



NUTRITION & CANCERS

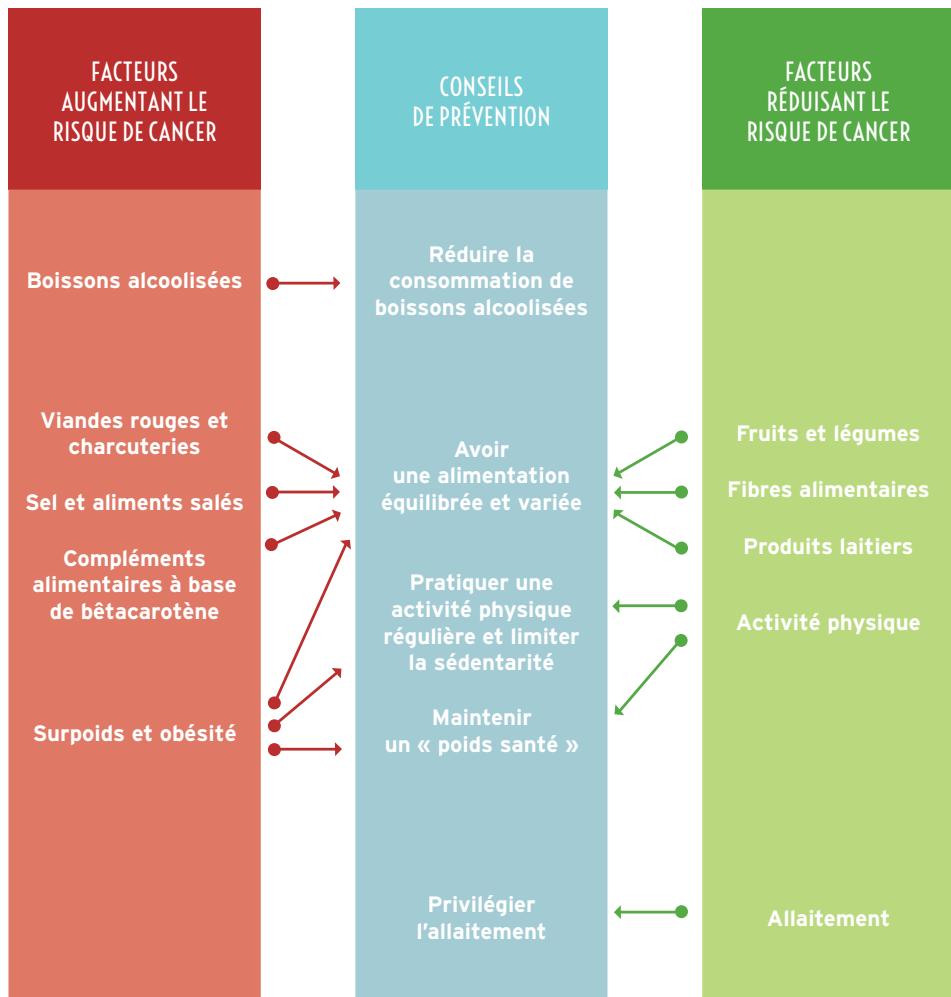
Alimentation, consommation d'alcool,
activité physique et poids.

Faits scientifiques et conseils de prévention

e-cancer.fr



NUTRITION ET PRÉVENTION DES CANCERS



FAITS SCIENTIFIQUES ET CONSEILS DE PRÉVENTION

De multiples causes peuvent être à l'origine de l'apparition et du développement d'un cancer.

Parmi ces causes, on trouve bien sûr des prédispositions génétiques qui sont responsables de moins de 10 % de l'ensemble des cancers. De nombreux cancers sont provoqués ou favorisés par des facteurs externes : au moins **40% sont liés à des comportements que nous pouvons modifier** (tabagisme, consommation d'alcool, alimentation déséquilibrée, activité physique insuffisante, exposition aux UV...).

Et dans le domaine de la prévention des cancers, la nutrition au sens large (c'est-à-dire l'alimentation, mais aussi la consommation d'alcool, l'activité physique et le poids) occupe une place particulièrement importante. Ce document vous propose d'y voir plus clair sur ce qui peut vous aider à limiter les risques de cancer.

Pas d'aliment miracle, mais une approche globale et scientifique.

De nombreux ouvrages et articles évoquent les supposées vertus anticancer de certains aliments. Cependant, leurs conclusions reposent souvent sur un nombre d'études insuffisant, ou ne sont pas confirmées chez l'Homme. Ensuite et surtout, aucun aliment particulier ne peut à lui seul empêcher le développement d'un cancer.

