

MARS BLEU

MARS BLEU



Alimentation et prévention du cancer colorectal





Consommer des produits laitiers

Manger des fibres

Maintenir un poids santé

Avoir une bonne alimentation permet de réduire les risques d'avoir un cancer colorectal

Diminuer votre consommation de viande rouge et de viandes transformées



Limiter votre consommation d'alcool

En effectuant, des choix appropriés, on estime qu'il serait possible de réduire les cas de cancers d'environ un tiers!



Recommandations

Augmenter



Les fruits et légumes (au moins 5 portions/jour)

Les légumes secs (au moins 2 x semaine)

Les fruits oléagineux (10 unités/jour)

Le fait maison

L'activité physique (au moins 30 min/jour)

Aller vers



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

Au moins 2 x semaine du poisson

Au moins 1 féculent complet/jour

Une consommation de produits laitiers suffisante

Les aliments de saison

Réduire



La charcuterie

Les produits et boissons sucrés

Les boissons alcoolisées et le tabac

Les viandes rouges

La sédentarité



Une alimentation variée et équilibrée

Le corps a besoin de différents éléments nutritifs qui lui permettent de bien fonctionner et d'être en bonne santé.

Ces éléments sont:

Les vitamines

Les glucides

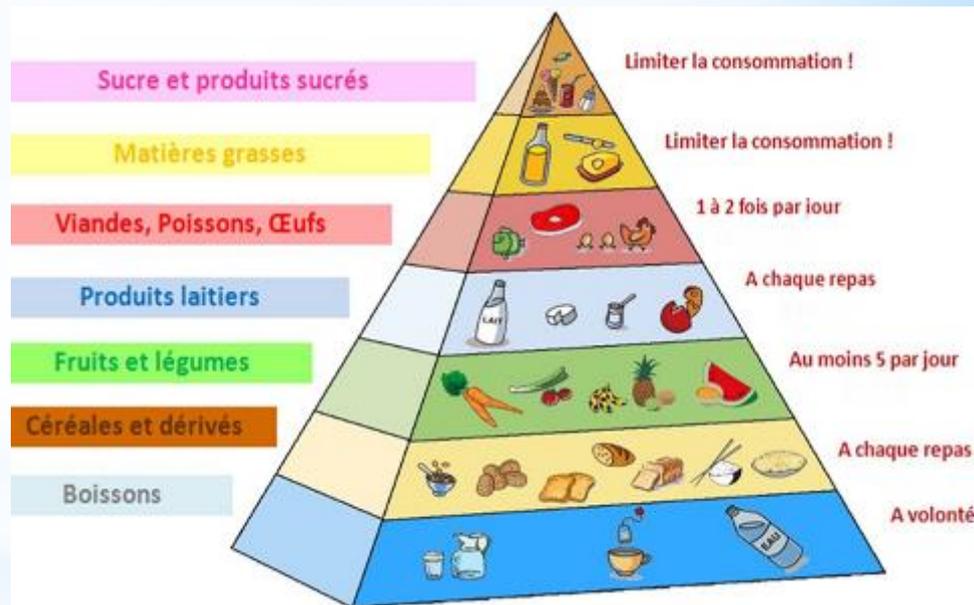
Les minéraux

Les lipides

Les fibres

Les protéines

L'eau



Avec une alimentation variée et équilibrée, vous pouvez combler tous vos besoins sans prendre de suppléments alimentaires.



Mangez des fibres

Plusieurs études montrent un rapport significatif entre le fait de prendre beaucoup de fibres et une baisse du risque de cancer colorectal. Manger des fibres participe aussi à une bonne santé en général.

Mangez des légumes à chaque repas et des fruits au dessert en en collation pour leurs fibres et leurs éléments nutritifs.

Il est conseillé de les répartir de la façon suivante : 2 portions de fruits et 3 portions de légumes par jour. Ils permettent de réduire le risque de cancer colorectal grâce à leurs effets antioxydants et anti-inflammatoires.

→ Préférez le pain, les céréales, le riz et les pâtes faits avec des grains entiers.

→ Ajoutez des fruits ou du son à vos céréales au petit-déjeuner.

→ Préférez les fruits frais aux jus de fruits.

→ Pensez à consommer des légumineuses (pois secs, haricots blancs, lentilles...).

→ Mangez des noix, graines ou amandes au petit-déjeuner et en collation.





Consommez des produits laitiers

Plusieurs recherches montrent qu'un bon apport en calcium et vitamine D permettrait de réduire l'apparition du cancer colorectal et de ralentir sa progression.

Un minimum de 700 mg de calcium par jour protégerait contre le cancer colorectal.

