

Lignes directrices nutritionnelles en matière de prévention du cancer

Lorsqu'il est question de réduire votre risque de souffrir du cancer, il existe des facteurs qui échappent à votre volonté comme votre âge, votre sexe et vos antécédents familiaux. Mais la bonne nouvelle, c'est qu'il existe un grand nombre de facteurs sur lesquels vous *pouvez* exercer un contrôle et qu'ils peuvent contribuer à faire toute une différence pour vous.

Cette brochure comporte des conseils et des trucs en ce qui concerne trois facteurs importants d'un mode de vie sain : le régime alimentaire, le poids et l'activité physique. Adopter un régime alimentaire sain, avoir un poids santé et être physiquement actif peuvent faire en sorte de prévenir l'apparition des cancers les plus courants dans une proportion allant jusqu'à un tiers des cancers courants et jusqu'à la moitié de tous les cancers colorectaux (de l'intestin).

La liste d'informations supplémentaires concernant certains sujets figure à la fin du présent document, dans la section des ressources additionnelles.



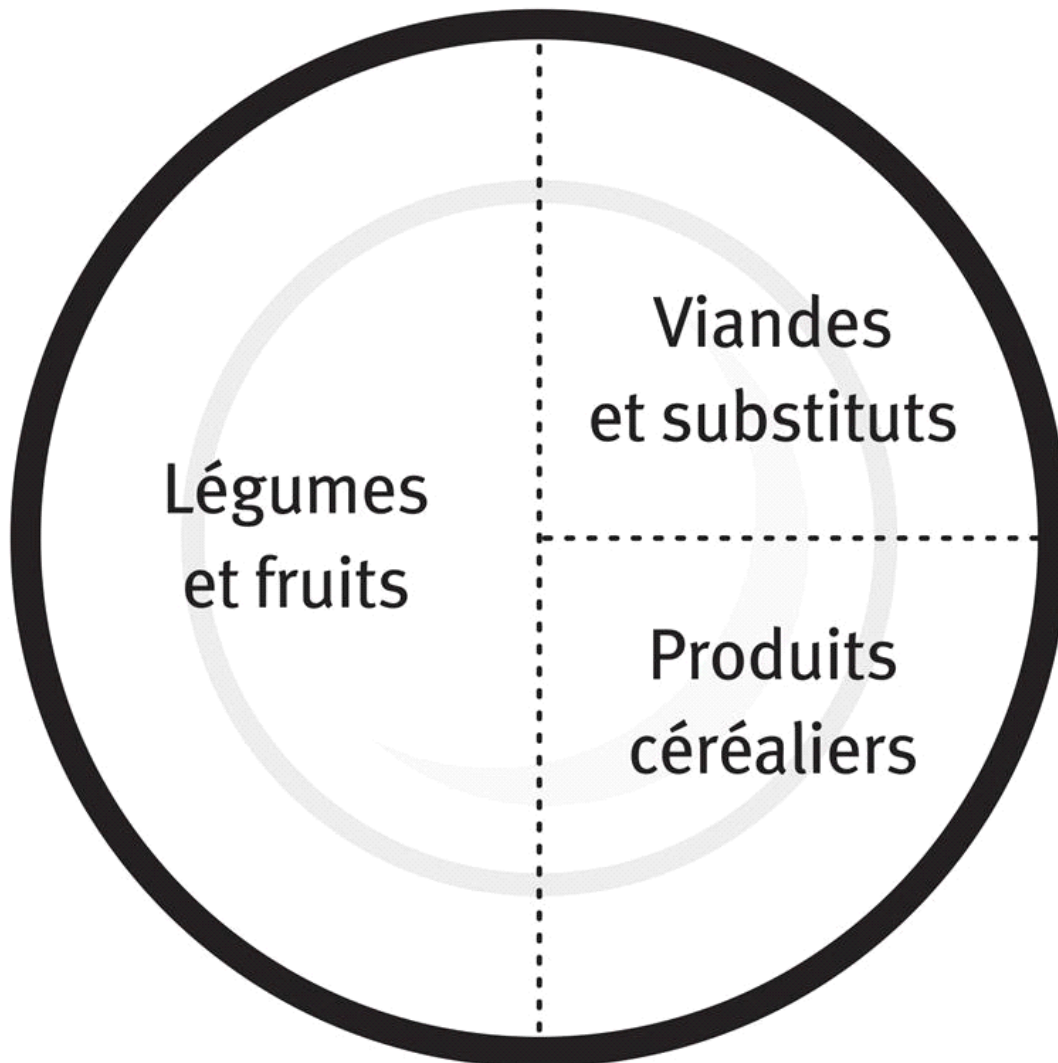
Étape par étape

Consommez davantage de végétaux.

