

NUTRITION & CANCER

UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE !

8 conseils pour réduire
les risques de cancer



NUTRITION ET CANCER

UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE !

8 conseils pour réduire les risques de cancer

- CONSEIL N°1 - DIMINUER LA CONSOMMATION D'ALCOOL
- CONSEIL N°2 - LIMITER LES ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS
- CONSEIL N°3 - CONSOMMER MOINS DE VIANDE ROUGE
- CONSEIL N°4 - SE RÉGALER DE PRODUITS LAITIERS
- CONSEIL N°5 - MANGER UN MAXIMUM DE PRODUITS VÉGÉTAUX
- CONSEIL N°6 - MULTIPLIER LES SOURCES D'ANTIOXYDANTS
- CONSEIL N°7 - ÉVITER LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES
- CONSEIL N°8 - SE FAIRE PLAISIR !
- VRAI OU FAUX ?
- EN BREF



ALIMENTATION ET CANCER : DES LIENS ÉTUDIÉS ET DÉMONTRÉS

Tout le monde le sait : une alimentation équilibrée en protéines, en glucides, lipides, vitamines et minéraux est indissociable d'une bonne santé.

Mais saviez-vous que **16 à 20 %* des cancers pourraient être évités en modifiant vos habitudes alimentaires ?**

Notre façon de manger et nos modes de vie jouent donc un rôle primordial dans la prévention des risques de cancer.

Dans ce guide, nous partageons avec vous 8 conseils pratiques pour limiter au maximum les risques de cancer. Pas question de se priver, bien au contraire ! Tout est question d'équilibre et de variété.

** ARC (2018). Les cancers attribuables au mode de vie et à l'environnement en France métropolitaine. Lyon: International Agency for Research on Cancer.*



LES 5 GRANDES FAMILLES DE NUTRIMENTS INDISPENSABLES

LES PROTÉINES

pour les muscles, la peau, les os, la réponse immunitaire, la digestion,
15 à 20 % des apports journaliers

Viandes, poissons, œufs, produits laitiers, légumes secs.

LES GLUCIDES

50 à 55 % des apports journaliers

À ÉVITER

Glucides simples et sucres rapides :
Boissons sucrées

À PRIVILÉGIER

Glucides complexes et sucres lents :
Céréales complètes et légumes secs.

LES LIPIDES

pour le fonctionnement général de l'organisme. Les oméga 3 protègent les cellules de la carcinogenèse*.
30 à 35 % des apports journaliers

À PRIVILÉGIER

Noix, avocats, huile d'olive, de colza, de noix, poissons gras (saumon, sardine, maquereau), graines de lin.

À ÉVITER

Lipides constitués d'acides gras saturés et trans, comme l'huile de palme présente dans les produits industriels.

LES VITAMINES & OLIGO-ÉLÉMENTS

pour le bon fonctionnement de toutes nos fonctions vitales (formation de nos cellules, fonction immunitaire, coagulation, etc.)
Ils sont en quantité suffisante dans une alimentation équilibrée.

VITAMINES

Vitamine A : Lait et produits laitiers, œufs, patates douces, potirons, légumes verts

Vitamine B9 : Légumes à feuilles vertes, pois chiches, haricots, céréales entières

Vitamine C : Agrumes, brocolis

Vitamine D : Poissons gras, céréales enrichies

OLIGO-ÉLÉMENTS

Fer : Viande rouge, légumes secs, céréales entières, légumes à feuilles vertes

Zinc : Huîtres, lait et produits laitiers, viande.

Calcium : Lait et produits laitiers, légumes à feuilles vertes, choux, fruits secs

Magnésium : Cacao, fruits secs, légumes à feuilles vertes, germes de blé

*La carcinogénèse désigne la naissance d'un cancer à partir d'une cellule transformée par plusieurs mutations.

CONSEIL N°

01

DIMINUONS L'ALCOOL



POURQUOI ?

Les boissons alcoolisées sont caloriques et contiennent des substances cancérigènes comme l'éthanol et l'acétaldéhyde. Ces dernières favorisent l'apparition de plusieurs types de cancers.



