CONSEILS DIÉTÉTIQUES

Prévention du cancer du sein

Dans le cadre d'Octobre Rose

VIVALTO SANTÉ
Centre Hospitalier Privé de l'Europe
Le Port-Marly

Facteurs augmentant le risque de cancer

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

Conseils de prévention

- Réduire la consommation de boissons alcoolisées
- Avoir une alimentation variée et équilibrée
- Pratiquer une activité physique régulière et limiter la sédentarité
- Maintenir un “poids santé”

Facteurs réduisant le risque de cancer

- Fruits et légumes
- Fibres alimentaires
- Produits laitiers
- Activité physique

Prévention

40% des cancers sont liées 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.

Un facteur protecteur n'annule pas l'effet d'un facteur de risque.

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.

Activité Physique

Pratiquer chaque 30 min/jour d'activité physique d'intensité modérée par séance d'au moins 10 min

Limiter les activités sédentaires (ordinateur, télévision...)

Pratiquer une activité physique
=
Tous les mouvements effectuées dans la vie quotidienne (jardinage, marche, vélo, jeux...)

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

La pratique d'une activité physique réduit le risque de plusieurs cancers (notamment le cancer du sein)

Fruits et légumes

La recommandation bien connue de « 5 portions de fruits et légumes/jour» inclut tous les fruits et les légumes, mais ne concerne pas les fruits oléagineux, les fruits secs, les pommes de terre et les légumes secs. La majorité des adultes consomme moins que les 5 portions recommandées

Une portion est l'équivalent de 80 à 100g soit une pomme ou une tomate ou 2 abricots ou un bol de soupe...

Consommer chaque jour au moins 5 portions de fruits et légumes variés (quelle que soit la forme: crus, frais, en conserve ou surgelés) pour atteindre au moins 400g par jour

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

Fibres

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

Consommer chaque jour des aliments contenant des fibres tel que les aliments céréaliers complets, les fruits et les légumes, les légumes secs (lentilles, haricots

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

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

Produits laitiers

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

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.
En France, 29% des adultes consomment chaque jour les quantités recommandées

Consommer 3 produits laitiers par jour.
Alterner les produits laitiers

Les effets des produits à base de soja vis à vis du cancer ne sont pas forcement bénéfiques et les boissons au soja ne sont pas des produits laitiers

Surpoids et Obésité

Dans notre pays, près de la moitié des adultes sont en surcharge pondérale: 32% en surpoids et 17% en situation d'obésité.
Liée en partie à une activité physique insuffisante et à une alimentation trop calorique, la surcharge pondérale est impliquée dans bon nombre de problème de santé dont le cancer

Calculer votre Indice de Masse Corporelle (IMC):
Il se calcule en divisant son poids par sa taille au carré.
Le risque de cancer est minimal lorsque l'IMC est maintenu entre 25 et 30.
Le surpoids se situe entre 25 et 30.
L'obésité se situe au delà de 30

Surveiller son poids en se pesant régulièrement (1X/
Pour maintenir un poids « santé », il est conseillé de pratiquer une activité physique régulière et d'avoir une alimentation équilibrée

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

La consommation de viandes rouges est plus importante chez les hommes que chez les femmes.
Dans la population française, ¼ des personnes en consomme plus de 500g par semaine

Limiter la consommation de viandes rouges à moins de 500g par semaine.
Limiter la consommation de charcuteries, en particulier les plus grasses et/ou salées.

Viandes rouges et Charcuteries

La cuisson de la viande à haute température (fritures, barbecue...) provoque l'apparition de composés potentiellement cancérogène

Les différents types de viandes sont des aliments intéressants au plan nutritionnel (apports en protéines, fer, zinc, vit B12). Cependant, comme les charcuteries, les viandes rouges consommées en trop grande quantité augmentent le risque de cancer

Sel et 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 cuisinés, les fromages, les soupes et bouillons industriels, les pizzas, les quiches, les pâtisseries industrielles et les viennoiseries

S'il est recommandé à un adulte de ne pas consommer plus de 6g de sel par jour, la moyenne des apports en sel dépasse en France cette limite puisqu'elle est estimée à 8.5g par jour

Outre les risques d'hypertension et de maladies cardiovasculaires, la consommation excessive de sel et d'aliments salés augmente le risque de développer un cancer

Les compléments alimentaires sont « des denrées alimentaires dont le but est de compléter le régime alimentaire « normal ». Ils sont constitués d'un ou plusieurs composé parmi lesquels figurent des vitamines, minéraux extraits de végétaux, acides aminés ou acides gras

De nombreux fruits et légumes contiennent du bêtacarotène et une alimentation variée et équilibrée suffit à en satisfaire les besoins nutritionnels. La prise de compléments alimentaires peut apporter des doses très élevées en bêtacarotène

Compléments alimentaires à base de bêtacarotène

Sauf cas particuliers et sous contrôle médical, la consommation de compléments alimentaires n'est pas recommandée.

Cette consommation à forte dose augmente le risque de plusieurs cancers, en particulier chez le fumeur

VIVALTO SANTE

Centre Hospitalier Privé
de l'Europe
Le Port-Marly