Les informations et les conseils que vous trouverez dans cette brochure ont été établis à partir d'une synthèse des connaissances scientifiques disponibles au plan international et validées¹.

À RETENIR :

- 40 % des cancers sont liés à notre mode de vie et à nos comportements. Avec la lutte contre le tabac, la nutrition est le domaine où nous pouvons le plus réduire nos risques de cancer.
- La prévention constitue un enjeu aussi important que les progrès des traitements.
- La prévention du cancer par la nutrition ne peut se résumer à un aliment miracle. Il s'agit d'équilibrer globalement ses consommations, en privilégiant ce qui protège et en réduisant ce qui peut contribuer à l'apparition d'un cancer.
- Un facteur protecteur n'annule pas l'effet d'un facteur de risque (par exemple, l'activité physique ne réduit pas le risque lié à la consommation de boissons alcoolisées).

¹ Rapport scientifique «Diet, nutrition, physical activity and cancer», disponible sur dietandcancerreport.org

CONSEILS CLÉS

- Chez l'adulte, pratiquer chaque jour au minimum 30 minutes d'activité physique dynamique.
- Chez l'enfant et l'adolescent, pratiquer un minimum de 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à élevée sous forme de jeux, d'activités de la vie courante ou de sport.
- Limiter les activités sédentaires (ordinateur, télévision, console de jeux, etc.) et la position assise.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pratiquer une activité physique ne signifie pas obligatoirement pratiquer un sport. L'activité physique au sens large inclut également tous les mouvements effectués dans la vie quotidienne, ceux nécessités par la pratique professionnelle, ceux de la vie courante (jardinage, ménage...), ceux liés aux déplacements (marche, vélo...) ou aux loisirs (promenade, jeu...).

L'activité physique quotidienne est donc accessible à tous, que l'on pratique ou non un sport. De plus, elle procure une sensation de bien-être.

La pratique d'une activité physique réduit le risque de plusieurs cancers :

Le cancer du côlon

Le cancer du sein

Le cancer de l'endomètre (corps de l'utérus)

L'effet bénéfique de l'activité physique est dû notamment à des mécanismes hormonaux et à une amélioration de l'immunité et du transit intestinal.

ET AUSSI...

L'activité physique permet de limiter le surpoids et l'obésité, facteurs de risque d'autres cancers (voir p10).

LES FRUITS ET LES LÉGUMES

Les fruits et légumes peuvent être consommés frais mais également surgelés, en conserve, crus et cuits. La recommandation bien connue de « 5 fruits et légumes par jour » inclut tous les fruits et légumes, mais ne concerne pas les noix, les graines et les fruits secs, les pommes de terre et les légumes secs. La majorité des adultes consomme moins que les cinq portions recommandées.

La consommation de fruits et légumes diminue le risque de cancers aérodigestifs dans leur ensemble (bouche, pharynx, larynx, nasopharynx, œsophage, poumon, estomac et colon).

Les fruits et légumes contiennent en effet une grande diversité de composants bénéfiques pour notre santé : fibres, antioxydants, vitamines, minéraux...

5 FRUITS ET LÉGUMES, QU'EST-CE QUE ÇA VEUT DIRE ?

Il s'agit de 5 portions de fruits et/ou légumes : par exemple 3 portions de fruits et 2 de légumes, 4 de légumes et 1 de fruit(s)... Une « portion » c'est l'équivalent de 80 à 100 g, soit une pomme, ou une tomate, ou deux abricots, ou un bol de soupe, ou un verre de jus de fruits (sans sucres ajoutés), ou une compote non sucrée.

ET LES PESTICIDES ?

La présence de pesticides sur certains fruits et légumes soulève fréquemment des questions sur les conséquences possibles en termes de risque de cancers. Il n'a pas été montré que la consommation de fruits et légumes courants augmente le risque de cancer. Par précaution, il suffit de laver les fruits et les légumes et de peler ceux qui s'y prêtent. C'est dans un contexte d'exposition intense aux pesticides (exposition professionnelle notamment) que le risque a été identifié.

CONSEILS CLÉS

- Consommer chaque jour au moins 5 fruits et légumes variés (quelle que soit la forme: crus, frais, en conserve ou surgelés), par exemple 3 portions de légumes et 2 de fruits.

