

EN ÊTES-VOUS SÛR ?

L'UTILISATION DU FOUR À MICRO-ONDES DONNE LE CANCER...

FAUX ! Rien n'indique qu'il existe un risque lié à l'utilisation du four à micro-ondes. En revanche, les barbecues ou grillades sont à éviter.

LE LAIT ET LES PRODUITS LAITIERS DONNENT LE CANCER...

FAUX ! Ils sont des sources majeures de calcium, nutriment essentiel intervenant entre autres dans la minéralisation osseuse. On recommande de consommer trois produits laitiers par jour.

LES FRUITS ET LÉGUMES DONNENT LE CANCER À CAUSE DES PESTICIDES DONT ILS SONT IMPRÉGNÉS...

FAUX ! Aucune étude n'a encore démontré d'effet nocif de la consommation de fruits et légumes lié aux pesticides. En revanche, plus de 250 études ont montré les effets bénéfiques de la consommation de fruits et légumes. Par simple mesure de précaution, il est cependant recommandé de toujours les laver soigneusement avant de les consommer.

LA CONSOMMATION QUOTIDIENNE DE VIN ROUGE EST BONNE POUR LA SANTÉ...

FAUX ! La consommation d'alcool n'est jamais recommandée pour la santé !

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES PERMETTENT DE SE PROTÉGER DES CANCERS...

FAUX ! Les connaissances actuelles sur les mécanismes de prévention des cancers ne permettent pas de recommander la prise de compléments alimentaires spécifiques. En revanche, il a bien été démontré qu'une alimentation variée et équilibrée apportait à l'organisme toutes les vitamines et les minéraux dont il a besoin pour se maintenir en bonne santé.

Ce document a été validé par le groupe de travail "Alimentation, activité physique et alcool" de la Ligue contre le cancer, Mars 2007.



L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE, ÇA SE CONSTRUIT

Toute la Ligue, partout en France :
0 810 111 101
Des conseils, des forums, des infos :
www.ligue-cancer.net



AGISSONS POUR PRÉVENIR LES CANCERS.



SANTÉ ET PLAISIR DANS L'ASSIETTE

Savez-vous qu'une alimentation équilibrée associée à une activité physique régulière pourrait prévenir 1 cas de cancer sur 3 ?

Une alimentation diversifiée et équilibrée est essentielle pour rester en bonne santé et prévenir l'apparition de cancers.

Certains aliments contiennent des vitamines, des antioxydants et des fibres, qui jouent un rôle essentiel dans la prévention de ces maladies.

C'est le cas des fruits et des légumes, particulièrement riches en éléments "protecteurs".

Vous pouvez dès maintenant agir pour votre santé en adoptant une alimentation équilibrée.

Au menu : équilibre et variété, pour faire de vos repas un moment de plaisir et un moyen de prévention !



L'ÉQUILIBRE EN 7 POINTS

Ces 7 points sont autant de reflexes santé à adopter pour prendre soin de vous au quotidien.

1 Adopter une alimentation variée et équilibrée.

Un repas "équilibré" comporte un peu de chacun des groupes d'aliments et se compose essentiellement d'éléments d'origine végétale : légumes secs ou céréales, de préférence complètes.

2 Miser sur les fruits et les légumes

Gorgés de vitamines, minéraux, et antioxydants, ils ont un effet bénéfique pour la santé. 20 % des cancers pourraient être évités si nous consommons 5 fruits et légumes par jour ! Ils sont également riches en fibres, qui rassasient rapidement et facilitent le transit intestinal.

3 Manger de la viande avec modération

Limiter ses apports en graisses animales permet de diminuer considérablement les risques de cancer.

4 Privilégier les matières grasses d'origine végétale

L'excès de matières grasses, surtout d'acides gras saturés, favorise le cholestérol et nuit à la santé.

5 Ne pas manger trop salé

Combiné à d'autres facteurs de risques tels que l'alcool, le surpoids, ou la sédentarité, la consommation excessive de sel et d'aliments conservés par salaison peut être à l'origine d'une pression artérielle trop élevée et de l'apparition de cancers.

6 Se maintenir à un poids "de santé" stable.

Un surpoids trop important favorise aussi bien les maladies cardio-vasculaires que les cancers, et notamment ceux du sein, de l'utérus, et du colon. On ne devrait pas prendre plus de cinq kilos au cours de sa vie d'adulte.

7 Eviter l'alcool

L'alcool est un facteur de risque prouvé pour de nombreux cancers (de la bouche, du larynx, de l'œsophage, du foie, du colon, du rectum...). Dans le cadre de la prévention des cancers, la consommation d'alcool est toujours déconseillée.