



## LES RECOMMANDATIONS EN

# ALIMENTATION

LE DÉSÉQUILIBRE ALIMENTAIRE EST LE TROISIÈME FACTEUR DE RISQUE ÉVITABLE DE CANCER.

UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE PRÉVIENT L'ARRIVÉE DE LA MALADIE ET SA RÉCIDIVE.



### FACTEURS DE RISQUES :

- **CHARCUTERIE**

Maximum 150g par semaine.

- **VIANDE ROUGE**

Maximum 500g par semaine (porc, bœuf, veau, agneau, mouton, abats).

- **ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS**

Produits industriels au Nutriscore D ou E.

- **ALIMENTS GRAS, SUCRÉS, SALÉS**

Privilégier le fait maison.

- **L'ALCOOL**

Apport important en calories vides.  
Pas plus de 2 verres par jour et pas tous les jours.

### FACTEURS PRÉVENTIFS :

- **FRUITS ET LÉGUMES**

5 portions par jour  
(1 paume de main correspond à 1 portion)

- **LÉGUMINEUSES**

Minimum 2 fois par semaine (lentilles, pois chiches, haricots...)

- **GRAINES OLÉAGINEUSES SANS SEL AJOUTÉ**

1 poignée par jour (noix, amandes, noisettes...)

- **CÉRÉALES COMPLÈTES OU SEMI-COMPLÈTES**

A privilégier.  
Pâtes complètes, riz complet, pain complet...

- **PRODUITS LAITIERS**

2 par jour sous différentes formes (yaourt, lait, fromage...)

- **POISSONS**

2 fois par semaine minimum dont 1 poisson gras (thon, sardine...)

- **HUILES VÉGÉTALES RICHES EN OMÉGA 3**

A privilégier.  
Huile de colza, huile de noix, huile d'olive.

- **PRODUITS DE SAISON, LOCAUX ET BIO**

UNE ALIMENTATION N'EST PAS ÉQUILIBRÉE SI ELLE NE PROCURE PAS DE PLAISIR.

IL EST TEMPS DE CONSOMMER DE MANIÈRE ÉQUILIBRÉE ENSEMBLE.

