



## Dix recommandations de la Ligue suisse contre le cancer

### Santé et bien-être

Une nourriture saine et équilibrée et de l'activité physique en suffisance vous permettent de diminuer votre risque de développer un cancer. Il n'est jamais trop tard pour adopter un mode de vie favorable à la santé! De légers changements d'habitudes sont déjà bénéfiques.



#### 1. Maintenez votre poids corporel dans les limites normales.

##### Recommandations individuelles

Le Body Mass Index (BMI), ou indice de masse corporelle, se situe chez l'adulte entre 19 et 25. (pour le calculer: [www.5parjour.ch](http://www.5parjour.ch) -> Fondement et idée -> Calculateur du BMI)

Le poids idéal pour les enfants et les adolescents de moins de 21 ans se situe à la limite inférieure du poids normal.

##### Explication

Conserver toute sa vie un poids corporel normal pourrait être l'une des principales mesures de protection contre les maladies cancéreuses. Surcharge pondérale et obésité augmentent également le risque de développer toute une série d'autres maladies comme par exemple l'hypercholestérolémie, l'hypertension artérielle et l'apoplexie, le diabète de type 2 et les maladies cardiaques. On observe de plus en plus de maladies chez les personnes présentant un tour de taille important (> 100 cm pour les hommes et > 90 cm pour les femmes).



#### 2. Ayez chaque jour au moins 30 minutes d'activité physique.

##### Recommandations individuelles

Chaque jour, vous devriez consacrer au moins 30 minutes à une activité physique d'intensité moyenne (par ex. marche rapide). Pour améliorer vos performances, vous pouvez augmenter la séance d'efforts modérés à 60 minutes, ou bien avoir en plus, à un autre moment de la journée, 30 minutes d'activité physique intense (par ex. jogging).

Vous devriez limiter les périodes d'inactivité physique où vous êtes assis(e), comme par exemple regarder la télévision.

##### Explication

L'industrialisation et l'urbanisation croissantes ont entraîné une diminution de l'activité physique. Quelle que soit sa forme, l'activité physique protège à la fois contre certaines maladies cancéreuses, mais aussi contre la prise de poids et l'obésité. Il est facile d'organiser son quotidien de manière à être plus actif: marcher pour se rendre au travail, monter les escaliers à pied plutôt que prendre l'escalier roulant ou l'ascenseur, se promener à pied le soir.



### 3. *Limitez votre consommation d'aliments et boissons qui font grossir.*

#### **Recommandations individuelles**

La consommation d'aliments de forte densité énergétique doit rester exceptionnelle. On entend par «aliments de forte densité énergétique» les aliments contenant plus de 225 kcal pour 100 g (par ex. 100 g de cacahuètes fournissent 570 kcal, 100 g de pommes fournissent 52 kcal).

Buvez chaque jour tout au plus un verre de boisson sucrée (par ex. jus de fruits, limonade, etc.).

#### **Explication**

Les aliments de forte densité énergétique sont très caloriques et favorisent donc la surcharge pondérale. Cette recommandation s'oriente principalement vers la prévention de la prise de poids et l'obésité, mais elle réduit ainsi indirectement le risque de cancer. Les produits prêts à l'emploi, le fast-food, mais aussi nombre de sucreries et d'articles à grignoter contiennent généralement des quantités considérables de graisse ou de sucre. Il faut donc les éviter au maximum. Les aliments d'origine végétale, les légumes et les fruits sont en revanche peu caloriques.

Les boissons sucrées fournissent de l'énergie sans procurer la sensation de satiété. Bien que des calories aient déjà été absorbées, la quantité de nourriture consommée n'est pas réduite, ce qui augmente le risque de prise de poids.



### 4. *Consommez essentiellement des aliments d'origine végétale.*

#### **Recommandations individuelles**

Le principal groupe d'aliments se compose de fruits et de légumes ne contenant pas - ou très peu - d'amidon. La quantité optimale est de 5 portions par jour (minimum 400 g), réparties si possible en 2 portions de légumes, 1 portion de salade et 2 portions de fruits. (Pour de plus amples informations: [www.5parjour.ch](http://www.5parjour.ch) )

Chaque repas doit comporter également une portion de glucides sous forme de pommes de terre, riz, pâtes, produits céréaliers non transformés ou fruits à coque. L'apport journalier minimum en fibres alimentaires doit être de 25 g en moyenne. Limitez par conséquent votre consommation d'aliments riches en amidon et raffinés tels que le pain blanc, le riz blanc, etc.

#### **Explication**

Plusieurs études montrent que la plupart des formes d'alimentation qui réduisent le risque de cancer sont composés principalement d'aliments d'origine végétale. Ceux-ci sont très riches en substances nutritives (vitamines, minéraux, substances végétales secondaires) et en fibres alimentaires, et présentent une densité énergétique moindre. Il est probable que les fruits et légumes pauvres en amidon diminuent le risque de cancer et préviennent la prise de poids en raison de leur faible densité énergétique. Les personnes qui consomment beaucoup de racines ou de racines tubéreuses comme la pomme de terre ou la patate douce, doivent compenser cette forte part d'amidon par des fruits, des légumes et des fruits à coque beaucoup plus pauvres en amidon.



## 5. Ne mangez que peu de viande rouge et de viande transformée.

### Recommandations individuelles

Il faut limiter sa consommation de viande rouge. On entend par «viande rouge» la viande de bœuf, de porc, de mouton, d'agneau et de chèvre. Les grands amateurs de viande rouge devraient en consommer moins de 500 g par semaine – l'idéal étant moins de 300 g par semaine.

La viande transformée telle que les charcuteries, les produits carnés salés ou fumés, ne doit être consommée qu'en très petites quantités – voire être bannie.