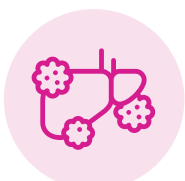
Cancer de la bouche



Cancer du pharynx



Cancer du larynx



Cancer du foie



Cancer du sein



Cancer colorectal



Cancer de l'estomac

Même en consommation faible, l'alcool est toxique pour notre santé. Les boissons alcoolisées sont d'ailleurs la seule catégorie dite "alimentaire" qui peut provoquer à elle seule un cancer.



QUELQUES IDÉES DE DÉFIS POUR LIMITER NOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL

- Se fixer des défis comme le "Dry January"*, mais à d'autres moments de l'année
- S'amuser à créer des mocktails (cocktails sans alcool) pour surprendre nos proches
- Réserver notre consommation d'alcool pour célébrer les événements importants (toujours avec modération)
- Ne pas stocker d'alcool chez soi
- Se fixer un cadre précis dans lequel consommer de l'alcool (ne boire de l'alcool qu'en mangeant par exemple).

**Le mois de janvier sans alcool.*



★ NOTRE CONSEIL ★



**Diminuez autant que possible
votre consommation d'alcool.**

CONSEIL N°

02

LIMITONS LES ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS



POURQUOI ?

Les aliments ultra-transformés sont souvent très riches en sel, sucre et matières grasses, et pauvres en fibres. Les consommer en excès augmente les risques de surpoids, d'obésité, et donc de cancer.

Ils contiennent également de nombreux additifs non naturels, tels que les conservateurs, colorants, édulcorants et texturants. **Jetez un œil aux étiquettes et aux ingrédients des produits industrialisés** pour identifier des ingrédients de l'agro industrie à bannir, comme par exemple le sirop de glucose, l'aspartame, ou l'E1.

De manière générale, évitez autant que possible les produits intégrant des substances que vous ne pourriez pas trouver dans une cuisine domestique.

Diminuer de 10% notre consommation d'aliments ultra-transformés diminuerait de 10% le risque de cancer, tous types confondus.



LA RECETTE DE LA PÂTE À TARTINER MAISON

- 100 g de chocolat dessert noir
- 300 g de beurre de noisette
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- Sirop d'érable ou d'agave

- 1 Faites fondre doucement le chocolat au bain-marie, puis réservez.
- 2 Ajoutez le beurre de noisette et l'extrait de vanille, remuez vivement jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- 3 Si vous le souhaitez, rajoutez un peu de sirop d'agave ou de sirop d'érable pour obtenir une pâte à tartiner plus sucrée.
- 4 Remplissez un pot à confiture, et conservez à température ambiante.

ATTENTION AUX ACIDES GRAS SATURÉS !

Parmi les matières grasses utilisées dans les préparations industrielles, certaines ont un effet délétère sur notre santé. **Nous vous conseillons de limiter dans votre alimentation tout produit contenant des acides gras saturés et Trans, des huiles hydrogénées comme l'huile de palme.** Consultez pour cela les valeurs nutritionnelles des emballages.

★ NOTRE CONSEIL ★



Rien de tel que des pâtisseries et des petits plats maison.

CONSEIL N°

03

CONSOMMONS LA VIANDE ROUGE AVEC MODÉRATION



POURQUOI ?

La molécule qui donne une couleur rouge à la viande, le fer héminique, génère des composés toxiques pour l'ADN et des substances cancérigènes lors de la cuisson. Les sels nitrités, utilisés dans la fabrication de la charcuterie, s'avèrent également toxiques.

Consommer trop de viande rouge (bœuf, porc, mouton, veau...) et de charcuterie accroît donc significativement les risques de développer un cancer du côlon et du rectum.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les cuissons à haute température telles que les grillades ou les barbecues augmentent le risque de cancer de l'estomac.



Pour diminuer facilement votre consommation de viande rouge, essayez de planifier vos menus de la semaine. Pensez à varier les sources de protéines, en intégrant poissons et protéines végétales comme les légumineuses.

★ NOTRE CONSEIL ★



Limitez si possible votre consommation à environ 500 grammes de viande rouge et environ 150 grammes de charcuterie par semaine. Évitez également les viandes ultra-transformées, telles que les cordons bleus, les nuggets ou encore les saucisses industrielles. Pensez également à alterner les sources de protéines, qu'elles soient végétales ou animales.