CONSEILS CLÉS

- Consommer au moins deux fois par semaine des légumes secs.
- Consommer au moins un féculent complet par jour.

LES ALIMENTS CONTENANT DES FIBRES



Certains aliments comme les légumes secs (lentilles, pois chiches), les fruits et les légumes contiennent des fibres alimentaires. Les aliments céréaliers complets (pain complet, pâtes complètes, riz complet...) en sont particulièrement riches.

La consommation d'aliments riches en fibres diminue le risque de cancer colorectal.

Les fibres sont bénéfiques au quotidien. Elles contribuent au bon fonctionnement du système digestif, permettant ainsi de réduire le risque de cancer.

LES PRODUITS LAITIERS

Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) regroupe sous l'appellation « produits laitiers » le lait, les yaourts, les petits suisses, les fromages blancs et les fromages (frais, affinés...). Ne sont pas inclus les produits à base de lait riches en graisses (beurre, crème) ou en sucres (crèmes dessert ou glaces).

Les produits laitiers sont la principale source de calcium, indispensable à la croissance et à la solidité des os tout au long de la vie. Une consommation de 2 produits laitiers par jour est recommandée (par exemple : 1 verre de lait, 30 g de fromage), afin de bénéficier de leurs effets positifs sur la santé.

La consommation quotidienne de produits laitiers diminue le risque de cancer colorectal.

CONSEILS CLÉS

- Consommer 2 produits laitiers par jour.
- Alterner les produits laitiers (lait, fromage, yaourt, fromage blanc).

ET LES PRODUITS À BASE DE SOJA ?

Leurs effets vis-à-vis du cancer ne sont pas certains et les boissons au soja ne sont pas des produits laitiers.

L'ALLAITEMENT

En France, plus des 2/3 des nourrissons (69 %) sont allaités à la maternité, mais à 3 mois seuls 39 % le sont encore.

Les bénéfices de l'allaitement sont connus pour l'enfant (renforcement des défenses immunitaires, diminution du risque de surpoids), mais ils le sont aussi pour la mère.

Ainsi, allaiter son enfant joue un rôle dans la diminution du risque de cancer du sein.

CONSEILS CLÉS

En cas de consommation d'alcool, limiter la consommation à 2 verres par jour maximum, ne pas consommer tous les jours, ne pas consommer plus de 10 verres par semaine.



LES BOISSONS ALCOOLISÉES

Si la consommation d'alcool diminue depuis les années 1960, la France reste l'un des pays les plus consommateurs au monde. Près d'une personne sur deux consomme de l'alcool au moins une fois par semaine. La consommation quotidienne d'alcool est plus fréquente chez les plus âgés. Les plus jeunes consomment moins régulièrement mais de façon plus excessive avec des épisodes d'ivresse.

L'alcool reste dans notre pays un problème de santé publique majeur puisqu'il est responsable de 41 000 décès dont 16 000 par cancer. C'est la deuxième cause évitable de mortalité par cancer.

Le risque de cancer augmente avec la dose totale d'alcool consommée. Toute consommation régulière d'alcool, même faible, est à risque.



ÉQUIVALENCES DE DOSE D'ALCOOL PAR VERRE

La consommation d'alcool est généralement estimée en nombre de verres par jour. Le verre standard correspond à environ 10 g d'éthanol pur, quelle que soit la boisson alcoolisée consommée :



La consommation d'alcool, augmente le risque de développer plusieurs cancers :

- Le cancer colorectal
- Le cancer du sein
- Les cancers de la bouche, du larynx et du pharynx
- Le cancer de l'œsophage
- Le cancer du foie
- Le cancer de l'estomac

L'éthanol contenu dans les boissons alcoolisées est transformé dans l'organisme en composé favorisant le développement de cancers.

ALCOOL + TABAC : UN RISQUE DÉMULTIPLIÉ

Les effets de l'alcool sont renforcés quand ils sont associés à ceux du tabac : leurs actions conjointes augmentent considérablement les risques de cancers de la bouche, du pharynx, du larynx et de l'œsophage.

Par exemple, le risque de développer un cancer de la cavité buccale est multiplié par 45 chez les grands consommateurs de tabac et d'alcool.



CONSEILS CLÉS

- Surveiller son poids en se pesant régulièrement (une fois par mois).
- Pour maintenir un poids « santé », il est conseillé de pratiquer une activité physique et d'avoir une alimentation équilibrée conforme aux recommandations du Programme National Nutrition Santé (mangerbouger.fr).

