

Une alimentation saine et équilibrée pour diminuer le risque de cancer



Christophe Limayrac

www.guerisseur-rebouteux.fr

19/11/2014

Sommaire

Une alimentation de base saine et équilibrée 2

La pyramide alimentaire

Incidences de l'alimentation sur le risque de cancer 4

Substances cancérigènes dans les aliments

Garder ou retrouver un poids normal 5

Bilan énergétique

Maintenir un poids stable

Se débarrasser des kilos excédentaires

Légumes et fruits 6

« 5 par jour »

Des couleurs pour les yeux et pour les défenses immunitaires

Fibres alimentaires 8

Viande – En connaissance de cause 8

Alcool 9

Conservation et préparation douces des aliments 10

Se mettre en mouvement 11

Chère lectrice, cher lecteur

Afin d'être cohérent avec ma façon d'aborder l'alimentation dans le cadre de l'accompagnement de traitement du cancer, je me suis permis en toute liberté de modifier le très bon document de « la ligue Suisse contre le cancer » intitulé « Une alimentation équilibrée favorise la santé, voici comment diminuer le risque de cancer », avec lequel je n'étais pas toujours en accord, notamment sur la recommandation de consommation des laitages. Pour plus de renseignements, je vous encourage à vous procurer l'original auprès de la Ligue suisse contre le cancer.

«Retrouver la santé, c'est bien; la conserver, c'est mieux», ou encore «prévenir vaut mieux que guérir»; on peut exprimer ainsi l'effet bénéfique d'une alimentation équilibrée, saine et qui ménage la santé. L'alimentation est considérée comme l'un des principaux facteurs expliquant l'augmentation de la fréquence de maladies chroniques non transmissibles comme le cancer, les affections cardiovasculaires ou le diabète.

Selon des estimations, plus de 30% de ces maladies sont imputables à une mauvaise alimentation. D'autres facteurs de risque importants et qui peuvent être évités sont la cigarette et l'alcool. Les incidences de l'alimentation sur le risque de cancer sont complexes.

Dans cette brochure, il vous est présenté les recommandations de base en matière d'alimentation saine, ainsi que les relations principales entre cancer et alimentation. Un mode de vie optimal, axée sur une alimentation Bio ou du moins le plus naturelle possible, permet à toute personne de favoriser durablement sa santé et de se mettre à l'abri de nombreuses maladies.

Vous trouverez dans chaque chapitre des conseils pour mettre en pratique ces recommandations au quotidien. Celui qui réussit à optimiser son mode de vie en retire un surcroît de bien-être et de qualité de vie et, à plus long terme, diminue son risque d'être atteint d'un cancer ou d'une autre maladie chronique.

Pour y parvenir, une bonne préparation est nécessaire. Qu'est-ce que je veux atteindre? Qui me soutiendra dans mes efforts? Qui me motivera? Quels obstacles devrai-je surmonter? Fixez-vous des objectifs réalistes pour votre santé et progressez vers ceux-ci lentement, mais régulièrement, par petites étapes. Ne vous laissez pas désarçonner par des difficultés imprévues. Peut-être devrez-vous vous y prendre à deux fois, mais cela en vaut la peine.

Christophe Limayrac votre Guérisseur

Une alimentation saine et équilibrée pour diminuer le risque de cancer

Une alimentation de base saine et équilibrée

Une alimentation variée et principalement végétale est l'une des clés de la santé. La pyramide alimentaire montre quelle doit être la composition de notre alimentation pour que le corps reçoive toutes les substances dont il a besoin en quantité adéquate.

L'alimentation exerce une grande influence sur notre état de santé. On estime que plus d'un tiers des coûts de la santé dans les pays industrialisés est imputable à des maladies nutritionnelles, soit des maladies ayant leur origine dans un déséquilibre alimentaire, telles que le cancer, le surpoids, le diabète sucré, l'hyperlipidémie et l'hypertension, et aux affections cardiovasculaires qui y sont liées.

Les travaux de recherche montrent qu'une alimentation comportant un apport calorique équilibré, des graisses de bonne qualité et beaucoup de substances végétales secondaires sous forme de légumes, de fruits et de produits complets peut exercer une influence positive sur la santé. Nul besoin de se priver des plaisirs du palais ni de s'imposer des interdits alimentaires. Au contraire, on peut manger de tout, mais avec mesure. Par ailleurs, il est recommandé de répartir la ration alimentaire quotidienne sur trois à six repas.

La pyramide alimentaire

Les règles de base de l'alimentation sont présentées visuellement par la pyramide alimentaire. Ces règles sont simples. Les aliments qui se trouvent tout en bas de la pyramide peuvent être consommés plusieurs fois par jour. Plus un aliment se trouve vers le haut de la pyramide, plus sa consommation devrait être modérée. Il ne s'agit pas d'avoir chaque jour un apport alimentaire parfait; il suffit que le bilan nutritionnel soit équilibré sur une semaine. En veillant à consommer en quantités adéquates des aliments suffisamment variés, on apporte à notre corps, dans des proportions équilibrées, toutes les substances dont il a besoin: assez d'hydrates de carbone et de graisses de haute valeur pour la fourniture d'énergie, ce qu'il faut de protéines pour entretenir les structures de l'organisme, une bonne dose de vitamines et de sels minéraux pour le fonctionnement optimal du métabolisme et du système immunitaire, et suffisamment de fibres et de liquide pour une digestion efficace.

Boissons – Abondamment tout au long de la journée

Un apport suffisant en liquide est d'une importance vitale pour l'être humain. L'eau et les boissons non sucrées sont les meilleurs désaltérants. On consommera avec modération les boissons contenant de la caféine.

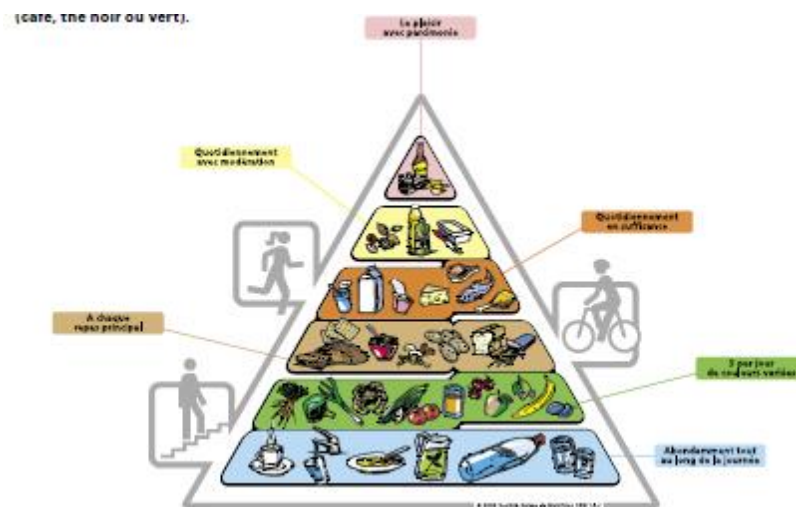
Le lait et l'alcool ne font pas partie du groupe des boissons.

