



Une alimentation équilibrée

Conseils pour réduire le risque de cancer

Une information de la Ligue contre le cancer



Impressum

Editrice

Ligue suisse contre le cancer
Effingerstrasse 40
case postale
3001 Berne
tél. 031 389 91 00, fax 031 389 91 60
info@liguecancer.ch, www.liguecancer.ch

Auteure

Kerstin Zuk, écotrophologue diplômée HES,
collaboratrice spécialisée Alimentation,
Ligue suisse contre le cancer, Berne

Conseils scientifiques

Karin Huwiler, Dr med.,
Ligue suisse contre le cancer, Berne
Prof. Sabine Rohrmann,
Institut d'épidémiologie, de biostatistique
et de prévention, Université de Zurich

Photos

Shutterstock pp.1, 4, 8, 9, 10, 11, 12,
13, 27, 28, 31, 32, 36
iStock p.18
Alamy p.23

Mise en page

Ligue suisse contre le cancer, Berne

Impression

Ast & Fischer SA, Wabern

Cette brochure est également disponible en
allemand et en italien.

© 2015, Ligue suisse contre le cancer, Berne

Table des matières

Editorial	5
Manger équilibré, c'est la santé !	6
Recommandations pour une alimentation équilibrée	8
Boissons	8
Fruits et légumes	9
Céréales, pommes de terre et légumineuses	10
Produits laitiers, viande, poisson, œufs et tofu	11
Huiles, matières grasses et fruits à coque	12
Sucreries, snacks salés et alcool	13
Comment composer des repas équilibrés ?	14
Alimentation et cancer : quels liens ?	16
Surcharge pondérale	19
Activité physique	22
Aliments d'origine végétale	24
Fruits et légumes	24
Fibres alimentaires	25
Viande	26
Alcool	29
Compléments alimentaires, tablettes vitaminées et autres comprimés	30
Conserver et préparer correctement les aliments	33
Mycotoxines	33
Acrylamide	33
Hydrocarbures aromatiques polycycliques	34
Nitrosamines	34
Sel	34
Edulcorants	35
Pesticides	35
Que penser des régimes anti-cancer ?	36
Aliments anti-cancer	37
Pour en savoir plus	38



Chère lectrice, cher lecteur,

Quoi de plus agréable qu'un bon repas pour se faire plaisir et passer un moment convivial en famille ou avec des amis? Mais qui dit alimentation dit aussi santé: les produits que nous mangeons et les quantités dans lesquelles nous les consommons influencent le bon fonctionnement de notre organisme. Ainsi, certaines habitudes alimentaires peuvent favoriser l'apparition de diverses maladies comme les affections cardiovasculaires, le diabète ou encore le cancer.

L'alimentation n'est cependant pas seule en cause dans le développement du cancer; un grand nombre d'autres facteurs jouent également un rôle, comme l'activité physique, le tabagisme, les rayons ultraviolets, les polluants atmosphériques et l'hérédité.

Pour mettre toutes les chances de son côté, il convient néanmoins

de viser une alimentation équilibrée sur le long terme, avec un apport calorique adapté aux besoins personnels. Des études le prouvent: une alimentation variée, sans carence ni excès, peut fortifier l'organisme et diminuer le risque de cancer.

Inutile de s'interdire tel ou tel aliment; c'est la quantité qui est déterminante, les différents mets et boissons devant être consommés dans les proportions qui conviennent.

Comment concocter des menus équilibrés, c'est ce que vous montre la lecture de cette brochure. Elle a pour but de vous aider à optimiser votre alimentation de manière à écarter au maximum la probabilité de voir apparaître un cancer.

Votre Ligue contre le cancer

Manger équilibré, c'est la santé !

Une alimentation saine et équilibrée est une alimentation adaptée aux besoins personnels qui comporte des boissons et des aliments variés combinés dans de justes proportions. Elle vise à apporter à l'organisme toutes les substances nutritives dont il a besoin pour fonctionner de façon optimale.

Un apport suffisant de liquide est essentiel, car l'organisme humain est composé d'eau à près de 70%. Un repas équilibré est constitué pour l'essentiel d'aliments d'origine végétale tels que légumes, fruits, céréales, légumineuses et pommes de terre. Le lait et les produits laitiers, la viande, le poisson, les œufs ou des protéines végétales viennent compléter cette base en moindres quantités.

La pyramide alimentaire suisse illustre la part qui doit revenir aux différents groupes d'aliments. Les aliments qui figurent dans les étages inférieurs de la pyramide sont à consommer abondamment, ceux des étages supérieurs avec modération. Il n'y a pas d'aliments interdits: la clé d'une alimentation saine et équilibrée réside dans le bon dosage.



Recommandations pour une alimentation équilibrée

Ces recommandations
s'adressent aux adultes.

Boissons: 1 à 2 litres par jour

Les boissons apportent à l'organisme le liquide nécessaire et étanchent la soif. L'eau remplit toute une série de fonctions importantes dans le corps et contribue à la régulation de la température corporelle (par le biais de la transpiration, par ex.).

Consommez de préférence des boissons non-caloriques comme l'eau du robinet ou l'eau minérale ou des tisanes aux herbes ou aux fruits sans sucre. Savourées en quantités modérées, les boissons contenant de la caféine comme le café ou le thé noir contribuent également à l'apport hydrique.

Le lait et les produits laitiers ne sont pas des boissons; ils se classent dans la catégorie des aliments riches en protéines. Les jus de fruits et les smoothies sont rattachés au groupe des fruits et des légumes. L'alcool, les boissons énergisantes, les boissons sucrées et autres se situent tout en haut de la pyramide en raison de leur teneur élevée en calories et de leurs additifs.

Astuces

- Préparez une carafe d'eau le matin et buvez-en tout au long de la journée.
- Emportez toujours avec vous une petite bouteille en plastique pleine d'eau.
- Placez le verre ou la bouteille d'eau à portée de main.
- Buvez régulièrement, car le corps ne peut pas faire de réserves.
- Buvez même si vous n'avez pas très soif.