CONSEIL N°

04

RÉGALONS-NOUS AVEC LES PRODUITS LAITIERS



POURQUOI ?

La consommation du lait, du fromage et du yaourt est associée à une réduction des risques de cancer, et notamment colorectal.

La haute teneur en calcium et la présence de bactéries qui produisent de l'acide lactique pourraient expliquer l'effet protecteur du lait sur le cancer colorectal.

OUI AU BIO !

Les produits laitiers bio renferment davantage d'antioxydants. Ils présentent aussi des niveaux plus faibles de pesticides, d'hormones et de nitrates, des substances liées à un risque accru de certains cancers.*

** Source : d'après les recherches menées en 2024 par l'unité de pathologie végétale de l'INRA d'Avignon.*

LES FROMAGES AU LAIT CRU NON PASTEURISÉS.

LES FROMAGES AFFINÉS NON PASTEURISÉS

en contiennent également, mais dans une moindre mesure.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Certains produits laitiers sont une excellente source de probiotiques, qui contribuent à réduire les risques de cancer colorectal.

LES YAOURTS AUX FERMENTS LACTIQUES



★ NOTRE CONSEIL ★



**Essayez de consommer
du lait ou des produits laitiers
deux fois par jour.**

CONSEIL N°

05

MANGEONS PLUS DE PRODUITS VÉGÉTAUX



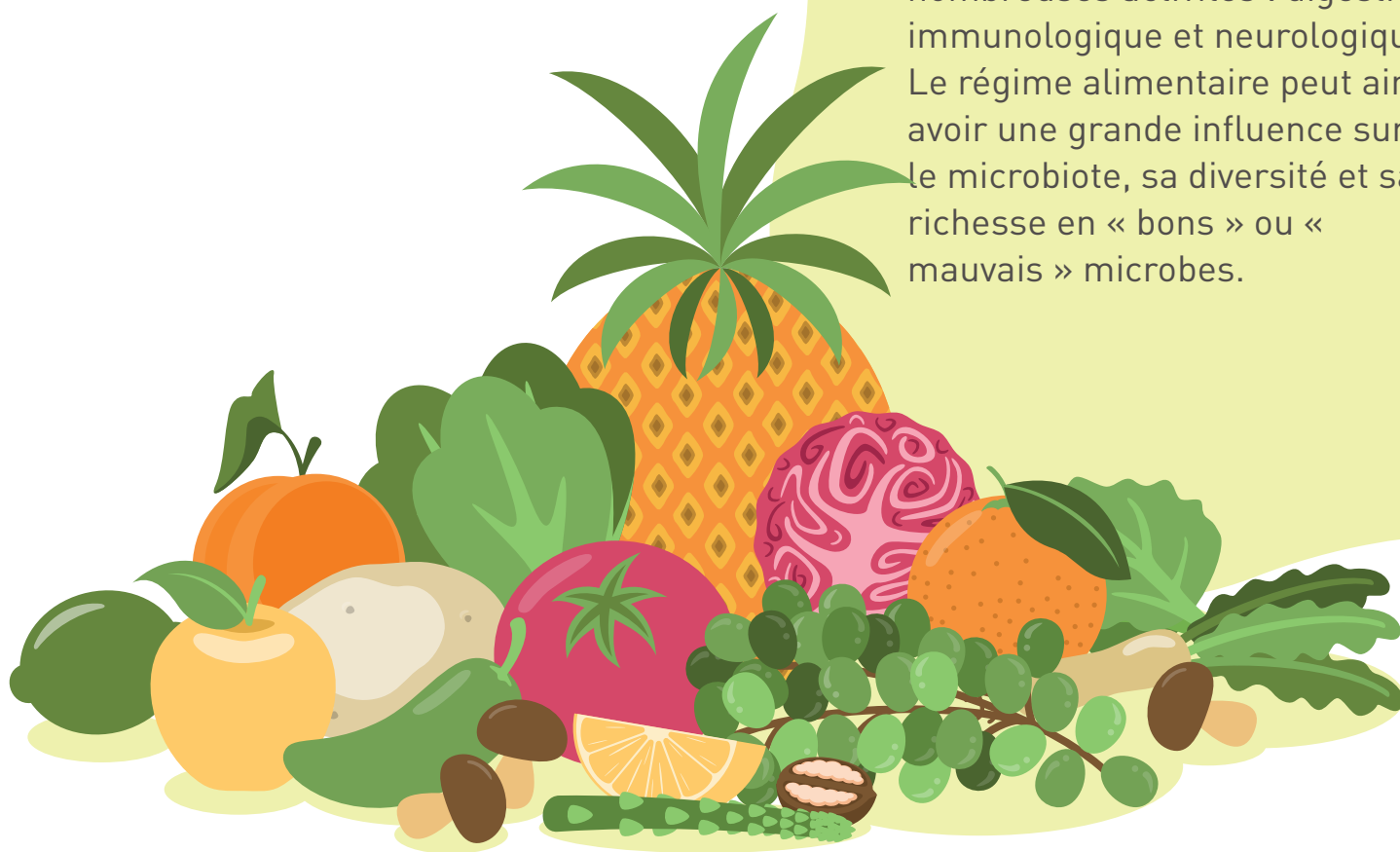
POURQUOI ?

