

# RECOMMANDATIONS POUR LA PRÉVENTION PRIMAIRE DES CANCERS



## Activité physique

- Limiter les activités sédentaires (ordinateur, télévision...).
- Chez l'adulte, pratiquer au moins 5 jours par semaine au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée comparable à la marche rapide ou pratiquer 3 jours par semaine 20 minutes d'activité physique d'intensité élevée comparable au jogging.
- Chez l'enfant et l'adolescent, pratiquer un minimum de 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à élevée, sous forme de jeux, d'activités de la vie quotidienne ou de sport.



## Fruits et légumes

- Consommer chaque jour au moins 5 fruits et légumes variés (quelle que soit la forme : crus, cuits, frais, en conserve ou surgelés) pour atteindre au minimum 400 g par jour.
- Consommer aussi chaque jour d'autres aliments contenant des fibres tels que les aliments céréaliers peu transformés et les légumes secs.
- Satisfaire les besoins nutritionnels par une alimentation équilibrée et diversifiée sans recourir aux compléments alimentaires.

## Allaitement

- Pour le bénéfice de la mère et de l'enfant, allaiter son enfant.
- Allaiter si possible de façon exclusive et idéalement jusqu'à l'âge de 6 mois.





### **Boissons alcoolisées**

- La consommation d'alcool est déconseillée, quel que soit le type de boisson alcoolisée (vin, bière, spiritueux...).
- Ne pas inciter les personnes abstinentes à une consommation d'alcool régulière, même modérée, car toute consommation d'alcool régulière est à risque.
- En cas de consommation d'alcool, afin de réduire le risque de cancers, limiter la consommation autant que possible, tant en termes de quantités consommées que de fréquence de consommation. En cas de difficulté, envisager un accompagnement et éventuellement une prise en charge.
- Les enfants et les femmes enceintes ne doivent pas consommer de boissons alcoolisées.

### **Surpoids et obésité**

- Maintenir un poids normal (IMC entre 18,5 et 25 kg/m<sup>2</sup>).
- Pour prévenir le surpoids et l'obésité :
  - pratiquer au moins 5 jours par semaine au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée comparable à la marche rapide ou pratiquer 3 jours par semaine 20 minutes d'activité physique d'intensité élevée comparable au jogging, et limiter les activités sédentaires (ordinateur, télévision...);
  - consommer peu d'aliments à forte densité énergétique et privilégier les aliments à faible densité énergétique tels que les fruits et légumes.
- Surveiller le poids de façon régulière (une fois par mois).
- Pour les sujets présentant un surpoids (IMC > 25 kg/m<sup>2</sup>), une obésité (IMC > 30 kg/m<sup>2</sup>) ou une prise de poids rapide et importante à l'âge adulte, un accompagnement et éventuellement une prise en charge sont à envisager.

### **Viandes rouges et charcuteries**

- Limiter la consommation de viandes rouges à moins de 500 g par semaine. Pour compléter les apports en protéines, il est conseillé d'alterner avec des viandes blanches, du poisson, des œufs et des légumineuses.
- Limiter la consommation de charcuteries, en particulier celle des charcuteries très grasses et/ou très salées.
- En cas de consommation de charcuteries, afin de diminuer le risque de cancers, réduire autant que possible la taille des portions et la fréquence de consommation.

### **Sel et aliments salés**

- Limiter la consommation de sel en réduisant la consommation d'aliments transformés salés (charcuteries, fromages...) et l'ajout de sel pendant la cuisson ou dans l'assiette.

### **Compléments alimentaires à base de bêta-carotène**

- Ne pas consommer de compléments alimentaires à base de bêta-carotène.
- Sauf cas particuliers de déficiences et sous le contrôle d'un médecin, la consommation de compléments alimentaires n'est pas recommandée. Il est conseillé de satisfaire les besoins nutritionnels par une alimentation équilibrée et diversifiée sans recourir aux compléments alimentaires.

# Niveaux de preuve des relations entre les facteurs nutritifs et différentes localisations de cancers d'après le rapport WCR

Sont également présentés des facteurs qui contribuent à la prise de poids, au surpoids et à l'obésité. La méthodologie de l'établissement du niveau de preuve est décrite p. 9.

	Bouche, pharynx et larynx	Œsophage	Poumon	Estomac
Légumes non féculents	Diminution du risque Probable	Diminution du risque Probable		Diminution du risque Probable
Fruits	Diminution du risque Probable	Diminution du risque Probable	Diminution du risque Probable	Diminution du risque Probable
Viandes rouges				
Charcuteries				
Sel				Augmentation du risque Probable
Aliments salés				Augmentation du risque Probable
Aliments à forte densité énergétique				
Aliments à faible densité énergétique				
Boissons alcoolisées	Augmentation du risque Convaincant	Augmentation du risque Convaincant		
Compléments alimentaires à base de bêta-carotène			Augmentation du risque Convaincant	
Activité physique				
Vie sédentaire				
Corpulence		Augmentation du risque Convaincant		
Excès d'adiposité abdominale				
Allaitement				
Avoir été allaité				

Légende

**Diminution du risque**



Niveau de preuve Convaincant Probable

**Augmentation du risque**



Niveau de preuve Convaincant Probable

# ionnels présentés dans cette brochure F/AICR 2007.

té.

Pancréas	Vésicule biliaire	Foie	Côlon, rectum	Sein (avant la ménopause)	Sein (après la ménopause)	Endomètre	Rein	Prise de poids, surpoids et obésité	Pour plus d'informations voir...
									p. 36
									p. 36
									p. 24
									p. 24
									p. 27
									p. 27
									p. 36
									p. 36
									p. 14
									p. 29
									p. 32
									p. 32
									p. 19
									p. 19
									p. 40
									p. 40