Fruits et légumes: cinq portions par jour

Les fruits et les légumes sont d'importantes sources de vitamines, de sels minéraux, de fibres alimentaires et de substances végétales secondaires. Ces dernières sont des composants naturels des plantes, auxquelles ils donnent notamment leur couleur et leur parfum. Ces substances soutiennent de nombreux processus métaboliques dans le corps et jouent un rôle essentiel dans le bon fonctionnement des organes et du système immunitaire.

Les spécialistes recommandent de consommer cinq portions de fruits et de légumes par jour, idéalement, trois de légumes et deux de fruits. Une portion équivaut à 120g, ce qui correspond à une poignée. Il est possible de remplacer une des portions journalières par un verre de jus de fruits ou de smoothie (2 dl) ou par une poignée de fruits secs (20 à 30g). Une des portions quotidiennes devrait être consommée sous forme de crudités ou de salade.



Astuces

- Consommez à chaque repas une portion de légumes ou de salade ou de fruit.
- Ajoutez une cuillerée : doublez la quantité de fruits ou de légumes que vous êtes en train de manger.
- Emportez tous les jours un fruit ou quelques bâtonnets de légumes au travail.
- Coupez les fruits et les légumes en morceaux. C'est un bon truc pour les petits... et les grands !
- Profitez du large éventail de fruits et de légumes à disposition en variant le plus possible les produits que vous consommez.



Céréales, pommes de terre et légumineuses :

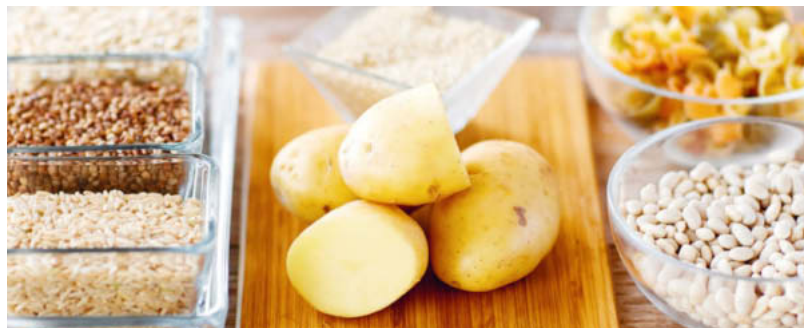
trois portions par jour

Les céréales, les pommes de terre et les légumineuses sont des féculents – c'est-à-dire des aliments riches en amidon – et fournissent de l'énergie aux muscles, au cerveau et aux autres organes. Les légumineuses, comme les lentilles ou les pois chiches, sont également une source de protéines intéressantes du point de vue nutritionnel.

Une portion correspond à 75 à 125 g de pain, 60 à 100 g de légumineuses (poids sec), 180 à 300 g de pommes de terre ou 45 à 75 g de flocons de céréales, de pâtes, de riz, de maïs, de semoule, de pain croustillant ou autre (poids sec).

Astuces

- En faisant vos courses, optez toujours pour la variante à base de céréales complètes; elle contient davantage de fibres alimentaires.
- Enrichissez les plats tels que salades ou sauces pour les pâtes de pois chiches, haricots rouges ou autres légumineuses.
- Goûtez de temps à autre d'autres variétés de céréales, telles que millet, quinoa ou sarrasin.
- Faites vos mélanges pour muesli vous-même avec des flocons de céréales, des fruits à coque et des fruits secs.



Produits laitiers: trois portions par jour

Viande, poisson, œufs et tofu: une portion par jour

Les produits laitiers, la viande, le poisson, les œufs et le tofu fournissent essentiellement des protéines à l'organisme. Un bon apport en protéines est important pour la fabrication des tissus et des muscles et pour la production des hormones, des substances immunitaires et des enzymes.

Une portion de produits laitiers correspond à 2dl de lait, 150 à 200g de yogourt/séré/cottage cheese/autres laitages, 60g de fromage à pâte molle ou 30g de fromage à pâte dure.

Une portion de viande, volaille, poisson, tofu, quorn, œufs correspond à 100 à 120g ou à 2 à 3 œufs; elle peut être remplacée par une portion supplémentaire de fromage à pâte molle (60g), de fromage à pâte dure (30g) ou de séré/cottage cheese (150 à 200g).

Astuces

- Alternez quotidiennement les sources de protéines.
- Soyez attentif à la teneur en matières grasses des produits laitiers et diminuez les quantités de produits gras tels que crème ou crème acidulée ou optez pour des produits écrémés.
- Donnez la préférence aux viandes peu grasses, comme le poulet.
- Limitez votre consommation de charcuteries. Ces produits sont extrêmement gras et caloriques.



Huiles, matières grasses et fruits à coque: avec modération

Les matières grasses sont les substances nutritives les plus caloriques. Elles sont nécessaires à l'absorption des vitamines liposolubles (solubles dans la graisse) et à la fabrication des acides biliaires, des hormones et des parois cellulaires. Les huiles végétales, en particulier, apportent à l'organisme des acides gras indispensables.

Utilisez chaque jour deux à trois cuillères à soupe (20 à 30g) d'huile végétale, dont la moitié au moins sous forme d'huile de colza ou d'olive. On peut consommer en plus 1 c. à soupe (10g) de beurre ou de margarine pour les tartines. Mangez quotidiennement une portion (20 à 30g) de fruits à coque non salés ou de graines.

Astuces

- Pour cuisiner, privilégiez les huiles végétales.
- Evitez de chauffer l'huile trop fortement; à haute température, il peut se former des substances nocives pour la santé.
- Consommez le moins possible d'aliments d'origine animale riches en graisses.
- Attention aux graisses cachées dans les produits précuisinés, le chocolat, la pâte feuilletée, les charcuteries, les produits laitiers, les chips, etc.



Sucreries, snacks salés et alcool : avec modération

Consommez sucreries, biscuits salés, boissons sucrées et alcool avec parcimonie. Ces produits ne sont pas indispensables pour l'organisme.

Consommez au maximum une portion de sucreries, de snacks salés ou de boissons alcoolisées par jour.