Riches en minéraux, antioxydants et fibres, les fruits, légumes mais aussi féculents et céréales assurent le bon fonctionnement de notre microbiote intestinal.

Une alimentation pauvre en produits végétaux peut déséquilibrer notre microbiote et augmenter nos risques de déclencher certains cancers, et notamment le cancer colorectal.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Composé de centaines de milliards de bactéries, levures et champignons qui peuplent le tube digestif de l'estomac jusqu'au côlon, le microbiote intestinal est parfois considéré comme un organe à part entière. Il est impliqué dans de nombreuses activités : digestive, immunologique et neurologique. Le régime alimentaire peut ainsi avoir une grande influence sur le microbiote, sa diversité et sa richesse en « bons » ou « mauvais » microbes.



★ NOTRE CONSEIL ★



Consommez des céréales complètes, des légumes, des fruits (au moins 5 fruits et légumes par jour) et des légumineuses quotidiennement, si possible biologiques et de saison, car plus riches en vitamines et minéraux. Vous vous assurez ainsi un apport idéal en fibres, vitamines et antioxydants.

CONSEIL N°

06

MULTIPLIONS LES SOURCES D'ANTIOXYDANTS



POURQUOI ?

Les antioxydants sont des composés chimiques capables de neutraliser les radicaux libres, ces molécules instables qui s'attaquent à nos cellules.

Nos cellules génèrent des déchets lors du métabolisme de différents nutriments, et en cas d'exposition à des toxiques, comme la pollution, la fumée de cigarette ou une exposition prolongée au soleil. Ces déchets, appelés radicaux libres, sont toxiques pour la cellule elle-même et ses voisines. Pour contrer cela, **il existe des substances capables de neutraliser ces effets délétères : les antioxydants.**

Un apport en antioxydants est donc indispensable pour le bon fonctionnement des cellules, et donc pour prévenir certains cancers.

Ils sont présents en quantité suffisante dans une alimentation équilibrée.



Consommez des fruits et légumes colorés, riches en polyphénols, flavonoïdes et caroténoïdes, qui contiennent suffisamment d'antioxydants. Évitez tout recours abusif aux compléments alimentaires, qui peuvent créer une surdose nocive pour la santé.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les antioxydants les plus connus sont les polyphénols, les flavonoïdes et les caroténoïdes.

OÙ TROUVER DES ANTIOXYDANTS ?



Framboises | Carottes, Artichauts | Pommes | Kakis | Épinards | Betteraves | Brocolis | Canneberges | Bleuets | Café* | Thé | Poivrons rouges et jaunes

