes par jour



Limiter la consommation de boissons sucrées



Après un diagnostic de cancer : si possible, suivre ces recommandations



Le tabac est le premier facteur de risque de cancer.

Pour réduire le risque de cancer, il est aussi important de ne pas fumer ou d'arrêter sa consommation.

◆ Merci de votre attention