Une portion correspond à une barre de chocolat, 20g de produit à tartiner, une boule de glace, 30g de snacks salés ou un verre de boisson sucrée (2 à 3 dl).

Pour les boissons alcoolisées, la quantité journalière à ne pas dépasser est de deux verres standard pour les hommes, un pour les femmes. Un verre standard correspond à 2cl d'alcool fort, 4cl d'apéritif, 1dl de vin ou 3dl de bière.

Astuces

- Ne consommez pas les sucreries et les snacks salés en piochant directement dans le paquet. Servez-vous une portion dans un petit bol et mangez-la en la savourant.
- Soyez attentif aux sucres cachés dans la confiture, les mélanges tout prêts pour muesli, les yogourts aux fruits, les boissons sucrées, etc.
- Pour étancher votre soif, buvez de l'eau.
- Privilégiez les boissons sans alcool.



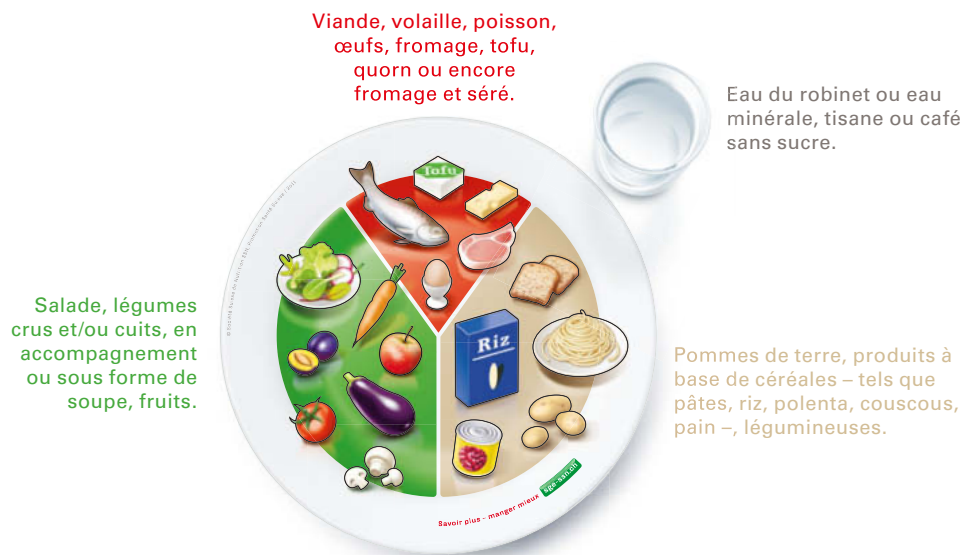
Comment composer des repas équilibrés ?

Un repas équilibré comprend une grande part de légumes, de salade ou de fruits. Les produits à base de céréales peuvent être servis dans les mêmes proportions. Une petite portion de viande, de poisson ou de produits laitiers suffit pour assurer l'apport nécessaire en protéines.

Les quantités peuvent varier d'un aliment à l'autre, car tous n'ont pas le même poids ni le même volume.

Vous trouverez des informations plus détaillées sur le site internet de la Société suisse de nutrition : www.sge-ssn.ch

La quantité à consommer dépend de l'activité physique, de l'âge et du métabolisme. Elle devrait être adaptée en fonction des besoins énergétiques individuels.



« Je n'ai pas le temps »

Conseils pour les gens pressés

Démarrez la journée avec un verre de jus de fruits ou un smoothie au petit déjeuner. Enrichissez le muesli avec une poignée de baies surgelées ou de fruits secs. Pour gagner du temps, complétez le repas de midi avec de la salade prête à l'emploi. Pendant que l'eau des spaghettis cuit, vous avez le temps de grignoter une carotte ou un morceau de concombre. Pour agrémenter pâtes ou riz sans y passer trop de temps, ajoutez des légumes surgelés.

« C'est beaucoup trop cher »

Conseils pour les petits budgets

Achetez les aliments qui coûtent cher (viande, fromage, etc.) en petite quantité uniquement. Privilégier les fruits et les légumes de saison permet de faire des économies. Les produits complets sont généralement à peine plus chers que les produits à base de farine blanche. Profitez des actions, mais n'achetez que ce que vous consommerez réellement. Cuisiner soi-même revient pratiquement toujours moins cher. Les mets précuisinés sont, en principe, plus onéreux que les aliments de base et contiennent souvent des quantités importantes de sel, de matières grasses et de sucre.

« Je mange souvent à l'extérieur »

Conseils pour les repas hors de chez soi

Commandez un jus de fruits comme boisson et une salade en entrée. En accompagnement, privilégiez le riz, les légumes et les pommes de terre vapeur. Deux jours par semaine au moins, abstenez-vous de manger de la viande. Évitez les sauces à la crème ou les sauces à salade riches en calories ou servez-vous parcimonieusement. Pour les sandwiches, optez pour du pain complet et une garniture pauvre en graisses. Pour le dessert, dégustez un fruit.

Alimentation et cancer : quels liens ?

Différents éléments jouent un rôle dans l'apparition du cancer. L'hérédité, les hormones, les polluants comme la fumée de cigarette ou les produits chimiques, certains virus, mais aussi le rayonnement ionisant – rayons ultraviolets ou radon, un gaz qui se forme naturellement dans le sol – constituent des facteurs de risque. L'alimentation, l'activité physique et le poids corporel sont également des paramètres importants.

-  Les fruits et les légumes diminuent le risque de surpoids et renforcent le système immunitaire.
-  Les fibres alimentaires rassasient, augmentent le volume des selles et neutralisent certains polluants. Un apport élevé en fibres diminue le risque de cancer de l'intestin.
-  Le surpoids, l'alcool et la viande rouge ont des effets préjudiciables sur la santé et augmentent le risque de divers cancers.
-  Lors de la préparation et du stockage des aliments, des substances cancérigènes peuvent se former, comme les aflatoxines, des substances toxiques produites par une moisissure qui se développe avant tout sur les fruits à coque.

