



## **NUTRITION ET PRÉVENTION DES CANCERS**

**DES HABITUDES SIMPLES  
POUR RÉDUIRE LES RISQUES**





# Nutrition et prévention des cancers : comprendre pour mieux agir

**La nutrition va au-delà de ce que nous mangeons.** Elle englobe l'ensemble des processus par lesquels notre corps assimile, transforme et utilise les nutriments contenus dans les aliments pour assurer son fonctionnement, sa croissance, son entretien et sa survie.

Mais, la nutrition ne se limite pas à l'alimentation. Elle inclut des facteurs essentiels comme l'activité physique et la limitation des comportements sédentaires. Autant de leviers que chacun peut actionner, à la fois de manière individuelle et collective.

Certains facteurs nutritionnels sont aujourd'hui bien identifiés dans la prévention des cancers :

- Les facteurs alimentaires protecteurs
- Les facteurs alimentaires à risque
- Le surpoids et l'obésité
- L'activité physique et la sédentarité
- L'alcool.

**En France, environ 20 % des cancers sont liés à des facteurs nutritionnels, soit autant que ceux causés par le tabac.**

Cette brochure a pour objectif de vous accompagner vers des habitudes simples et accessibles, pour prendre soin de votre santé et réduire votre risque de cancer.

# Les grands repères pour mieux manger

AUGMENTER	Les fruits & légumes
	Les légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches...)
	Les fruits à coques (noix, noisettes, amandes et pistaches non salées)
	Privilégiez les plats faits maison
	L'activité physique
ALLER VERS	Le pain complet ou aux céréales, les pâtes et le riz complet, la semoule complète
	Une consommation de poissons gras et de poissons maigres en alternance
	L'huile de colza, de noix et d'olive
	Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée
	Les aliments de saison et les aliments produits localement
RÉDUIRE	Les aliments bio
	L'alcool
	Les produits sucrés et les boissons sucrés
	Les produits salés
	La charcuterie
	La viande (porc, boeuf, veau, mouton, agneau, abats)
	Les produits avec un Nutri-Score D et E
	Le temps passé assis

## LE NUTRI-SCORE, UN ALLIÉ POUR BIEN CHOISIR

Mis au point par des équipes de recherche, le Nutri-Score est un logo simple et coloré qui évalue la qualité nutritionnelle des aliments.

Classé de A (meilleur) à E (moins bon), il vous aide à repérer rapidement les produits de meilleurs profils nutritionnels pour faire des choix plus sains au quotidien. **Tout comprendre sur le Nutri-Score :**



**Au moins 5 portions par jour** (ex : 3 portions de légumes et 2 de fruits)

Une portion = 80 à 100 g soit une poignée

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

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

**Au moins 30 minutes** d'activités physiques dynamiques par jour

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

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

Les matières grasses ajoutées (huile, beurre, margarine) peuvent être consommées tous les jours en petites quantités.

**Privilégiez l'huile de colza, de noix et d'olive**

**2 produits laitiers** (lait, yaourt, fromage, fromage blanc) **par jour**

**Maximum 2 verres par jour et pas tous les jours**

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

Il est recommandé de **réduire sa consommation de sel**

Limiter la charcuterie à **150 g par semaine**. Privilégiez le sans nitrites.

Privilégiez la volaille et limiter les autres viandes à **500 g par semaine**

**Prenez le temps de marcher un peu toutes les 2 heures**





# ALIMENTATION ET CANCER

## L'ALIMENTATION FACTEUR DE RISQUE... ET DE PROTECTION

L'alimentation joue un rôle clé dans la prévention des cancers : elle peut à la fois constituer un facteur de risque ou, au contraire, un puissant levier de protection.

# 5,4 %

des cancers sont liés à des facteurs alimentaires, soit plusieurs milliers de cas qui pourraient être évités chaque année.

**Nous pouvons tous agir en adoptant des habitudes simples et efficaces.**

Voici les principaux facteurs nutritionnels sur lesquels il est possible d'agir pour réduire le risque de cancer :

### FAVORISER LES ALIMENTS PROTECTEURS :



Fruits et légumes



Aliments contenant des fibres et grains entiers



Produits laitiers

**POURQUOI ?** Ils réduisent le risque de cancers des voies aérodigestives dans leur ensemble (bouche, pharynx, larynx, nasopharynx, œsophage, poumon, estomac, côlon-rectum)

### LIMITER LES ALIMENTS À RISQUE :



Boissons alcoolisées



Viandes rouges et charcuteries



Aliments conservés par le sel



Compléments alimentaires à base de bêta-carotène à forte dose

**POURQUOI ?** Ils augmentent les risques de cancers (bouche, pharynx, larynx, œsophage, côlon-rectum, foie, sein, estomac, poumon)



## ALCOOL ET CANCER : UN RISQUE ÉVITABLE

L'alcool est le deuxième facteur de risque de cancer évitable après le tabac.

En France, il est responsable de :

**28 000**

cancers chaque année

**16 000**

décès chaque année

## LES REPÈRES À SUIVRE

- ✓ Pas plus de 10 verres par semaine
- ✓ Pas plus de 2 verres par jour
- ✓ Et des jours sans alcool chaque semaine

Envie de faire le point sur votre consommation d'alcool ?

