

Alimentation, cancer et prévention

La fréquence des cancers liés à l'alimentation est en augmentation. D'après les statistiques de l'ORS (Observatoire Régional de Santé), le tandem « alimentation et tabac » serait incriminé dans 70% des cas (indépendamment du sexe). L'alimentation peut à la fois être notre amie ou notre ennemie dans cette pathologie. Voici quelques conseils pour vous aider à cibler les facteurs à risques et les facteurs protecteurs.

Quand votre alimentation peut vous prédisposer aux cancers :

- une alimentation peu équilibrée
- une cuisson des aliments trop longue (aliments grillés)
- la charcuterie
- le sel
- peu d'exercices physiques (sédentarité)
- sans oublier : la pollution, les UV, le soleil ou encore le tabac et l'alcool

Quand votre alimentation est au service de votre santé :

- une consommation régulière de fruits et légumes
- une consommation de poisson non gras (éviter le saumon)
- des vitamines C (ex : fruits et légumes frais) et E (ex : huiles de tournesol ou de maïs, les noisettes et amandes)
- du zinc (ex : les poissons, les viandes et les céréales complètes)
- du sélénium (ex : le thon, le maquereau, le foie de veau et les moules)
- de la β -carotène (ex : les carottes)
- du calcium (ex : les produits laitiers)
- des polyphénols (ex : le thé et le vin)

- du soja
- des bulbes d'herbes (ex : ail, menthe, thym, persil)
- sans oublier : activités physique

Votre comportement vis-à-vis à votre alimentation peut devenir un facteur protecteur face au cancer. Pour les personnes cancéreuses, une alimentation saine, équilibrée et constituée des aliments dits « amis » favorise leur rétablissement. Une nutrition adaptée peut également vous prémunir des risques de récives du cancer.

Le plus important est d'augmenter sa consommation de fruits et de légumes (frais si possibles), de diminuer la consommation de viande et de graisses animales, d'augmenter la consommation des poissons et enfin de réduire la consommation de sel et d'alcool.

Le maître mot reste encore la diversité de consommation.

Sources : ions */@font-face{font-family:Calibri;panose-1:2 15 5 2 2 2 4 3 2 4;mso-font-charset:0;mso-generic-font-family:swiss;mso-font-pitch:variable;mso-font-signature:-1610611985 1073750139 0 0 159 0;}/* Style Definitions */p.MsoNormal, li.MsoNormal, div.MsoNormal{mso-style-parent:"";margin-top:0cm;margin-right:0cm;margin-bottom:10.0pt;margin-left:0cm;line-height:115%;mso-pagination:widow-orphan;font-size:11.0pt;font-family:Calibri;mso-fareast-font-family:Calibri;mso-bidi-font-family:"Times New Roman";mso-fareast-language:EN-US;}@page Section1{size:612.0pt 792.0pt;margin:70.85pt 70.85pt 70.85pt 70.85pt;mso-header-margin:36.0pt;mso-footer-margin:36.0pt;mso-paper-source:0;}div.Section1{page:Section1;}-->