Le tableau ci-contre répertorie les facteurs qui augmentent ou, au contraire, diminuent le risque de cancer. De nombreux liens ne sont pas encore pleinement élucidés – d'où la distinction entre liens concluants, liens vraisemblables et liens probables.

Liens entre l'alimentation, l'activité physique et différents types de cancer

	Bouche, gorge, larynx	Œsophage	Poumon	Estomac	Pancréas	Foie	Intestin	Rein	Sein avant la ménopause	Sein après la ménopause	Ovaires	Muqueuse de l'utérus	Prostate
Légumes	●●	●●	●	●●			●						
Fruits	●●	●●	●●	●●			●						
Fibres		●					●●●						
Viande		●	●		●		●●●						
Viande transformée		●	●	●	●		●●●						
Poisson						●							
Alcool	●●●	●●●			●	●●●	●●●		●●●	●●●			
Aflatoxines						●●●							
Sel				●●									
Taux de graisse corporelle		●●●			●●●	●●●	●●●	●●●	●●	●●●	●●	●●●	●●
Activité physique			●			●	●●●		●	●●		●●	

Source : Recommandations du World Cancer Research Fund (WCRF).

Symboles

- Evidence concluante d'un risque accru
- Probabilité vraisemblable d'un risque accru
- Probabilité limitée d'un risque accru
- Evidence concluante d'un risque réduit
- Probabilité vraisemblable d'un risque réduit
- Probabilité limitée d'un risque réduit



Surcharge pondérale

Le surpoids augmente le risque de divers cancers. Le tableau en page 17 met en évidence les cancers les plus fréquemment associés à une surcharge pondérale.

L'augmentation du risque de cancer est liée à différents mécanismes. Une forte surcharge pondérale peut par exemple entraîner des inflammations chroniques et des modifications au niveau des facteurs de croissance et de la production hormonale, ce qui accroît la probabilité de voir apparaître un cancer.

Le surpoids n'augmente pas seulement le risque de certains cancers ; il a aussi une influence sur les maladies cardiovasculaires et le diabète. Il est par conséquent important de conserver un poids aussi stable que possible dans une fourchette normale tout au long de la vie adulte. A titre indicatif, on recommande un indice de masse corporelle (IMC) compris entre 18,5 et 25.

Pour que le poids reste stable, il faut que l'apport et la dépense énergétiques s'équilibrent. En cas de poids trop élevé, mieux vaut éliminer les kilos excédentaires en adoptant une alimentation équilibrée qu'en faisant un régime quelconque. L'activité physique aide à stabiliser le poids.

Astuces

- Buvez surtout de l'eau du robinet, de l'eau minérale ou de la tisane sans sucre.
- Arrêtez de manger dès que vous êtes rassasié.
- Limitez votre consommation de sucreries, boissons sucrées, alcool et mets de restauration rapide.
- Consommez quotidiennement fruits et légumes en abondance.
- Pratiquez quotidiennement une activité physique suffisante (voir p. 22).

Calcul de l'indice de masse corporelle (IMC)

L'indice de masse corporelle (IMC) représente le rapport entre le poids corporel et la taille. Il peut être déterminé facilement à l'aide du graphique de la page 21 ou calculé au moyen de la formule indiquée.

Evaluation de l'IMC

IMC inférieur à 18,5

Poids insuffisant. Un poids insuffisant peut, tout comme un poids excessif, avoir des effets négatifs sur la santé. Une discussion avec un professionnel (médecin ou diététicien, par ex.) permet de définir si une prise de poids est nécessaire.

IMC entre 18,5 et 25

Poids normal. Il faudrait si possible maintenir son poids dans cette zone tout au long de la vie adulte.

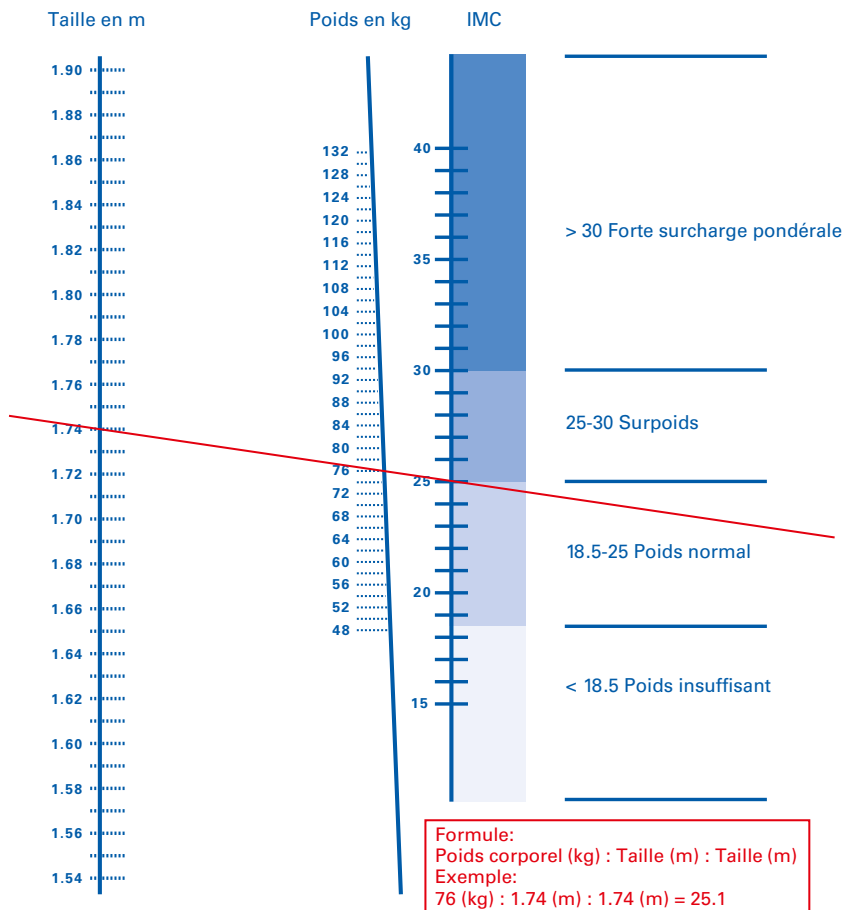
IMC entre 25 et 30

Surpoids. Le poids ne devrait pas augmenter ou devrait être ramené à un IMC de 25 au maximum, notamment en présence de troubles concomitants (hypertension, diabète, par ex.). Pour perdre les kilos excédentaires, il peut être utile de faire appel à un professionnel (diététicien ou médecin).

