

NUTRITION & CANCER : CONSEILS PRATIQUES ET RECOMMANDATIONS

L'Institut National du Cancer (INCA) émet 5 conseils pratiques de prévention primaire des cancers et identifie, avec le World Cancer Research Fund (WCRF), plusieurs facteurs nutritionnels ou d'hygiène de vie qui augmentent ou diminuent le risque de cancer.

CONSEILS PRATIQUES :

RÉDUIRE LA CONSOMMATION DE BOISSONS ALCOOLISÉES

PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE ET LIMITER LA SÉDENTARITÉ

AVOIR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ET VARIÉE

MAINTENIR UN « POIDS SANTÉ »

PRIVILÉGIER L'ALLAITEMENT



LES FACTEURS QUI DIMINUENT LE RISQUE DE CANCER

FRUITS & LÉGUMES

Atteindre au minimum 400g par jour, en variant.



FIBRES ALIMENTAIRES



PRODUITS LAITIERS*

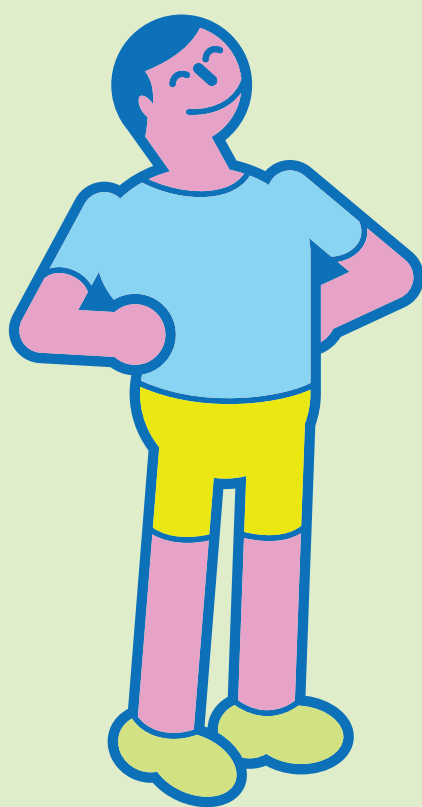


ALLAITEMENT

Allaiter si possible jusqu'à 6 mois.



ACTIVITÉ PHYSIQUE



*Sans dépasser les repères du Programme national nutrition santé (PNNS)



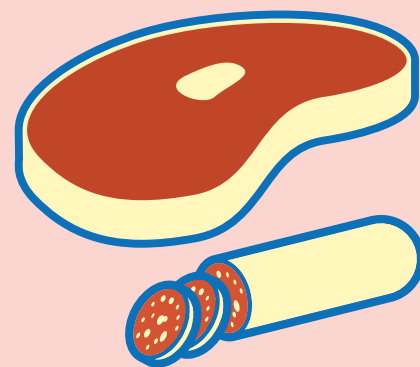
LES FACTEURS QUI AUGMENTENT LE RISQUE DE CANCER

BOISSONS ALCOOLISÉES



VIANDES ROUGES & CHARCUTERIES

Limitier la consommation de viandes rouges à moins de 500g par semaine.



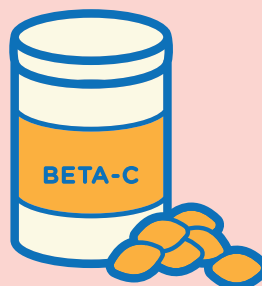
SEL & ALIMENTS SALÉS

À limiter.



COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES À BASE DE BÊTA- CAROTÈNE

Ne pas consommer de compléments alimentaires à base de bêta-carotène. La consommation de compléments alimentaires n'est pas recommandée. Il est conseillé de satisfaire les besoins nutritionnels par une alimentation équilibrée et diversifiée.



SURPOIDS & OBÉSITÉ

Maintenir un poids normal (IMC entre 18,5 et 25 kg/m²).



Références:

Institut National du Cancer. Nutrition et prévention primaire des cancers : actualisation des données, 2015, 108 pages. Disponible sur <http://www.e-cancer.fr/Expertises-et-publications/Catalogue-des-publications/Nutrition-et-prevention-primaire-des-cancers-actualisation-des-donnees>

Institut National du Cancer. La prévention primaire des cancers en France, 2015, 8 pages. Disponible sur <http://www.e-cancer.fr/Expertises-et-publications/Catalogue-des-publications/Fiche-Repere-La-prevention-primaire-des-cancers-en-France>

Institut National du Cancer. Les cancers en France, édition 2014, 2015, 87 p. Disponible sur <http://www.e-cancer.fr/publications/69-epidemiologie/824-les-cancers-en-france-edition-2014>

World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective. AICR, Washington DC, 2007, 517 p. Disponible sur <http://www.dietandcancerreport.org>



@CERINnutrition



facebook.com/cerin.nutrition.sante



youtube.com/user/CERINnutrition

Contact: gweber@cerin.org