En 2 minutes, répondez à quelques questions anonymes et recevez un bilan personnalisé :





## TRANSFORMEZ VOTRE QUOTIDIEN EN ALLIÉ SANTÉ

Avant toute chose, manger doit rester un plaisir, c'est la recette pour un **équilibre durable entre bien-être et santé**. Deux maîtres-mots pour guider vos choix : équilibré et varié.

Mais qu'est-ce que cela signifie concrètement ?

C'est simplement manger de tout, dans des quantités adaptées à ses besoins.

Aucun aliment n'est totalement interdit, mais certains doivent être **consommés avec modération** :



Gras



Alcool



Sucre



Viande rouge et charcuterie



Sel



Produits ultra-transformés

### POUR COMPOSER UNE ASSIETTE ÉQUILIBRÉE, RIEN DE PLUS SIMPLE :

Imaginez votre assiette divisée en trois parties :

- la **moitié** doit être composée de **légumes**
- un **quart** de **protéines** (viande, poisson, œufs ou alternatives végétales comme les légumineuses)
- un **quart** de **féculents** (pommes de terre, pâtes, céréales, riz, si possible complets)



Manger de saison et fait maison, c'est aussi le secret pour se faire plaisir tout en prenant soin de sa santé et de la planète !

Planifiez vos repas sur la semaine peut vous aider à équilibrer votre alimentation, à faciliter vos courses et à éviter l'achat de produits superflus.

Cela permet aussi de mieux gérer votre budget, de limiter le gaspillage alimentaire et de gagner du temps au quotidien. Un petit effort d'organisation pour de grands bénéfices sur votre santé et votre porte-monnaie !







## SURPOIDS ET OBÉSITÉ

### Mieux comprendre pour mieux agir

Le surpoids et l'obésité sont responsables d'environ

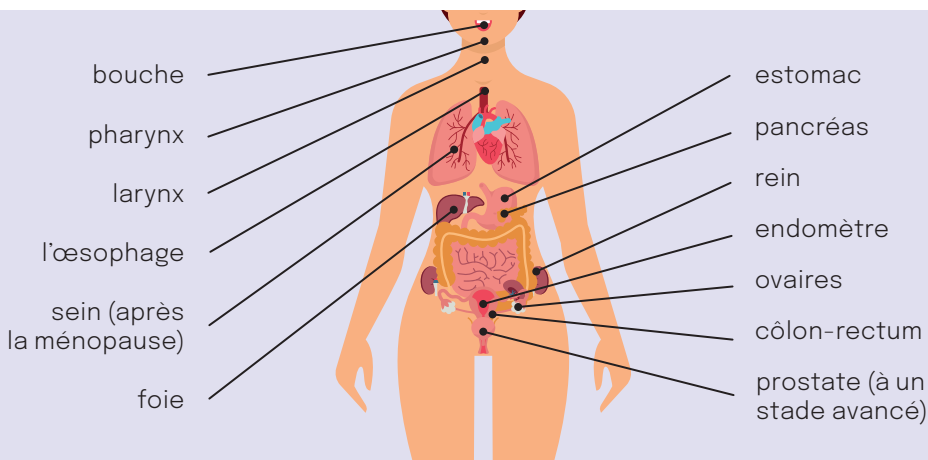
**20 000**

nouveaux cas de cancer par an en France, représentant environ 5,4 % des cancers.

Un excès de graisse dans le corps peut perturber le fonctionnement de l'organisme : il peut entraîner une production trop importante d'insuline, favoriser une inflammation continue et augmenter le taux d'hormones comme les œstrogènes.

Autant de facteurs qui favorisent le développement de certains cancers.

Ils sont associés à un risque accru de cancers :



Il est donc important de surveiller son poids régulièrement, par exemple une fois par mois, pour repérer une prise de poids progressive ou une perte de poids non souhaitée.



# En cas de surpoids, inutile de se lancer dans un régime strict !

## LES MEILLEURES SOLUTIONS SONT DURABLES



adopter une alimentation  
plus équilibrée



bouger un peu plus  
chaque jour



retrouver progressivement  
un mode de vie plus actif

Même une perte de poids modérée  
peut avoir des effets très positifs sur  
la santé.

L'objectif n'est pas la perfection, mais  
de faire des choix plus favorables à  
votre bien-être, à votre rythme.

**Une alimentation variée, de saison,  
et adaptée à vos besoins, associée à  
une activité physique régulière, est la  
clé d'un changement efficace... et qui  
dure !**



**Un suivi diététique peut  
également aider : diététiciens,  
nutritionnistes, médecins  
traitants peuvent vous  
conseiller et vous orienter.**







## ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ

**Bouger au quotidien pour se protéger**



### QU'EST-CE QUE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Ce n'est pas seulement le sport : **tous les gestes du quotidien comptent**, c'est se dépenser – marcher, monter les escaliers, jardiner ou bricoler.