Buvez 250 ml (1 à 2 tasses) de lait.



Prenez du fromage en collation
(50 g de fromage = 360 mg de calcium)



Terminez votre repas avec un yaourt ou
dérivé au lait demi écrémé
(175 g = 175 mg de calcium)





Diminuez votre consommation de viande et de viandes transformées

Selon plusieurs recherches, le risque de cancer colorectal augmente avec la consommation de ces types de viandes.

- ⇒ Viande: bœuf, veau, cheval, mouton, agneau et chèvre
- ⇒ Viandes transformés: charcuteries, salaisons, saucisse, fumages...

Des composés cancérigènes se forment pendant :

- La cuisson de la viande à haute température (ex: barbecue).
- La transformation des viandes en charcuteries.

Consommer avec modération :
Les viandes : 1 ou 2 portions
par semaines

La charcuteries : 1 fois par semaine

Conseils:

- Manger du poisson au moins : 2 à 3 fois par semaine.
- Prendre de la viande blanche (poulet, dinde...).
- Remplacer la viande par des plats à base de légumineuses (chili végétarien, curry indien, soupe aux lentilles...)

À CONSOMMER
AVEC MODÉRATION





Limitez votre consommation d'alcool et de tabac

Consommer trop d'alcool augmente le risque de cancer colorectal. Il est conseillé de boire le moins possible pour limiter ce risque.

Le tabac, facteur de risque important : le risque du cancer colorectal est augmenté en fonction du nombre de cigarettes fumées par jour et du nombre d'années d'exposition.

Le risque combiné tabac-alcool, chez les consommateurs importants d'alcool et de tabac est 8,6 fois plus élevé que celui des non-fumeurs buvant moins.

La consommation d'alcool augmente le risque de cancer colorectal de 9% dès un verre par jour.



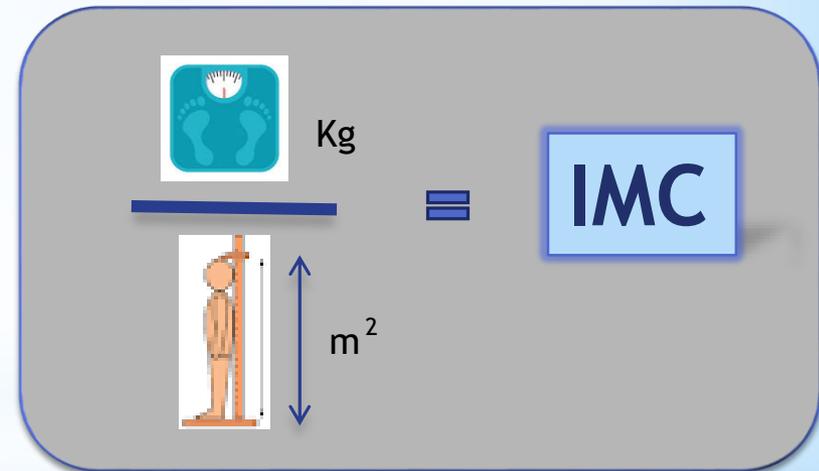


Maintenez un poids santé

Etre obèse augmente le risque de cancer colorectal. Perdre du poids, même sans arriver à un poids « santé », pourrait faire baisser ce risque. Pour vous donner une idée si vous avez un poids « santé », calculez votre indice de masse corporelle (IMC). Pour cela, faites l'opération suivante:
Poids (en Kg) / Taille (en m) au carré.

Interprétez votre résultat:

- < 18,5: maigre
- 18,5 à 25: corpulence normale
- 25 à 30: surpoids
- 30 à 35: obésité modérée
- 35 à 40: obésité sévère
- > 40: obésité massive



Un indice de masse corporelle égale ou supérieure à 30 augmente le risque de développement du cancer colorectal de 40%



Augmentez votre activité physique

Pratiquer une activité au quotidien.

Vous avez la possibilité d'être actif presque partout et à chaque instant, de façon très simple... et sans chambouler votre emploi du temps!

A la maison:

En faisant le ménage, en jardinant, en faisant des étirements...

Au travail:

En prenant l'escalier plutôt que l'ascenseur et en profitant de votre pause déjeuner pour faire une petite marche

Le week-end:

Les balades à pied ou à vélo, jeux d'extérieur avec les enfants, aller à la piscine, danser, se promener...

Lors de vos trajets quotidiens:

Préférez la marche ou le vélo à la voiture, et pensez à descendre quelques stations de bus plus tôt pour faire quelques pas supplémentaires



Notes



A large, rounded rectangular area with a black border, containing horizontal dashed lines for writing notes.