Recommandation:

Boire un à deux litres de liquide par jour, de préférence des boissons non sucrées, telles l'eau ou l'eau minérale, les thés de fruits ou les tisanes. Ou consommera avec modération les boissons contenant de la caféine (café, thé noir ou vert).

Légumes et fruits –«5 par jour» de couleurs variées

Les fruits et légumes frais, y compris les salades, sont particulièrement importants pour assurer l'apport nécessaire en vitamines, en sels minéraux et en substances végétales secondaires. Il est recommandé de manger chaque jour au moins trois portions de légumes et deux portions de fruits. Le choix de légumes et de fruits de différentes couleurs permet d'apporter à notre corps une grande variété de substances végétales secondaires.



Recommandations: Consommer chaque jour 3 portions de légumes, dont au moins une sous forme de crudités (1 portion = min. 120 g de légumes en accompagnement, salade ou soupe = une poignée). Consommez chaque jour 2 portions de fruits (1 portion = min. 120 g = une poignée). Une portion de fruits ou de légumes peut être remplacée par 2 dl de jus de fruit(s) ou de légume(s) non sucré.

Une alimentation saine et équilibrée pour diminuer le risque de cancer

Céréales complètes et légumineuses, autres céréales et pommes de terre – A chaque repas principal

Les aliments féculents sont l'élément principal d'une alimentation saine. On mangera donc plusieurs fois par semaine du pain, des pâtes, des flocons de céréales, du riz, du maïs, dépeautre, des pommes de terre ou des légumineuses. De par leur forte teneur en fibres, les **produits complets** rassasient plus rapidement et stimulent l'activité intestinale.

Recommandations:

Mangez un féculent à chaque repas principal, autrement dit 3 portions par jour (1 portion= 75 à 125 g de pain ou 60 à 100 g de légumineuses [poids cru] comme les lentilles/pois chiches ou 180 à 300 g de pommes de terre ou 45 à 75 g de flocons de céréales, de pâtes, d'autres céréales telles que maïs ou riz [poids cru]), dont si possible deux portions sous forme de produits complets.

Lait, produits laitiers, viande, poisson et œufs – Quotidiennement

Le lait et les produits laitiers de vache (yogourt, fromage, beurre, crème,...) sont des aliments que pour ma part je déconseille fortement. Je ne comprends pas qu'il soit recommandé d'en consommer plusieurs fois par jour. On nous prétexte cette consommation intensive des laitages afin de couvrir nos besoins en calcium, et s'il est vrai que les laitages sont riches en calcium, on ne nous dit pas que notre organisme en fixe à peine 20 à 25%, et que le reste de ce calcium non fixé entraîne une acidose ainsi qu'une perturbation au niveau de l'intestin...sans parler des perturbations liées au lactose sur le foie !!! Préférez soit un « lait » végétal (riz, amande, noisette, soja,...) soit un laitage de chèvre ou de brebis. Le lait de jument est fortement conseillé à raison d'un verre par jour, pour ses vertus sur le système digestif, ainsi que pour sa qualité de fortifiant.

Donc pour combler vos besoins en calcium, mangez des laitages de chèvre ou de brebis, et consommez des légumes Bio, ils renferment de nombreuses substances minérales, notamment le calcium indispensable à l'édification des os. Pour compléter l'apport en calcium, on pourra boire le cas échéant de l'eau minérale calcique.

La viande (blanche de préférence), le poisson, les œufs, le fromage (de chèvres ou de brebis) ou des produits d'origine végétale comme le tofu (produit à base de graines de soja) ou le Quorn (fabriqué à partir d'un champignon) sont d'importantes sources de protéines. Consommez-en chaque jour, en les alternant.

En raison des graisses de haute valeur nutritive qu'il contient, le poisson revêt une importance particulière dans l'alimentation saine. Mangez-en donc plusieurs fois par semaine.

Recommandations:

Consommez chaque jour, en alternance, une portion de viande, de poisson, d'œufs, de fromage ou d'autres sources de protéines comme le tofu ou le quorn (1 portion = 100 à 120 g de viande ou de poisson [poids frais] ou 2 à 3 œufs ou 60 g de fromage à pâte dure ou 100 à 120 g de tofu/quorn).

Huiles, matières grasses et fruits oléagineux – Quotidiennement avec modération

Les matières grasses et l'huile sont les substances alimentaires les plus énergétiques. Leur consommation excessive peut favoriser la surcharge pondérale. Les huiles végétales première pression à froid sont à préférer aux graisses animales. Il est par ailleurs recommandé de manger chaque jour une poignée de fruits oléagineux (20 à 30 g), cela en raison de leur composition favorable en acides gras. La plupart des aliments riches en graisses animales renferment non seulement de grandes quantités d'acides gras saturés, mais aussi beaucoup de cholestérol. L'excès de cholestérol peut favoriser l'apparition de diverses maladies, en particulier l'artériosclérose. On fera donc une consommation **très modérée** de charcuterie, fromages gras, aliments frits, sauces à la crème et sucreries grasses.

Recommandations:

Utilisez 2 à 3 cuillères à café (10 à 15 g) par jour d'huile végétale de haute valeur nutritive, comme l'huile de colza ou d'olive, pour les préparations froides (sauces à salade par exemple). Utilisez 2 à 3 cuillères à café (10 à 15 g) par jour d'huile végétale pour les préparations chaudes (étuvage, rôtissage): l'huile de colza par exemple est recommandée. Si souhaité, utiliser 2 cuillères à café (10 g) par jour de beurre ou de margarine à base d'huile de haute valeur nutritive pour les tartines. La consommation d'une portion de fruits oléagineux par jour est recommandée (1 portion = 20 à 30 g d'amandes, de noix, de noisettes, etc.).

Douceurs, grignotages salés et boissons riches en énergie – Le plaisir avec parcimonie

La consommation fréquente de sucre abîme les dents et peut entraîner un excès de poids, mais elle entraîne surtout une acidose, acidité du terrain favorable à la propagation des cellules cancéreuses qui de plus se nourrissent du sucre. Consommez donc les douceurs et les boissons sucrées et alcoolisées avec une très grande modération et en cas de cancer déclaré, supprimez totalement ces douceurs mortelles.