LE SURPOIDS ET L'OBÉSITÉ

Dans notre pays, près de la moitié des adultes sont en surcharge pondérale : 32 % en surpoids et 17 % en situation d'obésité. Les hommes sont plus concernés que les femmes par le surpoids, mais l'obésité frappe les deux sexes de manière identique.

Liée en partie à une activité physique insuffisante et à une alimentation trop calorique, la surcharge pondérale est impliquée dans bon nombre de problèmes de santé.

Le surpoids et l'obésité augmentent le risque de développer plusieurs cancers :

- | | |
|---|---|
| Le cancer colorectal
Le cancer du foie
Le cancer de l'œsophage
Le cancer du sein
(après la ménopause)
Le cancer de la vésicule
biliaire
Le cancer du pancréas
Le cancer du rein | Le cancer de l'endomètre
(corps de l'utérus)
Le cancer de l'ovaire
Le cancer de la prostate
(au stade avancé)
Les cancers de la bouche,
pharynx, larynx
Le cancer de l'estomac |
|---|---|

Chez les personnes en surpoids et/ou obèses, on observe une augmentation des taux de plusieurs hormones, impliquées dans le développement de cellules cancéreuses.

CALCULEZ VOTRE INDICE DE MASSE CORPORELLE

Le surpoids et l'obésité peuvent être estimés à partir de l'Indice de Masse Corporelle. Celui-ci se calcule en divisant son poids par sa taille au carré. Par exemple pour une personne pesant 60 kg et mesurant 1,65 m :

$$\text{IMC} = 60 / (1,65 \times 1,65) = 60 / 2,72 = 22 \text{ kg/m}^2.$$

Le risque de cancer est minimal lorsque l'IMC est maintenu entre 18,5 et 25 (poids santé). Le surpoids se situe entre 25 et 30, l'obésité au-delà de 30.

LES VIANDES “ROUGES” ET LES CHARCUTERIES

Les viandes rouges regroupent le bœuf, le porc, le veau, l'agneau, le cheval et le mouton. Les charcuteries correspondent aux viandes conservées par fumaison, séchage ou salage (jambon, lardons...).

La consommation de viandes rouges est plus importante chez les hommes que chez les femmes.

Les différents types de viandes sont des aliments intéressants au plan nutritionnel (apports en protéines, fer, zinc, vitamine B12). Cependant, comme pour les charcuteries, l'excès de viandes rouges augmente le risque de cancer.

La consommation excessive de viandes rouges et de charcuteries augmente le risque de cancer colorectal.

ET LA CUISSON ?

La cuisson de la viande à haute température (fritures, barbecue...) provoque l'apparition de composés potentiellement cancérogènes. Des études complémentaires sont nécessaires pour confirmer la relation avec le risque de cancers.



CONSEILS CLÉS

- Limiter la consommation de viandes rouges à moins de 500 g par semaine (1 steak pèse entre 100 et 150 g).
- Privilégier la volaille.
- Limiter la consommation de charcuteries à 150 g par semaine (soit environ 3 tranches de jambon blanc).
- Alterner avec la consommation de volailles, poissons, œufs et légumes secs.

CONSEILS CLÉS

- Réduire la consommation d'aliments transformés salés (charcuteries, fromages...).
- Réduire l'ajout de sel à la cuisson ou dans l'assiette.

LE SEL ET LES ALIMENTS SALÉS

Les apports en sel ont plusieurs origines : le sel de table que l'on ajoute pendant la cuisson ou durant le repas et les aliments naturellement salés ou salés au cours de leur transformation.

Par ordre décroissant, les principaux vecteurs de sel sont le pain, les charcuteries, les plats composés, les fromages, les soupes et bouillons, les pizzas, les quiches et les pâtisseries salées, la pâtisserie et les gâteaux, les sandwiches et les viennoiseries.

Outre les risques d'hypertension et de maladies cardio-vasculaires, la consommation excessive d'aliments salés **augmente le risque de développer un cancer de l'estomac.**

Des apports excessifs en sel peuvent en effet altérer la muqueuse gastrique et ainsi favoriser le développement de cancers.

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES À BASE DE BÊTACAROTÈNE

Les compléments alimentaires sont «les denrées alimentaires dont le but est de compléter le régime alimentaire normal». Ils sont constitués d'un ou plusieurs composés parmi lesquels peuvent figurer les vitamines, minéraux, extraits de végétaux, acides aminés ou acides gras. Ils se présentent le plus souvent sous formes de gélules, comprimés, capsules ou ampoules.