IMC supérieur à 30

Obésité ou surpoids pathologique. Le poids devrait être réduit. Pour perdre les kilos excédentaires, il peut être utile de faire appel à un professionnel (diététicien ou médecin).

Indice de masse corporelle (IMC)



A l'aide d'une règle, il est facile de lire son IMC sur le graphique ci-dessus.

Cette évaluation de l'IMC n'est valable que pour des personnes adultes à partir d'un âge situé autour de 18 ans. Pour les enfants et adolescents, il faut tenir compte de l'âge et de données génétiques comme la courbe de croissance familiale (maturité précoce ou tardive).

Activité physique

L'activité physique est bénéfique pour la santé à bien des égards. Elle stimule le métabolisme, aide à combattre le stress, renforce le système immunitaire, favorise la digestion et consolide les os.

L'exercice physique augmente aussi la dépense énergétique et prévient ainsi la surcharge pondérale. Le tableau en page 17 met en évidence l'influence de l'activité physique sur le risque de cancer.

L'exercice physique ne diminue pas seulement la probabilité de voir apparaître un cancer; elle réduit aussi le risque d'hypertension, de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2 et d'ostéoporose. A l'évidence, il vaut la peine de pratiquer une activité physique à tout âge !

Astuces

- Eteignez l'ordinateur et la télévision et allez prendre l'air.
- Rendez-vous au travail et en commissions à vélo.
- Descendez du tram ou du bus un arrêt avant votre destination et effectuez le reste du trajet à pied.
- Prenez l'escalier au lieu de l'ascenseur.
- Faites une petite promenade durant votre pause de midi.



Aliments d'origine végétale

Des études montrent qu'une alimentation essentiellement végétale contribue à réduire le risque de cancer. Les fruits et les légumes, les pommes de terre, les légumineuses (pois chiches, lentilles, par ex.), les céréales (blé, riz, avoine) et les produits à base de céréales (pâtes, pain, etc.) devraient par conséquent occuper la plus grande place sur votre assiette.

Fruits et légumes

Peu caloriques, pratiquement dépourvus de matières grasses et faciles à digérer, les fruits et les légumes fournissent à l'organisme des vitamines, des sels minéraux, des fibres alimentaires et des substances végétales secondaires essentielles. Autant de bonnes raisons pour en consommer quotidiennement en grandes quantités. En augmentant la part de fruits et de légumes consommés, on diminue le risque de surpoids, d'hypertension, de maladies cardiovasculaires et de certains cancers. Le tableau en page 17 met en évidence les cancers dont la fréquence peut être réduite grâce à une consommation élevée de fruits et de légumes.

Les mécanismes grâce auxquels les fruits et les légumes abaissent le risque de cancer n'ont pas encore été pleinement élucidés. Cette influence bénéfique pourrait s'expliquer par le fait que les personnes qui consomment beaucoup de fruits et de légumes ont moins tendance à être en surpoids.

Un autre effet, direct celui-là, pourrait être lié à certains composants, comme les substances végétales secondaires. Ces substances – on

en dénombre plus de 10 000 différentes –, qui donnent aux fruits et aux légumes leur couleur et leur arôme et les protègent contre la pluie, les rayons ultraviolets et autres influences, ont un effet anti-inflammatoire et antibactérien.

Astuces

- Misez sur la diversité pour vous assurer une large palette de substances bénéfiques pour votre santé.
- Ayez le réflexe « 5 par jour » : consommez quotidiennement cinq portions de fruits et de légumes.
- Les vitamines étant sensibles à la chaleur, à la lumière et à l'air, consommez chaque jour une portion de légumes crus et de fruits frais.
- Privilégiez les fruits et les légumes régionaux de saison. Généralement récoltés à maturité, ils ont davantage de saveur et sont transportés sur de moins longues distances, ce qui permet en prime de ménager l'environnement.

A quoi correspond une portion ?

Une portion correspond à une poignée de fruits ou de légumes. En optant pour cette définition, on obtient automatiquement la bonne quantité à tout âge. Les différents légumes, salades et fruits ont un volume très variable. Pour un adulte, une portion de fruits ou de légumes équivaut à environ 120 g (= 600 g/jour).



Fibres alimentaires

Les fibres alimentaires sont des substances qui ne peuvent pas être digérées dans l'intestin. On les trouve exclusivement dans les végétaux. Certaines sont solubles dans l'eau (hydrosolubles), comme la pectine ou l'agar-agar, d'autres pas, comme la cellulose ou la lignine.

Dans l'organisme, les fibres alimentaires interviennent dans divers processus biologiques qui influencent le risque de cancer. Le tableau en page 17 montre pour quels types de cancer les fibres ont un effet bénéfique.

Les fibres alimentaires prolongent le sentiment de satiété, ce qui permet de réduire la quantité de nourriture absorbée et contribue à stabiliser le poids corporel. Elles augmentent le volume des selles, accélèrent le passage des aliments dans l'intestin et neutralisent des substances susceptibles de favoriser l'apparition d'un cancer comme les acides biliaries.

En choisissant vos produits céréaliers, privilégiez la variante complète. Les produits complets contiennent davantage de fibres alimentaires que ceux à base de farine blanche. Pour les fibres alimentaires, l'apport journalier optimal est de 30g, ce qui représente, par exemple, un muesli avec des flocons d'avoine et une portion de framboises au petit déjeuner, une

assiette de spaghettis servis avec une sauce tomate enrichie de pois chiches à midi, une pomme au goûter ou encore deux tranches de pain complet avec du fromage, des rondelles de concombre et une portion de salade de betteraves rouges le soir.

