

Huit recommandations pour prévenir le cancer

Il est maintenant évident que l'activité physique et l'équilibre de notre alimentation peuvent influencer favorablement le risque de développer un cancer. Le Fond Mondial de la Recherche contre le Cancer (FMRC) a publié un rapport faisant la synthèse de 7000 études publiées sur 50 ans.

Il en ressort une série de recommandations qui devraient permettre de réduire les cas de cancer si elles sont respectées scrupuleusement.

- **Le poids**
Rester aussi mince que possible, tout en conservant un poids normal. Maintenir un poids optimal tout au long de la vie pourrait être l'un des principaux moyens de se protéger du cancer.
- **L'activité physique**
Faire une activité physique modérée au moins trente minutes chaque jour et limiter les activités sédentaires.
- **Les aliments caloriques**
Restreindre l'apport d'aliments à forte densité calorique. Éviter les boissons sucrées, les plats préparés ainsi que la restauration rapide.
- **Les fruits et légumes**
Augmenter et varier la consommation d'aliments d'origine végétale, comme les légumes, les fruits, les céréales complètes et les légumineuses, tout en limitant les féculents raffinés (pain blanc, pâtes, riz blanc ou semoule).
- **La viande rouge**
Limiter la consommation de viande rouge à moins de 500 g par semaine et éviter la charcuterie. Ces aliments sont considérés comme une cause « convaincante » ou « probable » de certains cancers.
- **L'alcool**
Restreindre la consommation d'alcool à une boisson alcoolisée par jour pour les femmes, et à deux, pour les hommes. Les femmes enceintes et les enfants ne doivent pas consommer de boissons alcoolisées.
- **Le sel**
Éviter les aliments salés ou conservés par salaison et limiter la consommation de produits contenant du sel ajouté afin d'arriver à un apport quotidien en sodium inférieur à 2,4 g.
- **D'abord, l'alimentation**
Chercher à satisfaire les besoins nutritionnels uniquement par l'alimentation sans recourir aux compléments alimentaires. Ces derniers ne sont pas recommandés pour la prévention du cancer.



Un élément supplémentaire important concerne le tabagisme. Celui-ci doit être proscrit tout autant que le tabagisme passif.

Enfin, certaines recommandations s'adressent à des groupes spécifiques :

- Les femmes qui viennent d'accoucher devraient nourrir leur bébé exclusivement au sein durant les six premiers mois.
- les personnes atteintes d'un cancer devraient, après leur traitement, à moins d'avis contraire, suivre l'ensemble de ces huit recommandations.

Le cancer ne doit pas être considéré comme une fatalité, nous pouvons tous influencer notre facteur de risque.