

# Recommandations pour se préserver du cancer

Le Fonds Mondial de Recherche contre le Cancer a réuni 21 experts scientifiques qui ont fait la synthèse des quelques 7000 études effectuées ces cinquante dernières années à travers le monde. Grâce à ce travail, 11 recommandations simples sont formulées. L'objectif est de réduire le nombre d'apparitions de nouveaux cas et augmenter le nombre de guérisons.

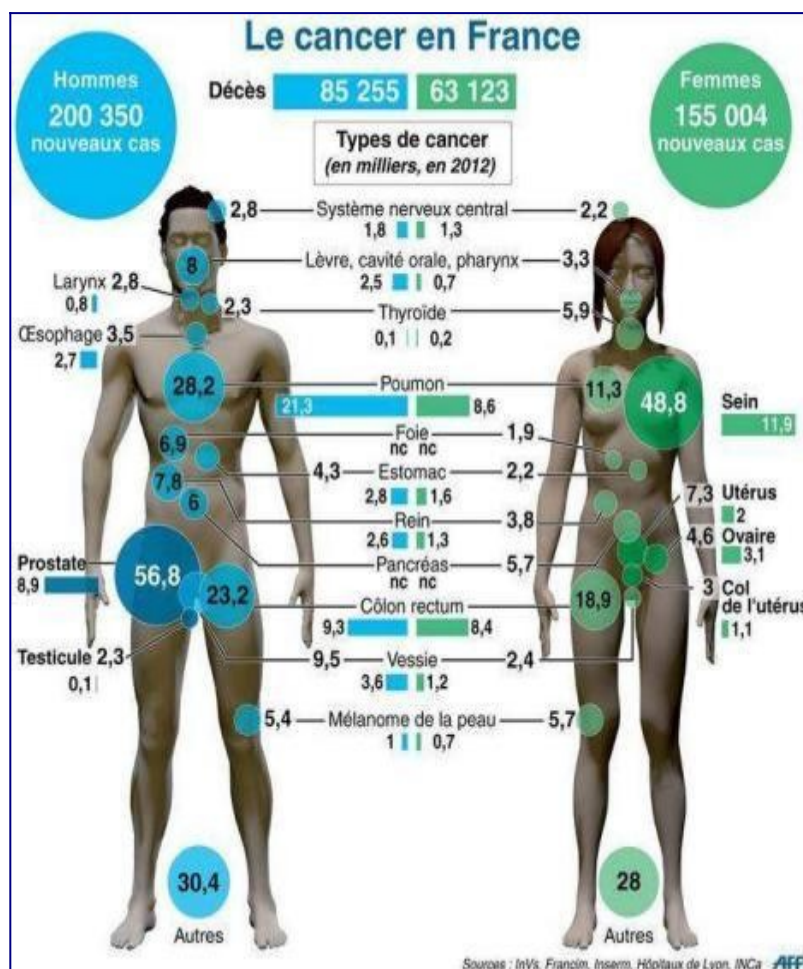
Plus de 350 000 nouveaux cas par an en France, 1 homme sur 3 et 1 femme sur 4 développe un cancer au cours de sa vie. Ils sont en grande partie causés par notre environnement et notre mode de vie.

## Seuls 15 % des cancers sont d'origine génétique !

Selon les scientifiques, une alimentation protectrice, une activité physique régulière et un poids contrôlé pourraient permettre d'éviter plus d'un tiers des cas.

Avec l'abandon du tabac, la combinaison de ces facteurs pourrait prévenir la plupart des cas dans le monde et augmenter le nombre de guérisons.

Ces recommandations sont simples et connues, mais encore bien trop peu suivies.



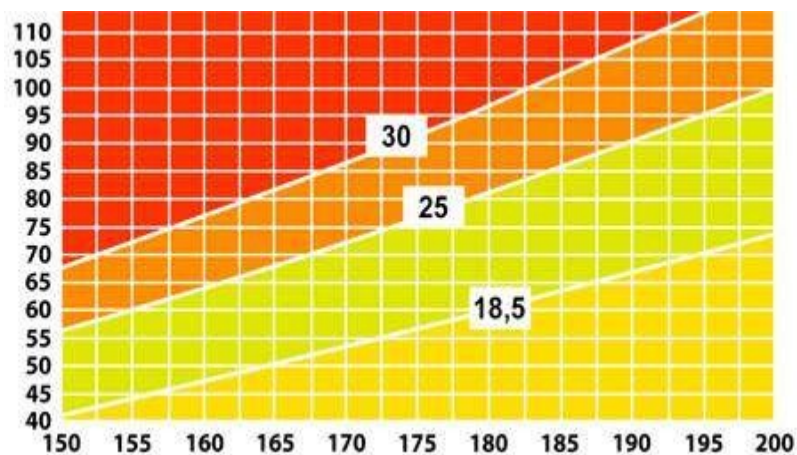
Pour les septiques, les conclusions des recherches réaffirment que le choix de certains aliments et boissons ainsi que le mode de vie protègent contre différents cancers. Il., ou au contraire favorisent

leur développement. Chaque facteur a été évalué selon la solidité, la qualité et la quantité de preuves scientifiques disponibles pour déterminer son rôle dans la prévention ou le développement des tumeurs.