** Pas plus de 4 tasses par jour.*

CONSEIL N°

07

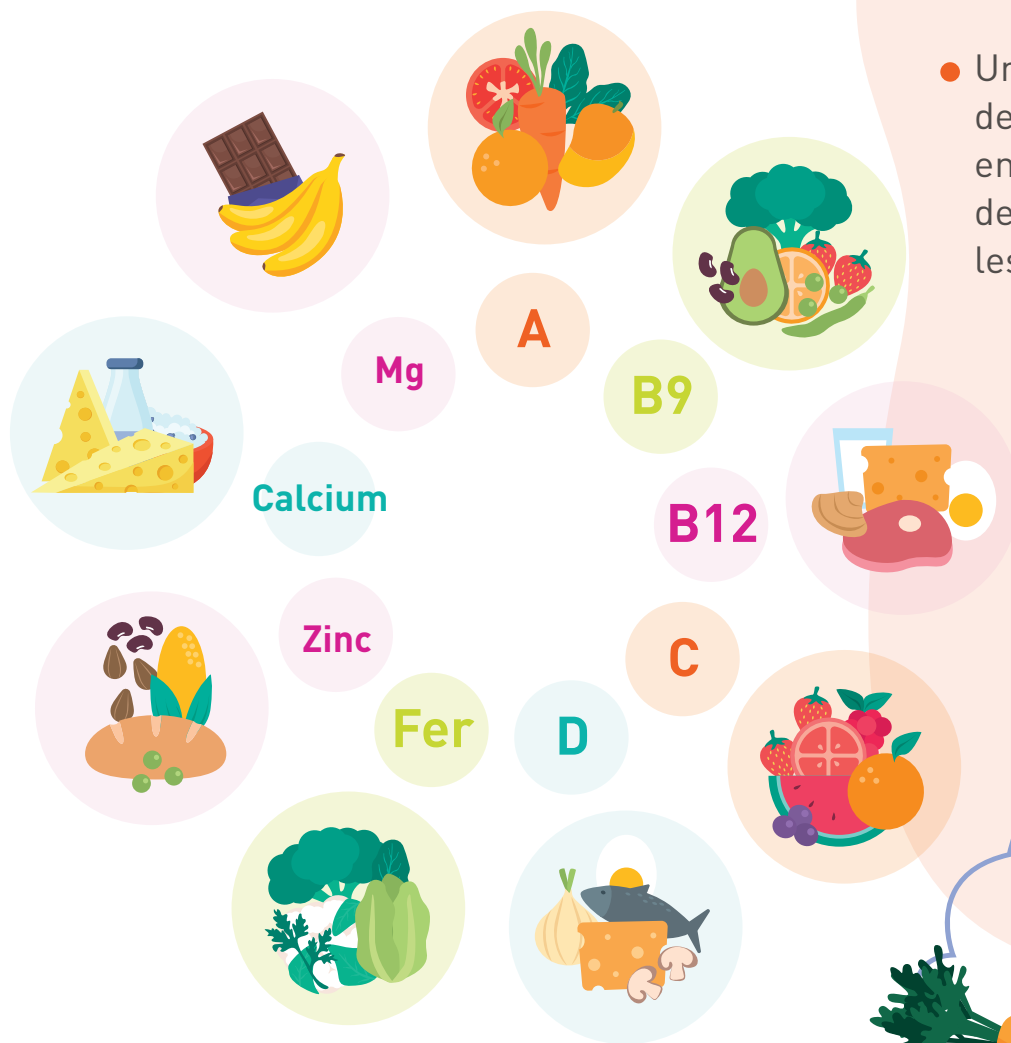
ÉVITONS LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES



POURQUOI ?

Les vitamines, les oligo-éléments et les minéraux, tels que le fer, le zinc, le calcium ou le magnésium, sont essentiels au bon fonctionnement de nos cellules.

Les carences sont exceptionnelles : une alimentation équilibrée et variée comble largement tous nos besoins.

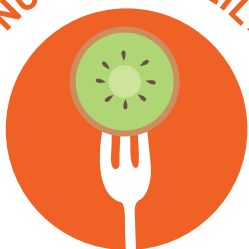


LE SAVIEZ-VOUS ?

- Un excès de vitamines B9 et de vitamines E augmente les risques de cancer de la prostate.
- Un excès de bêta-carotène, de vitamines B6 et B12 engendre un risque accru de cancer du poumon chez les fumeurs.



★ NOTRE CONSEIL ★



**Ne prenez jamais
de compléments alimentaires
sans l'avis d'un médecin.**

VRAI OU FAUX ?

