

Manger sainement pour réduire son risque de cancer.



Ligue suisse
contre le cancer



Association suisse
pour l'alimentation

Une publication de la Ligue suisse contre le cancer
et de l'Association suisse pour l'alimentation

Savez-vous...

... que le mode de vie favorise davantage l'apparition du cancer que les facteurs héréditaires?

Ainsi la maladie est souvent une fatalité, mais chacun peut en limiter les risques.

... que près de la moitié des cancers pourraient être évités grâce à des mesures de prévention?

La recette est simple: ne pas fumer, un minimum d'activité physique et une alimentation saine.

... qu'une alimentation équilibrée essentiellement végétarienne peut non seulement prévenir les risques de cancer de l'estomac et des intestins, mais également diminuer les risques d'autres formes de cancer telles que le cancer du sein, du poumon, de la prostate et de l'utérus?

Une alimentation saine vous permet de contribuer activement à la prévention du cancer et de prolonger votre vie.



Douze conseils pour diminuer les risques de cancer.

Conseil n° 1

S'alimenter de façon équilibrée

Une alimentation équilibrée essentiellement végétarienne constitue la clé de votre santé. Il s'agit de trouver la bonne combinaison. C'est-à-dire davantage de fruits et légumes, moins de viande et de graisses animales – et surtout une nourriture variée. Non seulement vous varierez les plaisirs, mais vous vous assurerez également un apport suffisant en substances protectrices contenues dans les différents aliments.

Conseil n° 2

Réduire la surcharge pondérale

Une surcharge pondérale représente un double poids, car les kilos en trop augmentent aussi les risques de cancer. Néanmoins, les régimes «éclairs» sont vivement déconseillés. En effet, ce genre de régimes se soldent en général par un échec: on perd rapidement du poids, mais on le reprend aussi vite. Il n'existe malheureusement pas de recette miracle pour maigrir. Le moyen le plus efficace est de se débarrasser des mauvaises habitudes alimentaires; vous maigrirez très progressivement jusqu'à atteindre le poids qui vous assure bien-être et vitalité.

Conseil n° 3

Consommer davantage de fruits et de légumes

Les fruits et légumes constituent la base d'une alimentation saine. Ils stimulent le transit intestinal et contiennent un grand nombre de substances protectrices. Dans l'idéal, il faudrait en consommer 400 à 800 g par jour, à répartir en cinq portions. L'effet bénéfique des fruits et des légumes est dû à plusieurs substances: les vitamines, les sels minéraux, les fibres alimentaires et les autres substances végétales. Ce ne sont pas seulement les différents composants, mais bien leur combinaison telle qu'elle apparaît dans la nature qui permet d'améliorer votre santé de façon durable.

Conseil n° 4

Manger davantage de pain, de riz, de pommes de terre et de pâtes

Une consommation journalière de 600 à 800 g de pain, de riz, de pommes de terre, de pâtes et de légumineuses est vivement recommandée, et peut également diminuer les risques de cancer. Les produits à base de céréales complètes sont en règle générale plus efficaces, car le risque de perte de substances protectrices s'accroît avec chaque étape de raffinage. Les farines blanches ne contiennent plus qu'une infime part des substances qui font du blé complet un produit sain.

Conseil n° 5

Diminuer votre consommation de viande

En mangeant moins de viande, vous éviterez un apport superflu en calories et vous diminuerez ainsi le risque de cancer. Une portion de 80 g par jour est considérée comme suffisante pour un adulte. Remplacez le porc, le bœuf et l'agneau par du poisson et de la volaille, et suivez un régime végétarien deux ou trois jours par semaine. En règle générale, il est conseillé de choisir des viandes pauvres en graisse et d'éviter si possible la charcuterie, le jambon, le lard et le salami.

Conseil n° 6

Utiliser de préférence des graisses végétales

Du point de vue de la prévention du cancer, la cuisine méditerranéenne, à base d'huile d'olive, est recommandable. Notre conseil: pas plus de quatre petites cuillères de graisse végétale par jour à répartir entre huiles de salade (colza, olive) et de cuisson (olive, arachide). Consommez au maximum 2 cuillères à café par jour de beurre et évitez de le chauffer.

Il ne faudrait pas consommer de fritures et d'aliments panés plus d'une fois par semaine. A éviter également les produits sucrés, qui contiennent souvent d'importantes quantités de matières grasses «cachées», ainsi que certains plats cuisinés contenant beaucoup de graisses saturées. Celles-ci se dissimulent derrière l'appellation «graisses végétales partiellement solidifiées».