## 1 – Le facteur poids

Maintenir un poids optimal est un atout indéniable pour réduire le risque de cancer. Votre indice de masse corporelle doit être compris entre 18.5 et 25.

à gauche : le poids en kg – en bas : la taille en cm



Des preuves convaincantes révèlent que l'excès de graisse augmente le risque de différents cancers : œsophage, pancréas, reins, colorectal, utérus, et le cancer du sein pour les femmes ménopausées. Une des raisons expliquant le lien entre le surpoids, l'obésité et le cancer est la relation entre l'excès de graisse et le déséquilibre hormonal de l'organisme qui en résulte.

En effet l'excès en graisse stocké autour de la taille, encourage l'organisme à produire des hormones de croissance. Or, un niveau élevé de ces hormones augmente considérablement les risques de développer un cancer.

## 2 – Un peu d'activité physique quotidienne

La pratique régulière d'une activité physique contribue de façon active à la régulation du têt d'hormone dans le corps. 30 minutes de marche par jour suffisent. Le rapport des scientifiques rassemblés par la FMRC prouve que l'activité physique protège du cancer colorectal, et de façon probable, du cancer de l'utérus et de celui du sein chez les femmes ménopausées..

## 3 – Limiter graisses et sucres rapides

Le conseil se réfère aux boissons sodas. Il faut aussi limiter la consommation d'aliments à forte densité calorique. En particulier les produits riches en sucres industriels ajoutés ou en graisses. De même pour ceux qui contiennent peu de fibres.

Les aliments apportent de l'énergie, les glucides raffinés et les graisses en apportent davantage à poids égal et font grossir. En consommant des aliments à faible densité calorique, il est possible de manger plus en absorbant moins de calories. Ces aliments contiennent davantage d'eau et de fibres et ils procurent une sensation de satiété plus longue.

#### **4 – Consommer légumes, fruits, céréales complètes et légumes secs**

Selon le rapport, les fruits et les légumes protégeraient de divers cancers (bouche, pharynx, larynx, œsophage, estomac, poumon, pancréas et prostate). Il est également probable que les aliments contenant des fibres réduisent le risque de cancer colorectal.

Outre leurs teneurs en vitamines et en minéraux, ils constituent une excellente source de substances phytochimiques susceptibles de protéger des dommages cellulaires, lesquels provoquent des cancer.

#### **5 – Moins de viande rouge et de charcuterie**

Il existe des preuves convaincantes que la viande rouge (bœuf, porc, agneau...) et la charcuterie favorisent la survenue de cancers colorectaux. Il est recommandé de ne pas consommer plus de 500 g de viande rouge par semaine et d'éviter la charcuterie. La volaille et le poisson doivent être préférés.

De plus, lorsque la viande est fumée, séchée ou salée pour la préserver, ou quand des agents de conservation sont ajoutés, des substances cancérigènes peuvent se former, endommager les cellules et provoquer un cancer.

#### **6 – Limiter l'alcool**

La limite est d'un verre par jour pour les femmes et deux pour les hommes. Les preuves de la responsabilité de l'alcool sont convaincantes pour le cancer de la bouche, du pharynx, du larynx, de l'œsophage, du sein chez la femme ainsi que colorectal chez l'homme. Il est probable que les boissons alcoolisées augmentent le risque de cancer du foie, et colorectal chez les femmes.