### Explication

La viande rouge et la viande transformée sont considérées comme les causes probables ou même établies de quelques maladies cancéreuses. A cet égard, aucun lien n'a été fait avec la viande blanche et le poisson. Cela dit, la viande peut constituer une précieuse source de nutriments, en particulier de protéines, de fer, de zinc et de vitamine B12. Un régime alimentaire bannissant strictement la viande n'est donc pas nécessaire, mais il faut veiller à ce que les quantités restent modérées.

La viande transformée (cervelas, saucisse à rôtir, saucisse de Vienne) se conserve grâce aux processus de fumage, de marinage, de salage ou par l'adjonction d'agents conservateurs. Les produits carnés transformés sont très riches en sels nitrités, qui, notamment lorsqu'ils sont chauffés, se lient avec les composants protéiniques pour former des nitrosamines. Certaines liaisons de ces groupes de nitrosamines sont classées dans la catégorie «cancérogène». Les produits carnés transformés doivent par conséquent être évités.

Les formes d'alimentation composées d'une grande part de viande sont généralement aussi très riches en graisses, donc plus énergétiques et ainsi plus favorables à la prise de poids.



## 6. Recourez aux boissons alcoolisées avec modération.

### Recommandations individuelles

Lorsque les hommes consomment des boissons alcoolisées, ils devraient s'en tenir à deux verres maximum par jour, et les femmes, à un verre. Ceci est valable quelle que soit la nature de l'alcool consommé – bière (un verre correspond à 250 ml), vin (1 verre = 125 ml), spiritueux (1 verre = 0,2 cl) ou autres boissons alcoolisées. Le chiffre décisif est celui de la quantité d'alcool pur (éthanol).

### Explication

Les résultats de certaines études justifient la recommandation consistant à bannir l'alcool, car l'absorption régulière d'alcool semble augmenter nettement le risque de cancer. Aucune quantité minimale concrète excluant tout risque de cancer n'a pu être déterminée. L'alcool – même en quantités infimes – semble donc devoir être évité.



## **7. Consommez de la nourriture peu salée. Renoncez à la nourriture moisie.**

### **Recommandations individuelles**

La consommation journalière de sel ne doit pas dépasser les 5 g. Les aliments fortement salés, fumés ou conservés avec du sel doivent être évités au maximum.

Les fruits à coque et les céréales moisies ne doivent en aucun cas être consommés. Une conservation correcte permet d'empêcher les processus de pourrissement et l'apparition de moisissures.

### **Explication**

Le sel est une cause probable de certaines maladies cancéreuses, et notamment du cancer de l'estomac. Il ne faut pas y renoncer totalement, car il est essentiel à la santé de l'être humain – mais 1,5 g de sel par jour suffit. Le facteur critique est la quantité totale. En Suisse, la consommation moyenne de sel est estimée entre 9 et 13 g par jour.

Lorsque des aliments sont exposés trop longtemps à la chaleur et à une humidité de l'air élevée, des moisissures apparaissent. Celles-ci produisent des «aflatoxines», qui sont cancérogènes et à l'origine de certains types de cancer. Les moisissures ne sont pas toujours visibles à l'œil nu. Les aliments gâtés ou moisies ne doivent donc en aucun cas être consommés.



## **8. Renoncez à tout complément alimentaire.**

### **Recommandations individuelles**

Varié son alimentation permet d'apporter à son organisme suffisamment de nutriments, de vitamines et de minéraux. Les fruits et légumes, notamment, sont exceptionnellement riches en vitamines et en minéraux, et il faudrait en consommer 5 portions par jour. (Pour de plus amples informations: [www.5parjour.ch](http://www.5parjour.ch)).

### **Explication**

On soupçonne les compléments alimentaires fortement dosés à la fois de prévenir et de favoriser l'apparition de cancers. Le recours à des compléments alimentaires pour prévenir le cancer pourrait avoir des effets inattendus et néfastes, aussi sont-ils déconseillés. En revanche, nombre de fruits et légumes sont sans danger pour l'apport en nutriments. Les fibres alimentaires (prévention du cancer de l'intestin) n'existent pas non plus dans les comprimés de vitamines, ce qui rend les produits complets, les fruits et les légumes d'autant plus importants.



## **9. Allaitez votre enfant pendant au moins six mois.**

### **Recommandations individuelles**

Les mamans devraient exclusivement allaiter leurs bébés au moins jusqu'à six mois avant de commencer à diversifier leur alimentation.

### **Explication**

Des études montrent qu'un allaitement durable et exclusif protège à la fois les mères et les enfants. Chez les premières, l'allaitement réduit le risque de cancer du sein, et chez les seconds, il renforce le système immunitaire, abaisse le risque d'obésité et les protège des infections et d'autres maladies infantiles.



## ***10. Pour vous protéger du cancer, suivez strictement ces recommandations.***

### **Recommandations individuelles**

Les recommandations relatives à la prévention du cancer doivent être suivies sur le long terme. Si cela est possible et en l'absence d'autres recommandations, les recommandations alimentaires citées pour la prévention du cancer, l'observation d'un poids corporel sain et l'activité physique quotidienne doivent être prises en compte.

Les personnes atteintes d'un cancer qui s'appêtent à suivre, qui suivent ou qui ont suivi un traitement actif, doivent bénéficier d'un suivi nutritionnel assuré par des professionnels formés.

### **Explication**

Les recommandations réduisent probablement le risque de cancer. Elles sont cependant également importantes pour prévenir d'autres maladies chroniques, et donc pertinentes pour chacun. Il n'est jamais trop tard pour vivre sainement! Peu de changements sont nécessaires pour vivre bien des choses.

Source: World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research. Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective. Washington, DC: AICR, 2007