Chez les personnes prédisposées, le sel favorise l'hypertension. Le véritable Sel de mer (Guérande) a néanmoins son importance, déjà par le fait qu'il est habituellement enrichi en iode et en fluor. L'iode permet de prévenir le goitre et le fluor rend les dents plus résistantes aux caries. Même avec une faible consommation de sel de mer, notre corps reçoit suffisamment de minéraux.

Recommandations:

Ne consommez les sucreries, les chips ou biscuits salés ainsi que les boissons sucrées (par exemples les sodas, le thé froid ou les boissons énergisantes) qu'exceptionnellement et si vous êtes en bonne santé. Si vous consommez des boissons alcoolisées, buvez-en avec modération et pendant des repas. Utilisez un véritable sel de mer et salez les plats avec parcimonie.

Conseils pratiques

«Je n'ai pas le temps» – Conseils pour les gens pressés

L'offre en aliments pouvant être consommés tels quels est vaste: des légumes crus, un fruit frais, un sandwich au pain foncé, un muesli peu sucré, un verre de jus sans sucre ajouté. Malgré le manque de temps, veillez à prendre vos repas à des heures régulières. Où que vous mangiez, laissez votre travail de côté quelques minutes et accordez-vous une véritable pause.

Beaucoup trop cher» – Conseils pour les petits budgets

Se nourrir sainement, c'est payant à long terme. Les aliments les moins sains, comme la viande, la charcuterie ou le fromage gras, sont aussi parmi les plus chers. Acheter des fruits, des salades et des légumes de saison permet en outre de réaliser des économies supplémentaires. Et puis, les céréales complètes ne coûtent généralement pas beaucoup plus cher que le pain blanc.

«Je mange toujours à l'extérieur» – Conseils pour les habitués des restaurants

Prenez en entrée un jus de légume(s) ou de fruit(s), ou une petite salade. Comme accompagnement, donnez la préférence au riz sec, aux légumes et aux pommes de terre vapeur. Abstenez-vous de manger de la viande au moins un jour par semaine et, les autres jours, alternez viande, poisson et mets aux œufs.

Cet aperçu montre que les effets positifs sont principalement le fait des légumes, des fruits, des fibres alimentaires et de l'activité physique. Les constituants des aliments cités peuvent fortifier notre corps et favoriser notre santé de multiples manières. Ces substances végétales dites bioactives ou secondaires exercent une action préventive et devraient être présentes en abondance dans une alimentation saine. Le surpoids, de même que la consommation de viande rouge et d'alcool, influent négativement sur notre santé. La surcharge pondérale peut apparaître pour différentes raisons:

- > Soit parce qu'une trop grande quantité d'aliments est consommée,
- > Soit parce que les aliments consommés présentent une forte densité énergétique (Produits riches en matières grasses p. ex.),
- > Soit parce qu'un manque d'activité physique empêche l'organisme d'assimiler l'énergie qui lui est fournie. L'énergie excédentaire est stockée par l'organisme dans les dépôts de graisse.

Substances cancérigènes dans les aliments

Des substances cancérigènes peuvent se former dans certains aliments lors de leur production, leur entreposage ou leur transformation:

- > Hydrocarbures aromatiques polycycliques dans les aliments fumés, flambés ou grillés
- > Acétaldéhyde dans les boissons alcoolisées
- > Aflatoxine dans les fruits oléagineux
- > Acrylamide dans les aliments riches en hydrates de carbone, lorsqu'ils sont rôtis ou cuits au four.

Ces dernières années, des études et analyses nombreuses et diverses ont été menées dans le but d'identifier les comportements qui augmentent le risque de cancer et ceux qui le diminuent. On ignore encore beaucoup de choses à ce sujet et les chercheurs doivent souvent admettre qu'ils ont mal évalué l'un ou l'autre facteur dans leurs vastes et coûteux travaux. On fait donc la distinction entre liens concluants, liens vraisemblables et liens possibles. L'état actuel de ces connaissances est présenté dans le tableau ci-dessous.

Incidences de l'alimentation sur le risque de cancer

Des études nombreuses et diverses ont montré qu'il existe des aliments et des comportements qui augmentent ou, au contraire, diminuent le risque de développer un cancer. Les fruits, les légumes et les fibres alimentaires exercent un effet protecteur, tandis que le surpoids, l'alcool et la consommation de viande rouge accroissent le risque de cancer

Une alimentation saine et équilibrée pour diminuer le risque de cancer

Liens entre l'alimentation, l'activité physique et les différents types de cancer

	Bouche, gorge, larynx	Œsophage	Poumon	Estomac	Pancréas	Foie	Intestin	Rein	Sein avant la ménopause	Sein après la ménopause	Ovaires	Maladie de l'utérus	Prostate
Légumes	**	**	.	**			.				.	.	
Fruits	**	**	**	**	.	.	.						
Fibres		.					**						
Viande	**	**					.	
Viande transformée	**	**					.	.
Poisson							.						
Alcool	***	***				**	**	**	***	***			
Aflatoxines						***							
Sel				**									
Taux de graisse corporelle		***		***	.	***	***	***	**	***		***	
Activité physique			.		.		***		.	**		**	
Allaitement									***	***	.		

Source: World Cancer Research Fund. Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective 2018

Symboles

- *** Evidences concluantes d'un risque accru
- ** Probabilité vraisemblable d'un risque accru
- . Probabilité limitée d'un risque accru
- *** Evidences concluantes d'un risque réduit
- ** Probabilité vraisemblable d'un risque réduit
- . Probabilité limitée d'un risque réduit

Garder ou retrouver un poids normal

Pour rester en bonne santé, il est important d'avoir un poids aussi stable que possible tout au long de sa vie adulte. Les personnes qui ont des kilos excédentaires devraient stabiliser leur poids puis le diminuer progressivement en modifiant leurs habitudes alimentaires et en augmentant leur activité physique. Manger Moins et Bouger Plus.

Le surpoids constitue un gros risque pour de nombreux types de cancer. La raison de ce risque accru en cas de surcharge pondérale pourrait être liée au fait que l'augmentation du poids s'accompagne d'une production accrue d'une certaine

hormone stimulant la croissance des cellules, donc renforçant le risque de divisions cellulaires incontrôlées. En plus de favoriser le développement de divers types de cancer, le surpoids augmente le risque de diabète et d'affections cardiovasculaires pouvant aller jusqu'à l'infarctus et l'attaque cérébrale. Le maintien d'un poids normal est bénéfique à plusieurs égards.