Le régime méditerranéen protège du cancer

PEUT-ÊTRE

Le régime méditerranéen (et particulièrement le régime crétois) pourrait réduire les risques de cancer, tous types confondus. Cela pourrait être lié à **une faible consommation de viande blanche et de poisson et à la consommation quotidienne d'aliments d'origine végétale**. Toutefois, son effet sur des cancers spécifiques est encore méconnu.



Le curcuma est un aliment anti-cancer

PEUT-ÊTRE

Le curcuma est riche en polyphénol, et a donc **des propriétés antioxydantes** et anti-inflammatoires. Il peut donc inhiber la prolifération et l'invasion des cellules cancéreuses en laboratoire. Cependant, chez l'homme, il n'y a pas encore de preuve d'un bénéfice de la consommation quotidienne de curcuma dans la prévention du cancer. À l'inverse, attention à une consommation excessive, qui peut interagir avec certains médicaments.



La gelée royale et les huiles essentielles préviennent le cancer.

Malgré d'évidents effets anti-inflammatoires, aucune étude menée sur l'homme n'a démontré l'efficacité de la gelée royale dans la prévention des cancers. Si elles ont **des vertus antioxydantes**, les huiles essentielles et l'aromathérapie n'ont pas non plus prouvé scientifiquement leurs effets anti-cancer.



Le jeûne et les régimes restrictifs peuvent réduire le risque de cancer.

En supprimant de l'alimentation certains aliments, ces régimes peuvent créer des carences en nutriments responsables de dysfonctionnement de notre organisme, et, dans certains cas, d'un accroissement du risque de cancer.



En dehors d'un régime alimentaire équilibré et varié, il n'y a aucun régime particulier de recommandé pour prévenir le cancer.

Les probiotiques aident à prévenir le cancer.

Les probiotiques sont des levures non pathogènes qui modulent la prolifération bactérienne de l'intestin. Elles sont associées à des réductions de risques de cancer colorectal en préservant notre flore intestinale, en renforçant notre système immunitaire et en sécrétant des substances anti-inflammatoires et anti-cancérigènes. **Les laitages contiennent des probiotiques** en quantité suffisante !



NUTRITION & CANCER

AVEC MODÉRATION

Viande rouge

Charcuterie

Sucre blanc

Pâtisseries maison

Jus de fruits, riches en sucres rapides

Acides gras saturés

À VOLONTÉ

Tous types de fruits

Tous types de légumes

Produits laitiers

Céréales complètes

Légumineuses

Pâtes complètes, pain complet, pommes de terre, lentilles, riz complet, haricots... pour leur apport en sucres lents

Noisettes, noix, pistaches, avocats, huile d'olive, poissons gras... pour leur richesse en acides gras polyinsaturés, comme les oméga 3

À BANNIR

Tous types d'alcool

Sodas

Huiles hydrogénées

Compléments alimentaires en dehors d'un avis médical

Aliments ultra-transformés comme les pâtisseries et les plats en sauce industriels contenant trop d'additifs

EN BREF, VARIONS LES PLAISIRS

C'est scientifiquement prouvé : **il n'existe aucun aliment ou nutriment miracle qui pourrait à lui seul nous protéger du cancer. Et en dehors de l'alcool, aucun aliment n'augmente drastiquement les risques.**

Veillons donc à adopter l'alimentation la plus variée et équilibrée possible, en cuisinant pour nos proches et nous des plats maisons à base de produits frais.

Pour obtenir des conseils personnalisés concernant votre alimentation, n'hésitez pas à consulter un médecin nutritionniste ou un.e diététicien.ne.

BON APPÉTIT !

LE PROGRAMME INTERCEPTION DE GUSTAVE ROUSSY

Parce que l'alimentation joue un rôle clé dans la prévention des risques de cancer, Gustave Roussy développe le programme Interception. Nos équipes sont ainsi mobilisées pour identifier au plus tôt les personnes à risque augmenté de cancer afin de leur proposer une prévention personnalisée et de mieux les prendre en charge. Cette prévention dite "personnalisée" comprend notamment des conseils en nutrition.

Pour soutenir la recherche ou en savoir plus sur le programme, rendez-vous sur gustaveroussy.fr