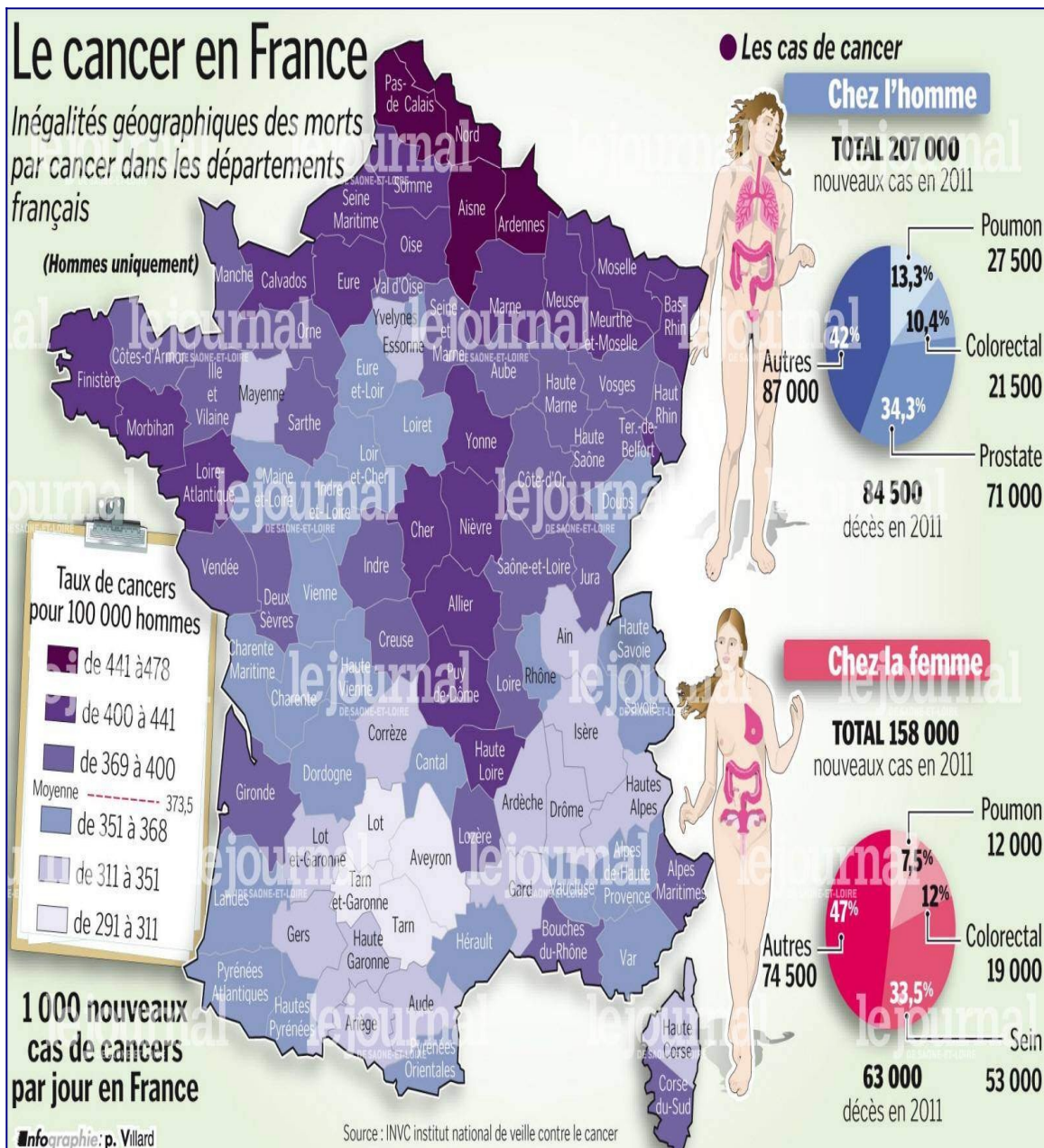
#### **7 – Limitez le sel**

Le sel et les aliments conservés par salaison sont probablement une cause de cancer de l'estomac.

#### **8 – Pas de compléments alimentaires**

Le rapport d'experts prouve que les compléments alimentaires contenant de fortes doses de certains nutriments peuvent influencer le risque de cancer. En général, la meilleure source de nutriments provient d'une combinaison d'aliments et de boissons et non de compléments.

Des compléments alimentaires sont parfois nécessaires dans certains groupes spécifiques de patients pour un temps donné mais pas dans un but de prévention du cancer.



## 9 – Allaiter ses enfants

Les mères devraient de préférence allaiter exclusivement les six premiers mois, avant d'introduire d'autres aliments. Selon le rapport d'experts, les preuves selon lesquelles l'allaitement protège la mère du cancer du sein sont convaincantes. L'allaitement entraîne une réduction du niveau de certaines hormones présentes dans l'organisme de la femme, réduisant le risque de cancer. Après l'allaitement, l'organisme se débarrasse des cellules du sein dont l'ADN a pu être endommagé, réduisant aussi le risque de cancer.

## 10 – Un nutritionniste pour les personnes diagnostiquées

Les personnes diagnostiquées pour un cancer, incluant les personnes guéries et en rémission, doivent pouvoir bénéficier des conseils d'un professionnel de la nutrition. Si possible et sauf avis médical contraire, les experts sont convenus que les recommandations précédentes concernant l'alimentation, le poids optimal et l'activité physique, s'appliquaient également à ce type de patients.

## **11 – Tabagisme**

Le tabac est responsable de 90 % des cancers du poumon et il est impliqué dans les cancers de la bouche, du pharynx, du larynx, de l'œsophage, de l'utérus, des reins et de la vessie. Si certains en doutaient encore...

### **Conclusion**

Elles sont simples, c'est vrai, mais on aurait tort de prendre ces recommandations à la légère. Rappelons qu'elles sont le fruit du travail réalisé par quelques 7000 études médicales et scientifiques ces 50 dernières années !

Le cancer se soigne mieux qu'auparavant certes, mais encore de façon très inégalitaire d'un type de cancer à l'autre. Il reste cependant une source de mort prématurée bien trop importante.

Oui, notre style de vie, notre environnement et notre consommation sont en grande partie responsables du cancer. Oui, il est possible pour chacun d'agir sur au moins deux points : en adoptant un style de vie plus sain et une consommation raisonnée.

**S'alimenter correctement est la base de la prévention contre le cancer, ne manquez pas ce livre du Professeur Joyeux : pas très chers à l'achat dans son format poche, mais d'une grande valeur :**

**Sources :** paru sur [sante-vie-positive.org](http://sante-vie-positive.org)