Astuces

- Privilégiez les produits complets tels que pain complet et pâtes complètes.
- Consommez des fruits et des légumes en grandes quantités.
- Augmentez votre consommation d'aliments riches en fibres de façon progressive pour que l'intestin puisse s'y habituer.
- Assurez-vous toujours un apport de liquide suffisant lorsque vous consommez des aliments riches en fibres.
- Mettez régulièrement des légumineuses au menu.

Viande

Si la viande est une source importante de précieux nutriments, en particulier de protéines, de vitamines A, B1, B12, de niacine et de sels minéraux (fer, zinc), elle peut, lorsqu'elle est consommée en grande quantité, avoir des effets négatifs pour la santé et augmenter le risque de cancer.

Le tableau en page 17 montre quels types de cancer sont associés à une consommation élevée de viande. La viande rouge et les charcuteries sont notamment incriminées. Pour la volaille et le poisson, on n'a pas observé d'augmentation du risque de cancer.

Les viandes de bœuf, de porc, de mouton et de chèvre se classent parmi les viandes rouges. Le lien entre la consommation de viande et certains cancers n'a pas encore été pleinement élucidé. Certains acides gras sont mis en cause, tout comme la forte teneur en fer de la viande rouge, les nitrosamines présentes dans les charcuteries et les substances qui se forment lors de la préparation des viandes.

Outre ces effets directs, on relève aussi des effets indirects. Une alimentation riche en viande est en moyenne plus grasse et plus calorique qu'une alimentation végétarienne ou pauvre en viande et favorise donc l'apparition de kilos excédentaires, ce qui peut à son tour accroître la fréquence de certains cancers.

Il convient par conséquent de limiter sa consommation de viande et de renoncer autant que possible aux charcuteries.

Astuces

- Remplissez votre assiette avant tout avec des légumes, de la salade et des féculents tels que pommes de terre, riz ou pâtes. Servez-vous uniquement une petite portion de viande.
- Garnissez vos sandwiches avec du fromage, du séré aux herbes, des rondelles d'œufs durs, du fromage frais agrémenté de lanières de poivron, de la purée d'avocat, etc.
- Consommez de la viande deux à trois fois par semaine au maximum.
- Le poulet, le poisson, les légumineuses, le tofu et les œufs permettent également de composer des mets savoureux.





Alcool

S'il est connu que l'alcool peut provoquer des maladies du foie, on sait moins qu'il augmente sensiblement le risque de certains cancers.

Le tableau en page 17 met en évidence les cancers associés à la consommation d'alcool. Le risque de cancers de la bouche, du larynx et du pharynx est encore nettement plus élevé lorsque la consommation de tabac s'ajoute à celle d'alcool.

Le risque est majoré même si la consommation est faible et augmente avec la quantité ingérée. Le type d'alcool consommé – bière, vin ou alcool fort – n'a pas d'importance; c'est la quantité d'alcool pur (éthanol) absorbée qui est déterminante.

Les scientifiques sont encore en train d'analyser les processus responsables de l'augmentation du risque de cancer liée à l'alcool. Il semblerait que l'alcool provoque des lésions cellulaires directement, mais aussi indirectement, par le biais de ses produits de dégradation. Il perturbe en outre l'équilibre hormonal et favorise le surpoids, deux facteurs qui vont de pair avec un risque majoré pour différents cancers.

Compte tenu de ces divers mécanismes, l'alcool joue un rôle considérable dans la survenue du cancer. Pour réduire les risques, il convient donc d'en consommer le moins possible.

Astuces

- Buvez de préférence des boissons sans alcool.
- Programmez régulièrement des jours sans alcool.
- Pour étancher votre soif, buvez d'abord de l'eau et ensuite seulement une bière.
- Pour réduire la quantité d'alcool ingérée, optez pour un panaché. La bière sans alcool constitue également une bonne solution.

Compléments alimentaires, tablettes vitaminées et autres comprimés

Le corps a besoin d'une multitude de substances nutritives différentes pour être et rester en bonne santé. Les vitamines, les sels minéraux et les substances végétales secondaires sont des éléments vitaux qui fortifient l'organisme.

Mais qu'en est-il des multiples préparations à base de vitamines et de sels minéraux censées nous protéger de diverses maladies, dont le cancer ?

A ce jour, il n'a pas été démontré que ces compléments alimentaires écartent réellement le cancer, au contraire : certaines études ont mis en évidence un effet inverse. Ainsi, la prise de vitamine E ou de sélénium pourrait augmenter le risque de cancer de la prostate, alors que celle de bêta-carotène a été associée à une hausse du taux de cancers du poumon chez des fumeurs.

En l'absence de carence avérée, il est par conséquent plus sage de renoncer à prendre de telles préparations sans l'avis d'un médecin.

Les aliments naturels, eux, apportent les nutriments nécessaires à l'organisme sans présenter de danger. Il importe de varier le plus possible les ali-

ments consommés, car aucun ne contient toutes les substances nutritives dans les quantités dont le corps a besoin. De nombreux éléments laissent supposer que la combinaison de substances bénéfiques ingérées par le biais d'une alimentation équilibrée est plus efficace que des substances actives absorbées isolément.

Astuces

- Consommez un grand nombre d'aliments différents pour vous assurer un éventail de substances actives aussi large que possible.
- Soyez attentif aux compléments apportés à certains aliments, comme les jus de fruits ou les mélanges pour muesli afin d'éviter un apport excessif en telle ou telle vitamine.
- Consommez en abondance fruits, légumes, fruits à coque et produits à base de céréales complètes.





Conserver et préparer correctement les aliments

Différentes substances peuvent endommager les cellules et favoriser la survenue d'un cancer. Certaines se forment lors de la transformation des aliments, par exemple lors du rôtiage ou de la cuisson au four; d'autres sont liées à de mauvaises conditions de stockage ou à l'adjonction d'agents conservateurs dans les aliments. Il convient d'en limiter le plus possible l'absorption.

Mycotoxines

Lorsque des aliments sont exposés trop longtemps à la chaleur ou à l'humidité, il se forme des moisissures. Les produits du métabolisme de ces champignons microscopiques peuvent provoquer de graves intoxications chez l'homme. Certaines toxines sécrétées par les moisissures, les aflatoxines, augmentent le risque de différents cancers (voir tableau p. 17).