De nombreux fruits et légumes contiennent du bêtacarotène (carottes, chou vert, épinards, abricots...) et une alimentation variée et équilibrée suffit à en satisfaire les besoins nutritionnels. La prise de compléments alimentaires peut apporter des doses trop élevées en bêtacarotène (par exemple en cas de prise simultanée de plusieurs compléments contenant du bêtacarotène ou si la posologie n'est pas respectée).

Cette consommation est non seulement inutile pour la prévention des cancers, mais elle constitue un facteur de risque, en particulier chez les fumeurs.

La consommation de compléments alimentaires à base de bêtacarotène à fortes doses augmente le risque de cancer du poumon, en particulier chez les fumeurs.

La consommation de bêtacarotène à fortes doses augmente notamment l'action cancérogène du tabac.

CONSEILS CLÉS

- Sauf cas particuliers et sous contrôle médical, la consommation de compléments alimentaires n'est pas recommandée.
- Suivez les conseils du Programme National Nutrition Santé pour adopter une alimentation équilibrée et diversifiée (mangerbouger.fr).

INFORMATIONS UTILES POUR METTRE EN PRATIQUE CES CONSEILS

Aucun facteur protecteur ne saurait annuler l'effet d'un facteur de risque. Favoriser la première catégorie et réduire ou limiter la seconde sont tous deux essentiels pour la prévention du cancer.

PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pour intégrer au moins **30 minutes d'activité physique d'intensité modérée à votre quotidien**, privilégiez la marche dès que c'est possible, prenez davantage les escaliers, descendez un arrêt plus tôt du bus, accordez-vous un moment de gymnastique, jardinez, jouez au ballon avec vos enfants...

Plus de conseils pratiques sur mangerbouger.fr.

MANGEZ DES FRUITS ET DES LÉGUMES

Manger 5 fruits et légumes chaque jour n'est pas si difficile ! Préférez les fruits et légumes frais de saison, souvent moins chers, mais vous pouvez consommer toute l'année, avec le même bénéfice santé, des conserves et des surgelés.

PRIVILÉGIEZ LES ALIMENTS RICHES EN FIBRES

Il est très facile de puiser des fibres dans son alimentation quotidienne. Outre les fruits et les légumes, on en trouve en grandes quantités dans les aliments complets (pain, pâtes et riz notamment) et les légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches...).

PENSEZ AUX PRODUITS LAITIERS

Pour consommer chaque jour **les 2 produits laitiers recommandés**, jouez la diversité et alternez yaourt, lait, fromage blanc et fromages.

Pour répondre à toutes vos questions sur la nutrition au quotidien, rendez-vous sur mangerbouger.fr.

LIMITEZ VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL

La consommation d'alcool est un facteur de risque démontré de cancer. Pour obtenir tous les conseils sur votre consommation d'alcool, rendez-vous sur alcool-info-service.fr ou au 0 980 980 930.

SURVEILLEZ VOTRE POIDS

Surveillez votre poids en vous pesant régulièrement (une fois par mois). Pour les sujets présentant un surpoids ($IMC > 25 \text{ kg/m}^2$), une obésité ($IMC > 30 \text{ kg/m}^2$) ou un gain de poids rapide et important à l'âge adulte, un accompagnement et éventuellement une prise en charge sont à envisager.

RÉDUISEZ LES VIANDES ROUGES ET LES CHARCUTERIES

Pour vous aider à **limiter votre consommation de viandes rouges à moins de 500 g par semaine**, rappelez-vous qu'un steak moyen pèse généralement entre 100 et 150 g et pensez à varier vos apports en protéines en ayant recours aux œufs, aux volailles et aux poissons notamment.

N'AJOUTEZ PAS DE SEL !

Pour donner du goût, pensez aux épices et aromates. Ayez la main légère lors de la préparation des repas et aussi à table.

Aller vers des aliments de producteurs locaux, des aliments de saison et, si possible, des aliments bio.



Ces conseils « nutritionnels » vous permettent de réduire votre risque de cancer.

Retrouvez sur e-cancer.fr d'autres informations sur l'ensemble des facteurs de risque (tabac, UV, infections, risques professionnels...).

Grâce à ces conseils de prévention, vous pourrez agir concrètement, même si **le risque zéro n'existe pas.**



e-cancer.fr
alcool-info-service.fr
mangerbouger.fr

Réseau National Alimentation
Cancer Recherche: inra.fr/nacre