### QUELS BÉNÉFICES POUR PRÉVENIR LE CANCER ?

Une activité régulière réduit notablement le risque de nombreux cancers, notamment du sein ou du côlon. Elle diminue la mortalité prématurée (jusqu'à -37 %) et abaisse le risque de certains cancers de 12 à 25 %, tout en limitant le risque de récurrence.

### ATTENTION À LA SÉDENTARITÉ !

**Rester trop longtemps assis ou allongé dans la journée peut augmenter certains risques pour la santé, y compris le cancer.**

Bouger un peu plus chaque jour aide à les réduire : interrompez les longues périodes d'inactivité (idéalement toutes les deux heures), privilégiez les escaliers, marchez ou jardinez.





## CE QU'IL FAUT RETENIR

**Bougez au moins 30 minutes par jour avec :**



des exercices qui font battre le cœur (comme marcher ou nager)



du renforcement musculaire (comme porter des charges ou faire des pompes)



des mouvements pour rester souple (comme des étirements ou du yoga)



des mouvements pour travailler l'équilibre

**Les enfants et les ados : 1 heure par jour minimum.**



**Ne restez pas plus de 2 heures d'affilée sans bouger. Toute activité compte : le plus important, c'est la régularité !**

**Envie de reprendre sereinement le sport ?**



Des maisons sport et santé sont ouvertes !



Venez rencontrer des professionnels formés à l'activité physique adaptée. Ils vous aideront à reprendre une activité physique de manière progressive, en douceur et en toute sécurité.

**Envie de savoir si vous bougez assez ?**



Faites le test en 3 minutes et découvrez votre niveau d'activité physique et de sédentarité.





# Testez vos connais



## LE LAIT ET LES PRODUITS LAITIERS DONNENT LE CANCER

Ils sont des sources de calcium, nutriment essentiel. Aucune étude n'a clairement mis en évidence de lien entre consommation de produits laitiers et cancer.



## LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES PERMETTENT DE SE PROTÉGER DES CANCERS

Contrairement à certaines idées reçues, aucun complément alimentaire n'est recommandé pour prévenir les cancers. Leur utilisation ne devrait se faire que sur avis médical.

Pire encore, certains compléments peuvent être dangereux, par exemple ceux à base de bêta-carotène augmentent le risque de cancer du poumon chez les fumeurs et ex-fumeurs.

Chez une personne en bonne santé, une alimentation équilibrée suffit à couvrir l'ensemble des besoins de l'organisme, sans avoir recours à des compléments.



## LES PESTICIDES PRÉSENTS DANS LES ALIMENTS SONT LA PRINCIPALE CAUSE DE CANCER

Si une exposition excessive peut présenter des risques pour la santé, ils ne sont pas la principale cause de cancer.

Les liens entre l'exposition alimentaire aux pesticides et les cancers sont complexes à étudier, mais des études tendent à renforcer la suspicion de certains risques.

Pour cette raison, il est recommandé de bien nettoyer ses fruits et légumes et de les éplucher voir de tendre vers le bio si cela est possible.



## IL FAUT SUPPRIMER LE GRAS DE NOTRE ALIMENTATION

Les graisses sont indispensables à notre corps, car elles fournissent de l'énergie, aident à absorber certaines vitamines, et participent au bon fonctionnement des cellules.

Il suffit de privilégier les graisses de bonne qualité (comme celles présentes dans les huiles végétales, les poissons gras, les fruits à coque) et limiter les graisses saturées et acides gras trans, qui peuvent être nocifs.

Contactez  
le comité de  
la Ligue le  
plus proche  
de chez vous  
pour connaître  
ses actions de  
prévention et  
d'information.

ligue-cancer.net

PLUS D'INFOS



## Nutrition et prévention des cancers : des habitudes simples pour réduire les risques de cancer

Le saviez-vous ? Environ 20 % des cancers sont  
liés à des facteurs nutritionnels.

**Bonne nouvelle : dans la plupart des cas, il est  
possible d'agir !**

En adoptant de bons réflexes et en connaissant les  
facteurs de risque, vous pouvez agir favorablement  
sur votre santé.

### Les bonnes pratiques



Ne pas fumer



Éviter l'alcool



Surveiller et  
stabiliser  
son poids



Limiter l'exposition  
aux ultraviolets (UV)



Pratiquer une activité physique modérée  
à intense au moins 30 min par jour



Limiter la consommation de viande rouge,  
charcuterie et graisses animales



Augmenter la consommation de légumes, fruits,  
fruits à coques et aliments riches en fibres



Consulter en cas de symptômes ou de doute

## La Ligue près de chez vous

0 800 940 939

(Appel gratuit en France, anonyme et confidentiel)

**Tapez 1** pour échanger avec une psychologue, de 9h à 19h

**Tapez 2** pour avoir des renseignements sur vos démarches  
administratives et juridiques, et faire valoir vos droits de  
9h à 17h (permanence.sociale@ligue-cancer.net)

**Tapez 3** pour obtenir de l'aide en cas de difficulté concernant  
votre assurance emprunteur et votre crédit de 9h à 17h30  
(aidea@ligue-cancer.net)