Les aliments tels que les cacahuètes, les épices, les fruits secs et les fruits à coque, mais aussi les céréales produites dans les pays tropicaux, sont particulièrement vulnérables aux moisissures. Dans les pays industrialisés, ces produits sont soumis à des contrôles réguliers et les denrées contaminées sont retirées de la vente.

Les mycotoxines ne sont pas toujours visibles à l'œil nu et peuvent se propager dans les aliments sans qu'on s'en aperçoive. Lorsque des aliments présentent des traces de moisissure, il ne suffit donc pas d'éliminer généreusement les parties touchées. Par sécurité, on devrait jeter l'aliment en entier.

Acrylamide

L'acrylamide, une substance qui endommage l'ADN, se forme lorsque des aliments riches en protéines et en glucides sont chauffés à une température élevée, par exemple lors de la cuisson au four, du rôtiage, de la cuisson au gril ou de la friture. Suivant le mode de préparation, le pain, les pommes de terre, les chips et les frites contiennent des quantités importantes d'acrylamide. Lorsqu'on chauffe des aliments à une température inférieure à 100°C, il ne se forme en revanche pas d'acrylamide. Pour réduire les quantités absorbées, il est donc recommandé d'opter pour un mode de préparation en douceur à basse température.

Si aucune étude n'a pu démontrer avec certitude l'existence d'un lien entre la consommation de certains aliments et l'apparition du cancer, il n'en convient pas moins de recommander un mode de préparation à basse température qui ménage les aliments.

Hydrocarbures aromatiques polycycliques

Les hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP) sont des composés qui se forment lors de la combustion de graisses ou de matières organiques comme le bois ou le tabac. Ils peuvent provoquer le cancer. Lors de la cuisson au grill, on veillera par conséquent à ne pas brûler les aliments et à ne pas les préparer sur la flamme ; en dégoulinant sur le feu, la graisse entraîne la formation de quantités considérables d'hydrocarbures aromatiques polycycliques qui se déposent sur la viande grillée avec la fumée. Le fumage, lorsqu'il n'est pas réalisé de manière professionnelle, peut également engendrer une forte concentration d'hydrocarbures aromatiques polycycliques. On peut réduire sensiblement les risques en cuisant les aliments au grill à basse température, en utilisant des barquettes en aluminium et en effectuant un fumage dans les règles de l'art.

Nitrosamines

Les nitrosamines se forment lorsque des nitrites entrent en contact avec des protéines lors de la cuisson ou de la digestion. Il existe différentes nitrosamines, dont plus de 90% sont cancérogènes. A ce jour, on n'a pas encore pu démontrer clairement l'existence d'un lien entre l'absorption de nitrates (par le biais de l'eau du robinet, par ex.), de nitrites et de nitrosamines (contenues dans les salaisons ou les charcuteries) et la survenue du cancer chez l'homme. Il est néanmoins recommandé de limiter le plus possible les quantités ingérées. On s'abstiendra par conséquent de griller des produits carnés salés.

Sel

Le sel et les aliments en saumure sont une des causes probables du cancer de l'estomac. En principe, un apport en sel de 5g par jour est suffisant. Il est possible de réduire la quantité de sel ingérée en limitant sa consommation de plats précuisinés, mets de restauration rapide, produits carnés, pain, fromage, snacks salés, etc.

Edulcorants

Les édulcorants sont des composés synthétiques ou naturels qui se caractérisent par une faible valeur énergétique, mais un pouvoir sucrant nettement plus élevé que le sucre. Il y a quelques années, un de ces produits, l'aspartame, a été classé au nombre des substances cancérogènes. Dans l'intervalle, les soupçons qui pesaient sur lui ont été levés; l'aspartame ne présente pas de danger pour l'homme.

Pesticides

Les produits phytosanitaires (pesticides) sont utilisés dans l'agriculture pour protéger les cultures contre les maladies et les parasites. On soupçonne depuis longtemps que certains pourraient avoir un effet cancérogène. A l'heure actuelle, aucune étude n'a toutefois pu mettre en évidence un lien entre l'absorption de pesticides par le biais de l'alimentation et une augmentation du risque de cancer. Par mesure de précaution, on lavera soigneusement les fruits et les légumes ou on optera pour des produits biologiques, qui contiennent moins de pesticides.

Astuces

- Consommez des aliments frais, si possible non transformés.
- Stockez les aliments dans les règles de l'art.
- Jetez les aliments qui présentent des traces de moisissure.
- Privilégiez la cuisson à la vapeur et à l'eau. Evitez les modes de préparation à haute température tels que friture et cuisson au gril.
- Si vous faites des grillades, utilisez une barquette en aluminium pour que la graisse ne dégouline pas sur le feu.
- Eliminez généreusement les morceaux de viande brûlés.
- Modérez votre consommation de sel.
- Lavez soigneusement les fruits et les légumes avant de les consommer.

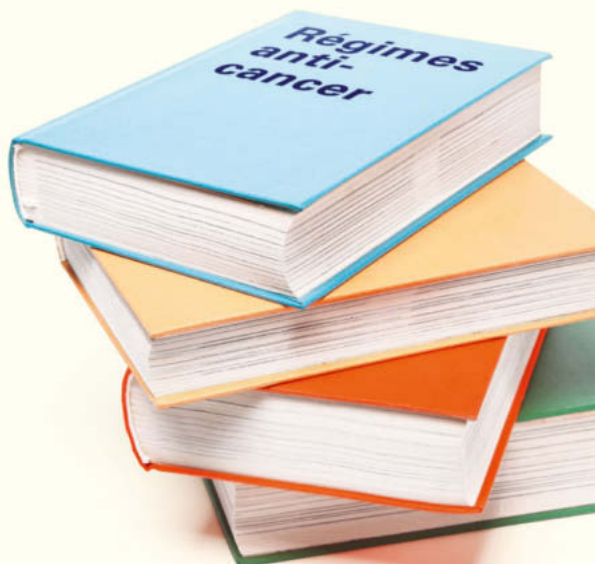
Que penser des régimes anti-cancer ?