Bilan énergétique

L'apport énergétique est déterminé par l'absorption de nourriture et de liquides. Le poids reste stable pour autant que l'apport énergétique soit compensé par la dépense énergétique.

Bilan énergétique = apport énergétique – dépense énergétique

L'assimilation énergétique est déterminée par l'apport en aliments solides et liquides. Les graisses, hydrates de carbone et protéines, de même que l'alcool, peuvent être transformés en énergie par l'organisme. Tous les aliments ne fournissent pas la même quantité d'énergie: 1 g d'hydrates de carbone et 1 g de protéines renferment 4 kcal, 1 g d'alcool 7 kcal et 1 g de graisses 9 kcal. Les graisses et l'alcool présentent une forte densité calorique par rapport aux autres aliments.

Le besoin énergétique se compose ;

- > Du métabolisme basal (énergie nécessaire aux fonctions vitales telles la respiration et la digestion),
- > Du métabolisme en activité (énergie nécessaire à l'activité physique),
- > Ainsi que de la thermogenèse (production de chaleur par le corps) après la prise alimentaire.

Un bilan énergétique positif signifie que l'on prend du poids, soit que l'on fournit trop d'énergie à notre corps, soit que notre dépense énergétique est trop faible. En d'autres termes, soit notre corps reçoit trop de nutriments et il doit les transformer en graisses et les stocker, soit il reçoit une quantité adéquate de nutriments, mais notre activité physique est trop faible pour qu'il puisse transformer cette énergie.

Un bilan énergétique négatif se traduit par une baisse de poids, soit que l'apport en énergie est insuffisant, soit que notre dépense énergétique est trop élevée. Autrement dit, soit notre corps reçoit trop peu de nutriments et il doit puiser dans ses réserves, soit il reçoit suffisamment de nutriments, mais notre activité physique est telle que cet apport ne couvre pas sa consommation d'énergie.

Maintenir un poids stable

Régulariser le rythme de ses repas aide à prendre conscience de l'alternance naturelle entre faim et satiété. Trois repas principaux et deux collations offrent un bon rythme alimentaire sur le plan physiologique. Manger trop souvent – c'est-à-dire avant même qu'une sensation de faim n'apparaisse – entraîne un apport

Une alimentation saine et équilibrée pour diminuer le risque de cancer

excessif en nutriments. Et manger trop rarement provoque des fringales qui font ingurgiter une trop grande quantité de nourriture en un laps de temps très court. Il est important, lorsque l'on mange, de faire attention à la sensation de satiété. Il s'écoule une vingtaine de minutes entre le moment où l'estomac est rempli et le moment où le cerveau enregistre cette information, raison pour laquelle il est recommandé de manger lentement et en mâchant bien. Une petite pause, par exemple après la première assiette, aide à savoir s'il est bien judicieux de se resservir. Il importe également de choisir le lieu où l'on mange et de se mettre à table en étant détendu, car le stress a un effet bloquant sur l'organisme, lequel ne peut plus alors assimiler correctement la nourriture. Manger sainement ne se limite donc pas à choisir ses aliments selon la pyramide alimentaire. Afin que l'apport énergétique soit compensé par la dépense énergétique, il convient d'avoir une activité physique régulière.

Se débarrasser des kilos excédentaires

Le surpoids, de même que la perte de kilos excédentaires, peuvent devenir un sérieux problème de santé. En particulier, les régimes et les cures d'amaigrissement radicales provoquent une perte de poids rapide, certes, mais entraînent une nouvelle prise de poids encore plus importante sitôt le régime terminé et dès la reprise des anciennes habitudes alimentaires. On ne peut se débarrasser durablement de ses kilos excédentaires qu'en repensant et en modifiant ses habitudes alimentaires tout comme son mode de vie, notamment en ce qui concerne l'activité physique. Dans un premier temps, il importe de ne plus prendre de kilos et de stabiliser son poids. Cela implique d'être attentif aux sensations de faim et de satiété et de procéder à un bilan énergétique: les produits à forte densité calorique – sont avant tout les produits qui contiennent des graisses, du sucre ou de l'alcool – ils doivent être évités.

En revanche, les aliments qui renferment beaucoup d'eau et peu de calories peuvent être consommés l'esprit tranquille. Il s'agit principalement des fruits et des légumes, mais aussi, bien sûr, des boissons sans sucre. Les comportements alimentaires néfastes, par exemple le fait de manger par ennui ou surmenage, l'ingestion fébrile de nourriture ou l'absence de régularité dans le rythme des repas, doivent être corrigés. Ainsi, les obstacles qui jalonnent la voie menant à une alimentation saine peuvent être progressivement éliminés. On peut aussi augmenter sa dépense d'énergie en bougeant davantage au quotidien grâce à des activités physiques comme la marche rapide, le vélo ou la natation.

Une fois son poids stabilisé, on peut, dans un deuxième temps, songer à diminuer ses kilos excédentaires. Il s'agit de réduire encore un peu son apport énergétique tout en augmentant légèrement sa dépense énergétique par l'activité physique. La perte de poids doit être lente mais régulière, et les nouvelles habitudes doivent pouvoir être intégrées durablement dans la vie quotidienne. Pour parvenir à

modifier durablement vos habitudes alimentaires et à améliorer votre santé, n'hésitez pas à vous faire aider par des professionnels.

Légumes et fruits

Les légumes et les fruits sont au cœur d'une alimentation saine. Ils contiennent des substances vitales et diminuent le risque de développer un cancer. Idéalement, on en consommera cinq portions par jour, crus ou cuits, au gré de ses propres envies.

Les légumes et les fruits sont pratiquement exempts de matières grasses, contiennent peu d'hydrates de carbone et renferment entre 85 et 95 % d'eau, de sorte qu'ils apportent beaucoup moins d'énergie que d'autres aliments. Ils rassasient sans être trop caloriques. En effet, la sensation de satiété se manifeste peu après que l'estomac est plein, car elle est déclenchée par le volume d'aliments et non par la quantité de calories. Les légumes et les fruits recèlent aussi de précieuses vitamines, des substances minérales, des fibres et des substances végétales secondaires. Ces dernières servent à protéger les plantes contre les parasites et les maladies, à réguler leur croissance et à leur donner leur couleur; elles contribuent à la multiplicité d'arômes et de saveurs des légumes et des fruits. Jusqu'à récemment, on pensait que les substances végétales secondaires ne jouaient aucun rôle dans l'alimentation humaine. Or, depuis peu, on se rend compte qu'elles exercent un effet protecteur contre le cancer et les affections cardiovasculaires, notamment.