Les aliments végétaux comprennent les légumes, les fruits, les grains entiers, les légumineuses (lentilles, haricots et pois), les noix et les graines. Ils fournissent des vitamines, des minéraux et d'autres ingrédients de nature végétale dont les propriétés inhérentes protègent contre le cancer. Le contenu en fibre de ces aliments offre également une protection contre le cancer colorectal.

La plupart des végétaux contiennent moins de calories qu'un grand nombre d'autres aliments. Le fait de consommer surtout des aliments végétaux pour combler vos besoins nutritionnels peut assouvir votre faim tout en vous permettant de rester plus facilement à votre poids santé.

Faites en sorte que les aliments végétaux composent la plus grande partie de vos repas et de vos collations.



- | Remplissez la moitié de votre assiette de légumes et de fruits à chaque repas.
 - | Sélectionnez chaque jour des légumes et des fruits de couleurs diverses, y compris ceux de couleur vert foncé et orange. Les légumes et les fruits frais, congelés ou en conserve, sans sel ni sucre ajouté, sont tous des choix santé. Si vous buvez du jus de fruits, limitez votre consommation à 125 ml (½ tasse) par jour.
- | Remplissez le quart de votre assiette de grains entiers ou de féculents comme les pommes de terre, les patates douces ou le maïs.

- | Privilégiez les « grains entiers » tels que l’avoine, le riz brun, le quinoa ou l’orge. Ils peuvent être servis en accompagnement ou ajoutés aux salades, aux soupes ou aux ragoûts.
- | Remplissez le quart de votre assiette d’aliments riches en protéines. Au lieu de la viande ou de la volaille, optez fréquemment pour des légumineuses, du tofu, des graines, des noix et du beurre de noix.
 - | Essayez les repas à base d’aliments végétaux qui comprennent des légumineuses, des noix et des graines comme substituts à la viande, comme le hoummos dans un sandwich, les edamames et les graines de citrouilles saupoudrées sur une salade ou encore les fèves noires dans un taco mou.

Limitez votre consommation d’aliments riches en sucre, en gras ou en sel.

Les aliments dont le contenu en matière grasse et en sucre est élevé sont une source importante de calories inutiles pour la plupart des gens. La consommation régulière de ces aliments et boissons accroît la possibilité d’un gain pondéral, d’où le surpoids ou l’obésité qui augmente les risques de cancer.

Les aliments riches en matière grasse ou en sucre sont, par exemple, les suivants :

- | un grand nombre de plats préparés comme la plupart des soupes aux nouilles instantanées et les pizzas congelées
- | les aliments frits comme les frites, le poulet frit et les hamburgers vendus par les chaînes de restauration rapide
- | les pâtisseries comme les gâteaux, les biscuits, les muffins, les beignes, les croissants et autres desserts
- | les croustilles sucrées et salées comme les chips, les grignotines au fromage, les desserts glacés, les laits frappés, les bonbons, les tablettes de chocolat et les craquelins
- | les boissons sucrées comme les boissons gazeuses, les boissons énergétiques ou sportives, les boissons aux fruits, les cocktails et les punch, la limonade, le thé glacé, les barbotines, les cafés de spécialité et les boissons à base de thé ainsi que les eaux édulcorées vitaminées

Un grand nombre de ces aliments présentent une teneur élevée en sel

(sodium). Le sel pourrait être un facteur de risque pour le cancer de l'estomac.

Il est important de pouvoir savourer les aliments que nous consommons. Manger sainement pour prévenir le cancer ne signifie pas pour autant qu'il vous faut ne jamais consommer d'aliments dont la teneur en gras, en sucre et en sel est plus élevée. Planifiez dans quelle mesure et à quel moment ces aliments s'intègrent à votre régime alimentaire de manière à réduire votre risque. Voici quelques conseils :

- ı Consommez ces aliments avec parcimonie et à l'occasion plutôt que chaque jour.
- ı Optez plus souvent pour les boissons à faible valeur calorique : l'eau, le lait ou encore le thé et le café auxquels aucun sucre n'a été ajouté.
- ı Le plus possible, préparez vos repas à partir d'ingrédients non apprêtés. Faire des choix sains est plus facile lorsque vous préparez vous-mêmes vos repas.

Mangez moins de viandes rouges et évitez les viandes transformées.

La consommation d'une quantité trop importante de viandes rouges (bœuf, porc, chèvre et agneau) augmente le risque de cancer colorectal.

Un régime sain admet toutefois la consommation de petites quantités de viandes rouges. La viande est une bonne source de fer, de protéines, de vitamine B12 et de zinc. Limitez toutefois la quantité consommée de viande rouge à 500 g (18 onces) ou moins par semaine.

- ı Conseils à suivre pour y parvenir :
 - ı Lorsque la viande figure au menu, efforcez-vous d'en limiter la consommation au quart de l'assiette. Cela fera en sorte que les légumes et les fruits pourront remplir la moitié de votre assiette.
 - ı Prêtez à la viande le rôle de garniture pour le repas au lieu de celui de pièce maîtresse du repas. Faites des légumes et des grains l'objet principal de la planification de vos repas.
 - ı Faites cuire et servez de plus petits morceaux de viande maigre. Les portions de viande offertes à l'épicerie sont fréquemment beaucoup plus grosses que celles dont nous avons besoin. Coupez-les en plus petites portions d'environ 75 grammes (2½

onces). Il est plus facile de limiter notre consommation lorsque de plus petites portions nous sont présentées.

- i Servez des sautés et des salades comme plats principaux. Ces plats comportent d'ordinaire de plus petites portions de viande.
- i Mangez plus souvent des repas à base d'aliments végétaux. Remplacez la viande dans les recettes par du tofu et des légumineuses. Essayez d'introduire le caillé de soja, les lentilles rouges, les haricots rouges ou d'autres haricots dans la sauce à spaghetti, les chilis et les plats en cocotte pour remplacer une partie ou la totalité de la viande.
- i Consommez de petites portions de poisson, de fruits de mer et de volaille au lieu de viandes rouges.

La consommation de viandes transformées augmente le risque de cancer colorectal et de l'estomac. Les viandes transformées comprennent le jambon, le bacon, les saucisses, le salami, les hot dogs, le pepperoni, la mortadelle ainsi qu'un grand nombre de produits de charcuterie. Elles sont fabriquées à partir de viandes de bœuf, de porc, de volaille, de poissons ou d'autres viandes conservées par fumage, salage ou l'ajout de nitrates. Les produits conditionnés avec des nitrites de source naturelle tels que l'extrait de céleri sont toujours considérés comme des viandes transformées et peuvent également augmenter le risque de cancer.

- i Si vous décidez de consommer des viandes transformées, mangez-en moins souvent et en petites quantités, comme du jambon à l'occasion d'un repas de fête ou un hot dog lors d'une partie de hockey.

Limitez votre consommation d'alcool.

La consommation d'alcool augmente le risque de cancer colorectal, du sein, du foie, de la bouche, du larynx et du pharynx (gorge) et de l'œsophage.

- i Si vous buvez de l'alcool, limitez votre consommation à :
 - i un verre par jour pour les femmes.
 - i deux verres par jour pour les hommes.

Un verre équivaut à l'un des choix suivants :

- i une bouteille de bière, de cidre ou de panaché de 341 ml (12 oz) à 5 %

- | un verre de vin de 142 ml (5 oz) à 12 %
- | un verre de spiritueux de 43 ml (1,5 oz) à 40 %

Optez pour des aliments plutôt que des suppléments de vitamines ou de minéraux pour prévenir le cancer.

Il n'est pas recommandé de prendre des suppléments de manière systématique pour prévenir le cancer. Il n'est pas prouvé que les compléments alimentaires permettent de prévenir le cancer chez tous, ni qu'ils peuvent être pris de manière sécuritaire par tous. Par exemple, des doses élevées de bêta-carotène accroissent le risque de cancer du poumon chez les fumeurs.

La plupart des gens peuvent obtenir des vitamines et des minéraux en quantité suffisante en adoptant un régime alimentaire sain et équilibré qui vise à prévenir le cancer. Pour certaines personnes, des suppléments spécifiques sont recommandés pour combler leurs besoins nutritifs. Si la question des suppléments vous préoccupe, adressez-vous à votre médecin ou à un diététiste professionnel avant de commencer à en prendre.

Efforcez-vous d'atteindre un poids santé et de le maintenir.

Le surpoids et l'obésité augmentent les risques de cancer de l'œsophage, du pancréas, du foie, colorectal, utérin et du rein, ainsi que le cancer du sein après la ménopause. Les risques de cancer de l'estomac, de la vésicule biliaire, de la prostate au stade avancé et ovarien peuvent également être augmentés.

Un régime alimentaire sain et un mode de vie actif peuvent vous aider à avoir un corps sain, ce qui compte vraiment pour réduire le risque de cancer.

- | [Évaluez votre IMC](#) et découvrez votre poids santé.
- | Si votre IMC est supérieur à l'intervalle de valeurs saines, essayez de perdre lentement du poids. Cela signifie de ne pas perdre plus de 0,5 à 1 kilogramme, ou de 1 à 2 livres par semaine. Pour obtenir de plus amples informations, consultez les ressources supplémentaires ci-dessous.

Soyez actif au quotidien.

Être actif réduit le risque lié au cancer colorectal et peut diminuer le

risque de cancers utérins, ainsi que le risque de cancer du sein après la ménopause. De plus, l'activité physique peut vous aider à maintenir un corps en santé en plus de vous procurer d'autres bienfaits pour la santé.

- Pratiquez des activités pendant au moins 30 minutes chaque jour, comme la marche rapide. D'autres bienfaits peuvent découler d'une activité prolongée et plus intense comme :
 - 60 minutes ou plus d'une activité modérée (par exemple, la marche rapide, le cyclisme, la danse ou la nage)
 - ou 30 minutes d'une activité physique vigoureuse (par exemple, la course à pied ou une partie de tennis).
- Si vous n'êtes pas déjà actif, consultez un médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices.
- Au fur et à mesure que vous devenez plus actif, augmentez progressivement le nombre de minutes d'activité par semaine, en vous efforçant d'atteindre l'objectif de 30 minutes chaque jour.
- Afin de vous réserver du temps pour des activités physiques, limitez les activités sédentaires telles que de regarder la télévision et de vous asseoir devant l'ordinateur.

Établissez des objectifs SMART.

Même lorsque vous êtes motivé à améliorer votre santé, il se peut que vous vous sentiez dépassé par le changement. Pour commencer, établissez des objectifs SMART. Les objectifs SMART sont Spécifiques, Mesurables, Appropriés, Réalistes et Temporels. De légères modifications apportées de manière graduelle visant à améliorer votre alimentation et votre activité physique peuvent contribuer à changer la situation en matière de prévention du cancer.



Pour aller plus loin

Pour obtenir des renseignements généraux sur la quantité d'aliments à consommer pour combler vos besoins nutritionnels, nous vous recommandons d'utiliser Bien manger avec le Guide alimentaire canadien à www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php

HealthLinkBC File n° 68k Les suppléments de vitamines et de minéraux

pour les adultes à

www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/documents/healthfiles/hfile68k-f.pdf

Des fiches d'information sur les services de diététique sont disponibles par courrier (appelez le 8-1-1) ou consultez le site à

www.healthlinkbc.ca/healthyeating

- | Lignes directrices pour les régimes à base d'aliments végétaux
www.healthlinkbc.ca/healthyeating/cancer-prevention-plant-based-diet.html
- | Changements du mode de vie menant à une perte de poids saine : premières étapes www.healthlinkbc.ca/healthyeating/weight-loss-getting-started.html
- | Changements de mode de vie menant à une perte de poids saine : intervention www.healthlinkbc.ca/healthyeating/weight-loss-taking-action.html

Appelez le 8-1-1 pour obtenir une copie des fiches d'information suivantes qui portent sur les services de diététique ci-dessous :

- | Comment établir les objectifs SMART
- | Comment faire le suivi des choix en matière d'alimentation et d'activités physiques
- | Lignes directrices concernant une alimentation saine permettant d'augmenter votre apport en fibres

Société canadienne du cancer – Consommation carnée, méthodes de cuisson et réduction des risques www.cancer.ca/en/cancer-information/cancer-101/what-is-a-risk-factor/diet/meat/?region=on#Cooking_methods

American Institute of Cancer Research www.aicr.org

Appelez le service d'assistance téléphonique pour des questions liées à l'activité physique en composant le 604 241-2266 ou le 1 877 725 1149

Ces ressources sont fournies à titre d'information supplémentaire considérée comme fiable et exacte au moment de la publication et ne doivent en aucun cas être considérées comme un appui ou une recommandation à l'égard d'une information, d'un service, d'un produit ou d'une compagnie.



Notes

Distribué par:

Dietitian Services [Services de diététique] de HealthLinkBC (anciennement Dial-A-Dietitian), qui offrent gratuitement des renseignements et des ressources sur la nutrition aux résidents et aux professionnels de la santé de la Colombie-Britannique. Allez à www.healthlinkbc.ca/healthyeating ou composez le 8-1-1 (partout en C.-B.).

Des services d'interprétation sont disponibles dans plus de 130 langues.