Questions-Réponses

Est-ce que je peux manger de la viande rouge et de la charcuterie à chaque repas ?

NON, manger trop de viande rouge (plus de 500g/semaine) ou de charcuterie (plus de 150g/semaine) **augmente le risque de cancer**. La viande rouge inclut la viande de bœuf, de veau, de porc, d'agneau, de mouton, de cheval et de chèvre. La charcuterie comprend les saucisses, pâtés, jambon blanc… En France, **28 %** des adultes mangent trop de viande rouge et **41 %** mangent trop de charcuteries (*ESTEBAN 2018*). On peut réduire les quantités en **diminuant la taille des portions** ou **la fréquence de consommation**.

Est-ce important de manger des fruits et légumes ?

OUI, manger des fruits (pomme, orange…) et des légumes (carotte, courgette…) permet de **réduire le risque de cancer !** Ce sont des aliments riches en **fibres**, **vitamines** et **minéraux indispensables. Pauvres en calories, ils** favorisent la baisse du surpoids et de l'obésité. Tous les fruits et légumes sont intéressants, l'important c'est d'en **manger au moins 5 portions (400-500 g) par jour.**

Les produits sucrés sont-ils sans risque pour ma santé ?

NON, consommer **trop de boissons sucrées** (sodas, jus de fruits…) et **d'aliments sucrés** (gâteaux, céréales du petit déjeuner…) favorise la **prise de poids**. **Réduire leur consommation**, **dès l'enfance**, permet de diminuer le risque d'obésité. L'obésité augmente le risque de nombreux cancers : prostate, sein, côlon-rectum, endomètre, pancréas…

L'allaitement diminue-t-il le risque de cancer du sein ?

OUI, allaiter permet de réduire le risque de cancer du sein chez les femmes qui allaitent, d'autant plus s'il est effectué pendant plusieurs mois. Il est ainsi recommandé d'**allaiter**, si possible, **jusqu'à 6 mois de manière exclusive**. Même de plus courte durée, l'allaitement reste toujours recommandé.

NACRe

Réseau National Alimentation Cancer Recherche

Le réseau National Alimentation Cancer Recherche (NACRe) rassemble les équipes de recherche publique et les experts du domaine « nutrition et cancer » en France. Grâce au soutien de l'INRA, l'INCa et la Fondation ARC, il contribue **au développement des recherches dans le domaine nutrition et cancer**, et à la **transmission des savoirs vers les publics**.

Le réseau a réalisé ce dépliant en partenariat
avec l'**Association B'SaN** et avec le **soutien institutionnel de l'INCa**

AssoBSaN Bien-être Santé Nutrition

INSTITUT NATIONAL DU CANCER

Pour en savoir plus

www.inra.fr/nacre
e-cancer.fr
Mangerbouger.fr
Alcool-info-service.fr

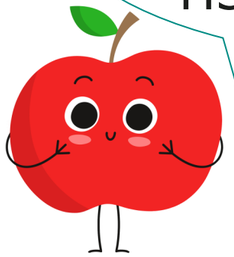
Contact
nacre@inra.fr

Ce dépliant vous a été distribué par :

Illustrations : © sabelskaya | Fotolia - Conception/ Réalisation : Réseau NACRe - 2018

Manger, boire, bouger…

Comment réduire son risque de cancer ?



NACRe

Réseau National Alimentation Cancer Recherche

Situation nutritionnelle en France

En France, certains facteurs méritent une attention particulière pour la prévention des cancers

Surcharge pondérale

49 % des adultes ont une **surcharge pondérale** (32 % sont en surpoids et 17 % en situation d'obésité)

Boissons alcoolisées

8 % des adultes (dont 11 % des hommes) ont une **consommation d'alcool à risque chronique***

Fruits & légumes

58 % des adultes mangent **moins de 5 fruits et légumes** par jour

Activité physique

22 % des adultes pratiquent rarement ou jamais une activité physique

* plus de 21 verres/semaine pour les hommes et plus de 14 pour les femmes, ou 6 verres en une occasion

Sources : Etude ESTEBAN 2015 et 2018 - Baromètre santé 2014

De quelle façon je peux agir ?

En priorité

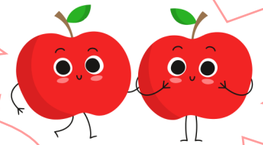
En maintenant mon poids de forme
En bougeant au quotidien
En mangeant équilibré et diversifié
En diminuant ma consommation d'alcool

Et en suivant quelques autres recommandations

Viandes rouges
Moins de 500 g par semaine et privilégier la volaille

Fibres alimentaires
Tous les jours des aliments riches en fibres : fruits et légumes, produits céréaliers complets, légumineuses....

Sel et aliments salés
A limiter



Produits laitiers
2 par jour

Charcuteries
Moins de 150 g par semaine

Fruits & Légumes
Au moins 5 par jour (frais, en conserve ou surgelés)

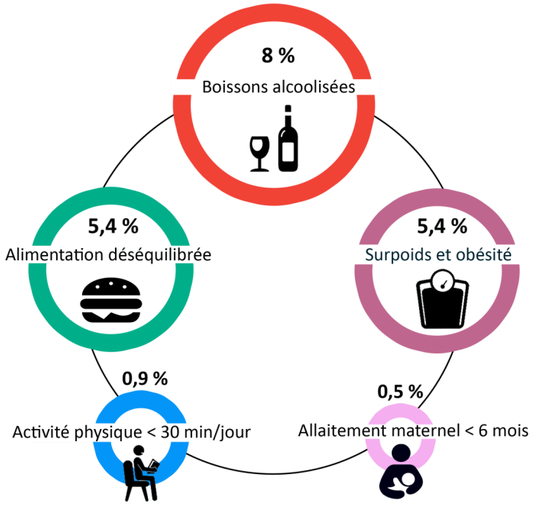
Boissons
De l'eau, à volonté !
Si je bois de d'alcool, pas plus de 2 verres par jour et 10 verres par semaine

Sources : INCa 2015 - HCSP 2017 - Santé Publique France, INCa 2017

Les cancers en France

Part des cancers liés aux facteurs de risque nutritionnels

Chaque année en France, **40 % des cancers** seraient causés par l'exposition à des facteurs de risque évitables, notamment **liés à notre mode de vie**. Parmi ces facteurs, **5 sont des facteurs nutritionnels** sur lesquels il est **possible d'agir**.



Détecter tôt pour mieux soigner :

Se faire dépister permet de détecter tôt certains cancers, avant même l'apparition de symptômes, ce qui permet de mieux les soigner ! Il est donc **important d'en parler à votre médecin** pour pouvoir bénéficier du dépistage organisé des cancers **colorectaux**, du **sein** et du **col de l'utérus**.

Source : www.e-cancer.fr - CIRC 2018