« 5 par jour »

Il est recommandé de consommer chaque jour cinq portions de légumes et de fruits. Une portion représente 120 g, soit à peu près une poignée. Trois portions de légumes et deux portions de fruits sont une répartition minimale. Une de ces portions quotidiennes peut très bien consister en un verre de jus de légume(s) ou de fruit(s) ou en une poignée de fruits secs non sucrés. Peu importe quand ces portions sont consommées durant la journée; ce qui compte, c'est de varier le plus possible ces légumes et ces fruits. Car tous ne renferment pas les mêmes substances bénéfiques pour notre organisme. Crus ou cuits – ici aussi, il s'agit de varier. D'un côté, la cuisson fait perdre aux aliments une bonne partie de leurs substances les plus précieuses; de l'autre, elle rend certaines de ces substances plus faciles à assimiler par l'organisme. On privilégiera les produits mûrs et de saison. En hiver ou au printemps, on pourra compléter l'assortiment par des légumes et des fruits surgelés. Ceux-ci aussi renferment de nombreuses substances de grande valeur, pour autant qu'ils aient fait l'objet d'une congélation préservant leurs qualités nutritionnelles.

Une alimentation saine et équilibrée pour diminuer le risque de cancer

Des couleurs pour les yeux et pour les défenses immunitaires

Les substances végétales secondaires sont coresponsables de la couleur des légumes et des fruits et elles exercent un effet protecteur.

Blanc

Les glucosinolates donnent aux légumes blancs un goût et une odeur intenses. On leur attribue en outre **un effet protecteur contre le cancer**. Exemples de légumes blancs: chou-rave, raifort, chou-fleur, oignon, chou blanc.

Jaune, orange

Ces couleurs sont dues à la présence de ce qu'on appelle les caroténoïdes. On connaît à ce jour environ 650 caroténoïdes différents, dont une cinquantaine peuvent être transformés en vitamine A dans le corps humain en raison de leur structure chimique. De nombreuses études épidémiologiques ont révélé que les caroténoïdes exercent un **effet anti-cancérigène**. La teneur en caroténoïdes est nettement plus élevée dans les légumes que dans les fruits. Les agrumes jaunes sont par ailleurs les principaux dispensateurs de vitamine C à la saison froide. La vitamine C naturelle est une substance vitale remplissant diverses fonctions dans l'organisme. De par son action anti-oxydante, elle peut prévenir la formation de substances cancérigènes. Exemples de légumes et de fruits jaunes ou orange: carotte, courge, poivron jaune ou orange ; abricot, citron, orange.

Vert

C'est la chlorophylle qui est responsable de la couleur verte des végétaux. Les légumes et fruits verts contiennent en outre de grandes quantités d'acide folique une substance qui protège notamment contre les maladies cardiovasculaires et les malformations de l'embryon (spina bifida par exemple). On attribue également à l'acide folique une **action anti-cancérigène**. L'acide folique compte parmi les vitamines les plus sensibles. Elle ne supporte ni la chaleur ni la lumière ni l'oxygène; de plus, elle est soluble dans l'eau. C'est pourquoi un stockage et un mode de préparation inadéquats des aliments peuvent entraîner la perte de quantités considérables d'acide folique. **Les légumes et fruits verts devraient donc être consommés crus de préférence**. Exemples de légumes et de fruits verts: salades verte, brocoli, pois, chou frisé, cresson, poireau, asperge, épinard; raisin, poire, kiwi.

Rouge

La substance qui donne aux fruits et légumes rouges leur couleur caractéristique s'appelle la lycopine. C'est dans la tomate qu'on en trouve les plus grandes quantités. La lycopine nous **protège notamment contre les radicaux libres**, que

l'on soupçonne d'être cancérigènes. Contrairement à beaucoup d'autres constituants des légumes et des fruits, la lycopine n'est pas sensible à la chaleur. Elle doit même avoir été chauffée pour que le corps humain puisse en tirer parti. Il est donc recommandé de consommer régulièrement des tomates cuites à la vapeur, grillées ou réduites en sauce. Exemples de légumes et de fruits rouges: poivron rouge, chicorée rouge, tomate; pastèque, fraise, groseille rouge.

Pour des journées riches en légumes et en fruits

- > Commencez la journée avec des fruits, un muesli et un verre de jus de fruit(s) au petit déjeuner.
- > Le matin et l'après-midi, comme collation, mangez un fruit frais ou un légume cru, par exemple, selon la saison, une tomate gorgée de soleil, une carotte bien croquante ou un morceau de concombre juteux à souhait.
- > A l'apéritif, servez des légumes crus coupés en petits morceaux accompagnés d'une sauce légère mais épicée à base de blanc battu ou de séré maigre.
- > A chaque repas principal, mangez une salade et une portion de légumes cuits. Complétez chaque recette par une portion supplémentaire de légumes.
- > Au dessert, savourez un fruit ou une salade de fruits.
- > Avant le repas du soir, faites un petit bilan: si vous n'avez pas encore consommé les cinq portions recommandées, pensez à manger une salade, une portion de légumes ou un fruit frais.

Bleu et violet

Les végétaux bleus ou violets doivent leur couleur aux anthocyanes, dont le spectre d'action est particulièrement large. Par exemple, elles **entravent la croissance des bactéries et des virus** et on leur attribue une **action anti-cancérigène**. Exemples de légumes et de fruits bleus ou violets: aubergine, chou rouge, oignon rouge, prune; cerise, raisin bleu, mûre, myrtille.

Des comprimés et des pilules plutôt que des légumes et des fruits?

Les vitamines et les sels minéraux sous forme de comprimés ou de pilules n'ont pas le même effet sur la santé que les vitamines et les sels minéraux naturellement présents dans les légumes et les fruits. Des études montrent que les vitamines consommées isolément peuvent même augmenter le risque de cancer. Les vitamines, les sels minéraux et les oligo-éléments devraient donc être absorbés

Une alimentation saine et équilibrée pour diminuer le risque de cancer

autant que possible via des fruits ou des légumes, cela afin que puissent interagir différents constituants bénéfiques pour la santé.

Fibres alimentaires

Les fibres sont présentes exclusivement dans les aliments végétaux comme les légumes, les fruits, les graines et les céréales. Elles ont un effet rassasiant et abaissent-le risque de cancer.