Conseil n° 7

Boire moins d'alcool

Qui boira, vivra... à condition de boire de l'eau et de ne pas abuser des infusions (fruits/plantes) sucrées. Il est recommandé de boire un litre et demi à deux litres par jour. En été, en cas de fièvre ou de diarrhée ou si vous exercez une activité physique, votre corps aura besoin d'un apport plus important de liquide. L'alcool n'est pas seulement mauvais pour le cerveau et le foie, il représente également un risque cancérigène important. Si vous ne pouvez pas vous en passer entièrement, modérez votre consommation.

Conseil n° 8

Savoir cuisiner en douceur

Une préparation en douceur des aliments permet de maintenir leur qualité nutritive et évite la formation de substances cancérigènes. Ceci est aussi valable pour les grillades. Il faut veiller à ce que les aliments ne soient pas placés trop près des flammes et qu'ils ne soient pas brûlés. N'hésitez pas à accompagner les grillades de salades et de légumes!

Modérez également votre consommation de sel. Pour les trois quarts, celle-ci provient des plats pré-cuisinés et d'aliments tels que chips, cacahuètes salées, petits biscuits apéritifs, fromage, jambon, lard, charcuterie, sauces et autres soupes.

Conseil n° 9

Attention à la conservation des aliments

Une bonne conservation préserve la valeur nutritive de vos aliments et empêche la formation de substances cancérigènes.

La règle de base est de ne jamais rompre la chaîne du froid. Emballez et conservez au réfrigérateur les produits frais qui se dégradent rapidement et conservez au frais et à l'abri de la lumière les autres aliments.

Mais avant tout, il est important de ne pas consommer les aliments moisis ainsi que les graisses et les huiles rances.

Conseil n° 10

En bonne santé sans compléments alimentaires

Les comprimés à base de vitamines et de sels minéraux ne peuvent en aucun cas remplacer une alimentation saine. Si votre alimentation est équilibrée et variée, vous pouvez vous en passer.

Selon les connaissances scientifiques actuelles, il est impossible de donner des conseils fiables en ce qui concerne les compléments nutritionnels à base de vitamines et de sels minéraux. Il est donc difficile de dire quels produits pourraient – et en quelle quantité – diminuer les risques de cancer.

Conseil n° 11

Davantage d'activité physique

L'activité physique quelle qu'elle soit ne peut nuire. Elle renforce le système immunitaire, facilite la digestion et préserve d'une surcharge pondérale ainsi que de nombreuses maladies; notamment, l'activité physique permet de limiter les risques de cancer.

Une demi-heure de marche à pied ou de vélo par jour est un bon début. Pour les activités plus intensives, il suffit de trois séances de vingt minutes par semaine. La pratique régulière d'une activité physique est importante, surtout pour tous ceux qui passent la majorité de leurs journées assis.

Conseil n° 12

Ne pas fumer

Last but not least: fumer nuit à votre santé et provoque, contrairement aux affirmations de l'industrie du tabac, près d'un tiers des cas de cancer. Si vous êtes fumeur, il n'y a qu'une seule solution: arrêtez! Demandez conseil à votre médecin ou à un service spécialisé. Vous trouverez gratuitement des informations et des adresses utiles au 0800 808 200 ou sur le www.yourmilestone.ch.

Ce dépliant est publié par la Ligue suisse contre le cancer et l'Association suisse pour l'alimentation. En collaboration avec l'Office fédéral de la santé publique et dans le cadre des programmes nationaux de lutte contre le cancer, ces deux organismes se sont donné comme but d'améliorer aussi bien la prévention que le traitement du cancer. Leur objectif est de réduire le nombre de nouveaux cas de cancer et d'atténuer la douleur, mais aussi d'améliorer les perspectives et le soutien aux malades et à leurs proches.

Ligue suisse contre le cancer

Effingerstrasse 40
case postale 8219
3001 Berne
téléphone 031 389 91 00
fax 031 389 91 60
e-mail: info@swisscancer.ch
internet: www.swisscancer.ch

Association suisse pour l'alimentation

Effingerstrasse 2
case postale 8333
3001 Berne
téléphone 031 385 00 00
fax 031 385 00 05
e-mail: info@sve.org
internet: www.sve.org

Pour en savoir plus

La brochure Manger sainement pour réduire son risque de cancer (numéro de commande 2621) offre des informations plus détaillées sur le sujet. Vous pouvez également la commander par téléphone ou par e-mail:
téléphone 0844 85 00 00
e-mail: skl-lsc@cisf.ch

Commande du dépliant

téléphone 0844 85 00 00
e-mail: skl-lsc@cisf.ch

Ce dépliant a été réalisé avec le soutien de la Fédération des coopératives Migros, Zurich.

© 2000 Ligue suisse contre le cancer et Association suisse pour l'alimentation

Dépliant offert par: