

S'INFORMER

Bien s'alimenter pour se protéger

En France, la prévention en matière de nutrition et d'activité physique a été développée avec la mise en place du programme National Nutrition Santé (PNNS) et avec la publication de recommandations de l'institut National du Cancer (INCa) et du Réseau National Alimentation Cancer Recherche (Réseau NACRe).

Des bienfaits sur notre santé prouvés

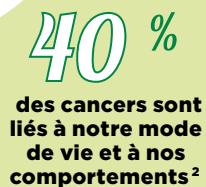
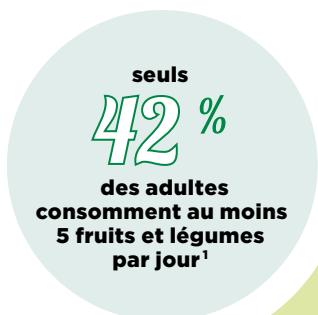
Les légumes et fruits ont un effet protecteur sur les risques de maladie chronique et sur certains cancers. La prévention du cancer par la nutrition ne peut se résumer à un aliment miracle. Comme le précise l'INCa, il s'agit « d'équilibrer globalement ses consommations en privilégiant ce qui protège (fruits, légumes, ...) et en réduisant ce qui peut contribuer à l'apparition d'un cancer (alcool, tabac, ...). »

Repères clés du PNNS :

Certains aliments sont considérés comme facteur protecteur et d'autre comme facteurs de risque de cancer.

• **Fruits et légumes** : au moins 5 portions (80 à 100 g par jour) crus, cuits, frais, surgelés ou en conserve. Limiter la consommation de jus de fruit et de fruits secs.

• **Fruits à coque sans sel ajouté** : une petite poignée par jour (amandes, noix, noisettes, pistaches...)



- **Légumineuses** : au moins 2 fois par semaine (lentilles, fèves, pois chiches, haricots secs...)
- **Produits céréaliers** : tous les jours, en privilégiant les produits complets ou peu raffinés (riz, pâtes ou pain complets...)
- **Produits laitiers** : 2 portions par jour (1 portion = 150 ml de lait, 125 g de yaourt ou 30 g de fromage)
- **Viande** : privilégier la volaille et limiter la consommation de viande rouge (bœuf, porc, veau, mouton, chèvre, cheval, sanglier, biche) à 500 g par semaine maximum.
- **Poissons et fruits de mer** : 2 portions par semaine, dont une de poisson gras (sardine, maquereau, thon, saumon).
- **Charcuterie** : limiter la consommation à 150 g par semaine maximum.
- **Matières grasses ajoutées** : à limiter. Privilégier les matières grasses végétales

(huiles de colza, noix et olive).

• **Produits sucrés** : à limiter, en particulier les produits à la fois sucrés et gras (céréales de petit-déjeuner) ou desserts (pâtisseries, desserts lactés, crèmes glacées).

• **Boissons** : favoriser l'eau et limiter les boissons sucrées ou édulcorées, ainsi que l'alcool. Le thé, le café et les infusions peuvent contribuer à l'apport en eau s'ils ne sont pas sucrés.

• **Sel** : à réduire. Attention au sel "caché" dans le pain, les plats préparés, charcuteries, biscuits apéritifs.

1. <https://www.e-cancer.fr/Acces-thematique/Prevention-des-cancers>

2. <http://invs.santepubliquefrance.fr/Publications-et-outils/Rapports-et-syntheses/Environnement-et-sante/2018/Etude-de-sante-sur-l-environnement-la-biosurveillance-l-activite-physique-et-la-nutrition-Esteban-2014-2016-Chapitre-Consommations-alimentaires>