Les fibres forment en quelque sorte l'«ossature» des végétaux et les protègent du dessèchement. On a longtemps cru que les fibres étaient un lest inutile, car elles ne peuvent pas être assimilées par l'organisme. On leur a donc donné le nom de «substances de ballast». Depuis quelque temps, on sait que les fibres alimentaires remplissent d'importantes fonctions dans le corps humain et qu'elles sont indispensables à une alimentation saine. Les fibres déploient leurs effets dans le tube digestif. Elles se gonflent d'eau et, de la sorte, accélèrent la satiété.

Les fibres **stimulent l'activité intestinale** et contribuent à la bonne santé de la flore intestinale, car certaines d'entre elles favorisent la croissance des bactéries de l'intestin. De plus, elles retardent l'augmentation de la glycémie et influent positivement sur le taux de cholestérol. Les fibres font transiter plus rapidement le bol alimentaire à travers l'intestin. La muqueuse intestinale est ainsi exposée moins longtemps aux substances cancérigènes. Cela pourrait expliquer pourquoi **les aliments riches en fibres offrent une certaine protection contre les cancers du tube digestif.**

Les aliments riches en fibres doivent être mâchés davantage. Par conséquent, les fibres stimulent la digestion, apaisent la faim et rassasient plus longtemps. Elles ne déploient toutefois leurs effets positifs que dans la mesure où elles sont suffisamment gonflées de liquide. Si tel n'est pas le cas, elles peuvent même contrarier sensiblement la digestion. C'est également pour cette raison qu'il est recommandé de toujours boire suffisamment: au moins 1,5 litres par jour. Les céréales sont les principales pourvoyeuses de fibres – et moins elles ont été transformées, mieux c'est.

Pour consommer suffisamment de fibres

- > Mangez d'avantage de produits aux céréales complètes, par exemple du pain complet ou du riz complet, des pâtes complètes...
- > Pour cuisiner, on peut remplacer presque totalement la farine blanche par de la farine bise.
- > Essayez des céréales connues ou méconnues: millet, orge, seigle, épeautre, avoine, quinoa, amarante; vous ajouterez du même coup de la variété à vos repas.
- > Mangez à chaque repas principal au moins une portion de pain, de pommes de terre, de céréales ou de riz, et une ou deux fois par semaine des légumineuses telles que lentilles, pois chiches, haricots rouges, etc.

Viande – En connaissance de cause

La viande contient des substances vitales telles que des protéines et des vitamines, mais aussi des graisses animales, qui sont malsaines. De plus, la cuisson de la viande peut donner naissance à des substances cancérigènes. Les préparations à base de viande, comme la charcuterie, renferment en outre des sels nitrés. En faisant une consommation modérée de viande, voire en y renonçant totalement, on réduit de beaucoup son risque de développer un cancer.

Plusieurs facteurs, en interaction les uns avec les autres, peuvent expliquer pourquoi la consommation de viande augmente le risque de cancer. Tout d'abord, les graisses animales sont très caloriques et peuvent induire un bilan énergétique positif. Ensuite, certains modes de cuisson, par exemple le rôtissage ou la cuisson au gril, provoquent la formation d'importantes quantités de substances cancérigènes. Enfin, une forte consommation de viande s'accompagne généralement d'une consommation réduite de légumes, donc de fibres. Or, une consommation insuffisante de fibres ralentit la digestion, donc allonge le temps durant lequel le bol alimentaire séjourne dans l'intestin, de sorte que les substances potentiellement cancérigènes demeurent plus longtemps au contact de la paroi intestinale.

Plutôt blanche que rouge, mais d'origine Bio

La viande de bœuf, de porc et de mouton est appelée viande rouge. Elle renferme un peu plus de fer et davantage de graisses que la viande dite blanche. La viande rouge semble accroître le risque de développer divers types de cancer. La viande

Une alimentation saine et équilibrée pour diminuer le risque de cancer

de veau est un peu plus claire et contient moins de graisses. La consommation de viande blanche telle que la volaille ne semble en revanche ne présenter aucun risque pour ce qui est des maladies cancéreuses.

Ne pas abuser de la viande salée

La charcuterie est généralement fabriquée avec de la viande rouge. Afin de donner à cette charcuterie une consistance agréable et davantage de goût, les parties grasses visibles de la viande sont intégrées aux préparations. Pour assurer la conservation de la charcuterie, du sel de cuisine et, souvent, du sel nitré y sont ajoutés. En lui-même, le nitrite contenu dans le sel nitré est réputé cancérigène. Au contact de protéines, il peut être converti en nitrosamine, une substance cancérigène. Même si le taux de conversion est faible, les données dont on dispose montrent tout à fait clairement que **les produits carnés préparés, comme la charcuterie, sont liés à un risque de cancer de l'intestin** accru d'un facteur multiple. La crainte qu'une diminution de la consommation de viande n'entraîne une carence en fer est infondée. Certes, la viande contient beaucoup de fer, que l'organisme arrive relativement bien à assimiler. Mais avec une alimentation équilibrée, le besoin en fer peut être couvert aussi par des légumineuses, des légumes verts, des fines herbes fraîches, des fruits oléagineux et des céréales complètes. Du reste, des études ont clairement montré que les personnes végétariennes sont en meilleure santé.

Pour manger de la viande avec discernement

- > Ne mangez pas de la viande plus de quatre jours par semaine et accompagnez-là de beaucoup de salade et de légumes.
- > Remplacez la viande rouge par du poisson frais ou de la volaille. Les produits à base de protéines végétales tels que le tofu, le seitan (produits à base de soja) et le quorn (fabriqué à partir d'un champignon), représentent une alternative savoureuse à la viande. Le fromage, en revanche, n'est guère indiqué pour remplacer la viande, car il renferme tout autant de graisses et de sel.
- > Pour la viande rouge, donnez la préférence aux morceaux comportant peu de parties grasses visibles ou alors éliminez ces dernières avant la consommation.
- > La viande saumurée ou salée, comme la charcuterie, le jambon, le lard et le salami, ne devrait pas figurer plus **d'une fois par semaine** au menu. Vous pouvez consommer une fois par mois des abats tels que du foie, des rognons ou des tripes.

Alcool

Etant très caloriques, les boissons alcoolisées comptent parmi les principaux facteurs favorisant la prise de poids. De plus, l'alcool endommage le cerveau et le foie et accroît le risque de cancer.

Même la consommation de faibles quantités d'alcool augmente le risque de développer un cancer. L'alcool est transformé dans le foie en acétaldéhyde, une substance qui semble exercer une action fortement **cancérigène**. En outre, le processus de dégradation de l'alcool dans le foie endommage des cellules hépatiques et entraîne une accumulation de graisses. Une consommation régulière d'alcool peut provoquer avec le temps une stéatose du foie et, plus tard, une jaunisse, une cirrhose, voire un cancer du foie.

La combinaison entre consommation d'alcool et cigarette multiplie le risque de cancer. La concentration d'alcool varie d'un type de boisson alcoolisée à l'autre. Par exemple, la bière contient 2 à 5 g d'alcool pur par dl, le vin 8 à 10 g et l'eau-de-vie environ 40 g. L'alcool est aussi très énergétique. Un excès d'alcool apporte à l'organisme un surplus de calories, que celui-ci stocke alors sous forme de graisses. Pour toutes ces raisons, il est recommandé de renoncer totalement à l'alcool ou, à tout le moins, d'en consommer aussi peu que possible.

Pour ne pas abuser de l'alcool

- > Choisissez une autre boisson que l'alcool, une boisson que vous aimez, par exemple du jus de raisin. Vous pouvez aussi trinquer avec un verre d'eau minérale.
- > La consommation d'alcool est incompatible avec la prise de certains médicaments. Lisez toujours bien la notice accompagnant un médicament ou renseignez-vous auprès de votre médecin ou pharmacien.
- > Après chaque verre d'alcool, buvez un verre d'eau.
- > Pour l'apéritif, proposez aussi à vos invités des boissons sans alcool, par exemple des smoothies aux fruits ou de savoureux mélanges de jus de légumes.

Conservation et préparation douces des aliments

Entreposés de manière adéquate, les aliments gardent plus longtemps leurs qualités nutritives. Leur conservation appropriée diminue également le risque de formation de substances cancérigènes. Les denrées avariées ne peuvent plus être consommées et doivent être jetées. Une préparation optimale des aliments permet d'éviter des risques inutiles.

Entreposage adéquat

Les conditions de stockage varient selon le type d'aliment et sa composition. De manière générale, un environnement sec et frais est recommandé. La règle de base est la suivante: la température de stockage dans le magasin sert de référence pour l'entreposage à la maison. Ce qui est vendu réfrigéré doit être entreposé au réfrigérateur; ce qui est proposé sur des rayons non réfrigérés peut être stocké à température ambiante. La viande, les œufs, le fromage, le lait et les produits laitiers, mais aussi les produits tout prêts comme les salades prélavées et prédécoupées ou encore les sauces à salade, doivent être conservés au réfrigérateur. Certains aliments, comme par exemple la confiture, doivent être réfrigérés sitôt leur emballage ouvert. On consommera les aliments aussi frais que possible, cela afin de profiter des bienfaits de leurs précieux constituants. Les vitamines et les substances végétales secondaires sont sensibles à la lumière et à la chaleur et elles se dégradent lors de l'entreposage.

Attention aux microorganismes toxiques

Les aliments hébergent divers microorganismes, par exemple des bactéries, des levures et des champignons. En présence de conditions favorables, ces microorganismes peuvent se multiplier et avarier les aliments. Les champignons

Putréfiantes

- > Réglez votre réfrigérateur de telle sorte que sa température ne dépasse pas +5 °C et votre congélateur de telle sorte qu'elle ne dépasse pas -18 °C.
- > Faites attention à la date de péremption des aliments. Les produits moulus tels que les condiments et les fines herbes en poudre sont particulièrement fragiles.
- > Avant d'utiliser des aliments, assurez-vous qu'ils ne portent aucune trace de moisissure ou de pourriture. Ce conseil s'applique tout spécialement aux champignons et aux fruits oléagineux séchés. Éliminez les parties moisies
- > Coupez généreusement toutes les parties gâtées des fruits, des légumes et des salades, et jetez-les. Tout liquide moisi doit être éliminé.

peuvent alors former des métabolites appelés mycotoxines. L'une d'elles est l'aflatoxine, qui se développe principalement sur les cacahuètes et les grains de différentes céréales. L'aflatoxine **accroît le risque de cancer du foie**

Fermentation ciblée

Le pain, le vin, la charcuterie, le fromage et bien d'autres aliments sont fabriqués et rendus conservables à l'aide de microorganismes. Il s'agit d'une fermentation ciblée faisant intervenir des microorganismes contrôlés. Certains aliments fermentés, comme le yogourt, sont plus sains que des aliments non fermentés. Ils ne présentent, à plus forte raison, aucun risque pour la santé. De même, les moisissures blanches que l'on trouve sur de nombreux fromages, tout comme les moisissures colorées de fromages tels le roquefort, le bleu du Danemark ou le gorgonzola, ne produisent aucune toxine.

Préparation douce

Pour les salades, les légumes et les fruits, on peut avoir recours à un mode de préparation particulièrement doux: laver brièvement mais soigneusement, éventuellement peler, couper, cuire brièvement dans un peu d'eau ou à la vapeur et manger sans attendre. On préserve ainsi la majeure partie des vitamines et des sels minéraux sensibles à l'air et solubles dans l'eau.

Grillade et friture

Le chauffage d'un aliment au-dessus de 100 °C, soit sa cuisson en rôti, au four, en friture ou au grill, provoque son brunissement. Il y a alors réaction entre les hydrates de carbone et les protéines. Cette réaction est un processus extrêmement complexe pouvant donner naissance à des **substances cancérigènes** qui diffèrent selon le type d'aliment (acrylamide et amines hétérocycliques par exemple). Une consommation importante d'aliments chauffés ainsi peut augmenter le risque de cancer de l'estomac et de l'intestin. Il est possible de diminuer l'exposition à ces substances en respectant une règle simple: **ne laisser noircir aucun aliment**. Et si c'est le cas malgré tout, il faut en éliminer les parties carbonisées.

Les modes de cuisson à privilégier

La cuisson vapeur et le wok sont à privilégier pour leurs respects de la qualité des aliments préservés par ces deux modes de cuisson.

L'alimentation idéale étant cru ou proche du cru afin d'éviter toute dégradation des aliments.

Griller, frire ou rôtir au mieux

Pour de saines grillades

> Ne posez jamais les aliments à griller directement sur la braise. La graisse ne doit pas dégoutter sur la braise, car sa combustion peut dégager des substances toxiques qui se déposeront sur les aliments via la fumée. On peut éviter en grande partie la formation de substances cancérigènes en utilisant un grill dont la braise est disposée verticalement et non horizontalement.

> Pour éviter que les légumes et le poisson ne noircissent sur le grill, enveloppez-les dans une feuille d'aluminium, après les avoir fait brièvement revenir, déposez-les dans une barquette en aluminium qui récupère les sucs. Les légumes cuits de cette façon remplacent ou complètent idéalement la viande et les saucisses grillées.

> Ne mangez pas plus d'une fois par semaine de la viande grillée.

Pour bien rôtir et frire les pommes de terre

> Chauffez aussi brièvement que possible les pommes frites au four, c'est à dire ne les cuisez que jusqu'à ce qu'elles soient à point et jaune doré. Les pommes frites au four devraient être disposées uniformément et en une seule couche pas trop dense sur la tôle à pâtisserie.

> Limitez la température de votre four à 180 °C lorsque vous utilisez la chaleur tournante et à 200 °C lorsque vous utilisez les corps de chauffe inférieur et supérieur.

> Pour la cuisson de pommes frites, croquettes et autres produits semblables dans la friteuse, limitez à 175 °C la température de l'huile de friture. La cuisson est terminée lorsque leur couleur est jaune doré et que les extrémités ont pris une légère coloration brune.

> La proportion quantitative entre les aliments à frire et l'huile de friture ne devrait pas dépasser 100 grammes (de pommes frites par exemple) pour 1 litre d'huile. Vérifiez régulièrement la température de la friteuse.

> Pour rôtir, utilisez de préférence des variétés de pommes de terre «à chair farineuse» ou «fermes à la cuisson» (agria ou charlotte par exemple). Pour éviter la formation de substances toxiques, vous pouvez préparer vos pommes de terre sautées avec des pommes de terre cuites.

Se mettre en mouvement

En veillant à marcher rapidement ou à vous déplacer à vélo durant au moins une demi-heure par jour, vous faites déjà beaucoup pour votre santé. En plus de favoriser le bien-être, une activité physique suffisante est un facteur de protection contre le cancer.

L'activité physique est positive pour la santé à plusieurs égards. Elle **renforce les défenses immunitaires, stimule la digestion, accroît la dépense d'énergie, prévient le surpoids et fortifie l'ossature**. En outre, elle **contribue au bon fonctionnement du système hormonal et du métabolisme, aide à combattre le stress et réduit le risque de développer un cancer ou d'autres maladies chroniques**. Les personnes physiquement actives sont généralement des personnes qui fument moins et qui se nourrissent mieux. L'activité physique favorise l'irrigation sanguine du tissu intestinal et, par là même, les contractions de l'intestin (péristaltisme). Ainsi, les constituants des aliments sont transportés plus efficacement et ne stagnent pas trop longtemps au même endroit.

Occupations quotidiennes

Il est recommandé aux femmes et aux hommes de tous âges d'avoir chaque jour durant **au moins une demi-heure**, dans le cadre de leurs occupations quotidiennes, une activité physique d'une intensité au minimum «moyenne». Le respect de cette recommandation de base permet de bénéficier d'effets importants et multiples sur la santé et sur la qualité de vie. Toute activité physique provoquant un certain essoufflement, mais par forcément une sudation, est considérée comme étant d'intensité «moyenne». La marche rapide ou le vélo, ou encore le pelletage de la neige et de nombreux travaux de jardinage, sont des exemples d'une telle activité physique. Mais bien d'autres activités relevant des loisirs, des occupations quotidiennes ou de la pratique sportive correspondent à ce niveau d'intensité. Cette demi-heure de mouvement peut être fractionnée, toute activité physique qui dure au moins 10 minutes pouvant être comptabilisée. Cette recommandation de base assure une dépense supplémentaire d'énergie d'au moins 1000 kilocalories par semaine.

Recommandations en matière d'activité physique et sportive pour les personnes déjà actives

Un entraînement d'endurance doit consister au minimum en trois séances hebdomadaires de 20 à 60 minutes chacune, d'une intensité provoquant une légère sudation et une accélération de la respiration, mais permettant encore de converser. S'y prêtent tous les sports de mouvement sollicitant de gros groupes musculaires, par exemple la course à pied, le vélo, la nage ou le ski de fond, mais aussi un entraînement cardiovasculaire sur des appareils de fitness. L'entraînement de force contribue à tout âge au bien-être et à la santé, mais il est particulièrement important à partir de 50 ans environ pour maintenir la condition

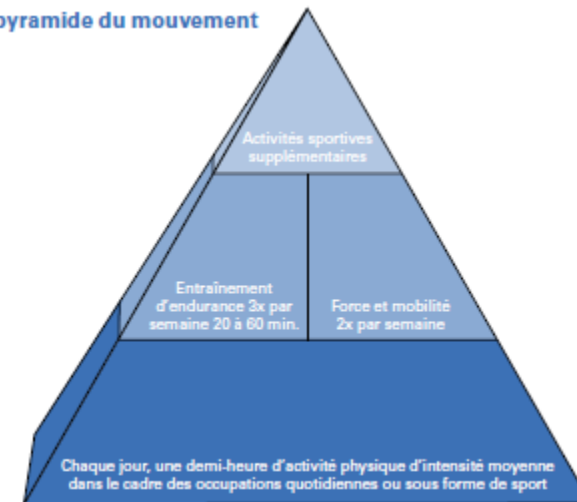
Une alimentation saine et équilibrée pour diminuer le risque de cancer

physique et l'autonomie. Il sert à développer et préserver la masse musculaire, les groupes de muscles à travailler tout spécialement étant ceux du tronc, mais aussi des jambes, des épaules et des bras. Un entraînement de force devrait consister en deux séances hebdomadaires, complétées par des exercices de gymnastique ou de stretching afin d'améliorer la mobilité.

Conseils pour bouger au quotidien

- > Descendez du bus ou du tram trois arrêts avant votre destination et accomplissez le reste du trajet à pied. Durant la pause de midi, faites une promenade en marchant rapidement. Pour vos achats, prenez le vélo.
- > Choisissez des modes de déplacement qui vous conviennent et qui vous plaisent, sans quoi vous ne pourrez guère persévérer dans votre entraînement.
- > Adoptez un rythme progressif dans votre entraînement. Participez à un cours et profitez des contacts sociaux que vous pourrez nouer en vous entraînant en groupe.

La pyramide du mouvement



Bénéfice supplémentaire de l'activité physique et sportive pour la santé

En ayant une activité physique quotidienne et en entraînant plusieurs fois par semaine son endurance, sa force et sa mobilité, on fait déjà énormément pour sa santé. On peut encore accroître cet impact positif en pratiquant, en plus, d'autres activités sportives, mais le bénéfice supplémentaire n'est plus aussi significatif.