

Facteurs nutritionnels et prévention des cancers

En France, trop de cancers, pas assez de prévention

→ 400 000 nouveaux cas de cancer par an

→ Plusieurs facteurs impliqués :

- non modifiables (âge, sexe, génétique...)
- modifiables (tabac, alcool, alimentation...)
- en partie modifiables (rayons UV, agents infectieux...)

→ 40 % des cancers sont évitables

→ Après le tabac, les principaux facteurs de risque évitables sont l'alcool, l'alimentation déséquilibrée et le surpoids et l'obésité

5 facteurs de risque

- ✦ Boissons alcoolisées
- ✦ Surpoids et obésité
- ✦ Viandes rouges et charcuteries
- ✦ Sel et aliments salés
- ✦ Compléments alimentaires à base de bêta-carotène

5 facteurs protecteurs

- ✦ Activité physique
- ✦ Fruits et légumes
- ✦ Fibres alimentaires
- ✦ Produits laitiers
- ✦ Allaitement (chez les femmes)

Trois objectifs prioritaires



- ✦ Diminuer la consommation de boissons alcoolisées
- ✦ Avoir une alimentation équilibrée et diversifiée
- ✦ Pratiquer une activité physique régulière

À mettre en pratique dès que possible

- Il n'est jamais trop tard pour commencer
- S'engager dans la durée
- Progresser étape par étape
- Corriger les excès ou les insuffisances
- Intervenir sur la fréquence ou la quantité
- Objectifs compatibles avec le plaisir de savourer