On ne compte plus les régimes censés prévenir le cancer, comme le régime cétogène, qui consiste à éliminer les aliments riches en glucides tels que le pain, les pâtes, les pommes de terre ou le sucre. D'autres préconisent une consommation élevée de céréales ou prônent une alimentation à base de jus et d'aliments crus exclusivement.

L'effet «anti-cancer» de ces modes d'alimentation n'a pas pu être démontré scientifiquement. Qui plus est, certains peuvent entraîner des troubles et des carences graves. D'autres ne sont pas forcément dangereux, mais ils diminuent sensiblement la qualité de vie en obligeant à renoncer à certains aliments ou à en consommer d'autres en grandes quantités.

Il convient notamment de se méfier des régimes qui prescrivent la prise de produits spéciaux.

Une alimentation et des produits spéciaux ne permettent pas de se protéger du cancer. Pour diminuer les risques, il est recommandé d'avoir une alimentation équilibrée, basée sur la pyramide alimentaire.



Aliments anti-cancer

On attribue souvent des vertus protectrices à certains aliments tels que l'ail, le chou, le thé vert, le café, le gingembre, le lait et d'autres encore. Leur effet miracle serait dû à certains constituants, par exemple l'allicine dans l'ail, la curcumine dans le curcuma, l'acide chlorogénique dans le café ou les glucosinolates dans les choux. Même si ces aliments contiennent des substances bénéfiques, il n'est pas nécessaire d'en consommer en grandes quantités pour se protéger du cancer. Le corps n'a pas seulement besoin de certaines substances spécifiques pour bien fonctionner, mais d'un éventail d'aliments aussi large que pos-

sible, car lorsque les différents micronutriments sont consommés ensemble, leur effet se trouve renforcé. Une alimentation variée et diversifiée, riche en fruits, en légumes et en produits à base de céréales complètes, est indispensable pour s'assurer toute la palette des nutriments nécessaires.



La Ligue contre le cancer de votre région offre conseils et soutien

Krebsliga Aargau

Milchgasse 41
5000 Aarau
Tel. 062 834 75 75
Fax 062 834 75 76
admin@krebsliga-aargau.ch
www.krebsliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

Krebsliga beider Basel

Mittlere Strasse 35
4056 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.klbb.ch
PK 40-28150-6

Bernische Krebsliga

Ligue bernoise contre le cancer

Marktgasse 55
Postfach 184
3000 Bern 7
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebsliga.ch
www.bernischekrebsliga.ch
PK 30-22695-4

Ligue fribourgeoise contre le cancer

Krebsliga Freiburg

route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale 96
1705 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 426 02 88
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CP 17-6131-3

Ligue genevoise contre le cancer

11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CP 12-380-8

Krebsliga Graubünden

Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 252 50 90
Fax 081 253 76 08
info@krebsliga-gr.ch
www.krebsliga-gr.ch
PK 70-1442-0

Ligue jurassienne contre le cancer

rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CP 25-7881-3

Ligue neuchâteloise contre le cancer

faubourg du Lac 17
case postale
2001 Neuchâtel
tél. 032 721 23 25
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CP 20-6717-9

Krebsliga Ostschweiz SG, AR, AI, GL

Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
info@krebsliga-ostschweiz.ch
www.krebsliga-ostschweiz.ch
PK 90-15390-1

Krebsliga Schaffhausen

Rheinstrasse 17
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
Fax 052 741 45 57
info@krebsliga-sh.ch
www.krebsliga-sh.ch
PK 82-3096-2

Krebsliga Solothurn

Hauptbahnhofstrasse 12
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebsliga-so.ch
www.krebsliga-so.ch
PK 45-1044-7

Thurgauische Krebsliga

Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

Lega ticinese contro il cancro

Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
Fax 091 820 64 60
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CP 65-126-6

Ligue vaudoise contre le cancer

place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
fax 021 623 11 10
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CP 10-22260-0

Ligue valaisanne contre le cancer Krebsliga Wallis

Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
fax 027 322 99 75
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebsliga-wallis.ch
www.krebsliga-wallis.ch
CP/PK 19-340-2

Unis contre le cancer

Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR

Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

Krebsliga Zug

Alpenstrasse 14
6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6

Krebsliga Zürich

Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebssligazuerich.ch
www.krebssligazuerich.ch
PK 80-868-5

Krebshilfe Liechtenstein

Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-3253-1

Pour en savoir plus

«5 par jour»

Le site www.5parjour.ch propose une documentation très fouillée sur les fruits et les légumes.

Société suisse de nutrition

Dédié à l'alimentation, le site www.sge-ssn.ch est une véritable mine de renseignements.

Association suisse des diététiciennes et diététiciens diplômés

Vous trouverez une liste de diététiciens diplômés pour un accompagnement professionnel sous www.svde-asdd.ch.

Ligue suisse contre le cancer

Effingerstrasse 40
case postale
3001 Berne
tél. 031 389 91 00
fax 031 389 91 60
info@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch
CP 30-4843-9

Brochures

tél. 0844 85 00 00
boutique@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch/brochures

Forum

www.forumcancer.ch
Le forum internet de la
Ligue contre le cancer

Cancerline

www.liguecancer.ch/cancerline
Le chat sur le cancer pour
les enfants, les adolescents
et les adultes
Du lundi au vendredi
11 h – 16 h

Skype

krebstelefon.ch
Du lundi au vendredi
11 h – 16 h

Guide du cancer

www.liguecancer.ch/guidecancer
Le répertoire internet de la Ligue
contre le cancer avec les offres de
soutien psychosocial (conseils,
cours, etc.) en Suisse

Ligne stop-tabac

tél. 0844 000 181
max. 8 cts/min.
(sur réseau fixe)
Du lundi au vendredi
11 h – 19 h

Vos dons sont les bienvenus.

Ligne InfoCancer 0800 11 88 11

Du lundi au vendredi
9 h – 19 h
Appel gratuit
helpline@liguecancer.ch

Brochure offerte par la Ligue contre le cancer: