

# Faites-vous tout ce que vous pouvez pour réduire votre risque de cancer ?



*Saviez-vous que le cancer est la première cause de mortalité au pays ? Chaque jour, au Québec seulement, environ 124 personnes recevront un diagnostic de cancer et 56 personnes mourront de cette maladie. La bonne nouvelle est qu'en adoptant un mode de vie sain, la majorité des cancers est évitable. Car, contrairement aux croyances populaires, le cancer n'est pas une fatalité.*

PAR JULIE DESGROSEILLIERS, Dt.P. DIÉTÉTISTE, CONFÉRENCIÈRE ET AUTEURE

À ce jour, de nombreuses preuves scientifiques justifient l'adoption d'actions concrètes au quotidien pour prévenir plusieurs types de cancer. Elles sont d'ailleurs présentées dans le 2<sup>e</sup> rapport du Fonds mondial de recherche contre le cancer (FMRC) intitulé *Alimentation, nutrition, activité physique et prévention du cancer: une perspective mondiale*. Je vous invite donc à découvrir ces recommandations afin de réduire votre risque de développer un cancer et, du coup, d'ajouter des années à votre vie et de la vie à vos années!

### 1. ATTEINDRE ET MAINTENIR UN POIDS SANTÉ

Le maintien d'un poids santé tout au long de la vie serait l'un des principaux moyens de se protéger du cancer, tout en réduisant les risques de plusieurs autres maladies (ex. : maladies du cœur). Depuis quelques années, plusieurs chercheurs ont mis en évidence un lien entre le surpoids et le développement tumoral. Concrètement, un surplus de poids entraînerait les cellules adipeuses (graisseuses) à sécréter différents composés favorisant l'apparition de cellules cancéreuses.

Ainsi, le FMRC recommande de maintenir un poids « normal » en visant idéalement un indice de masse corporelle (IMC) entre 21 et 23 et en évitant, à l'âge adulte, la prise de poids et l'augmentation du tour de taille. Pour calculer votre IMC\*, vous pouvez utiliser la formule suivante :

$$\text{IMC} = \text{poids (kg)} / \text{taille(m}^2\text{)}$$

1 kg = 2,2 livres | 1 pied = 12 pouces | 1 pouce = 2,54 cm

\* À noter que l'interprétation de l'indice de masse corporelle doit être faite par un professionnel de la santé, car un poids « normal » (18,5-24,9) n'est pas automatiquement un gage de bonne santé, et, à l'inverse, un surplus de poids (25 et plus) n'entraîne pas systématiquement des problèmes.

### CLASSIFICATION DU RISQUE POUR LA SANTÉ SELON LA MESURE DE L'IMC ET DU TOUR DE TAILLE

		Risque moindre	Risque accru	Risque élevé
IMC		18,5-24,9	25-29,9	>30
Tour de taille	Homme	<94 cm (37,0 po)	94-102 cm (37-40 po)	<102 cm (40 po)
	Femme	<80 cm (31,5 po)	80-88 cm (31,5-34,5 po)	>88 cm (34,5 po)

Adapté de 2006. *Canadian clinical practice guidelines on the management and prevention of obesity in adults and children* p 24.  
Référence PDF gratuite: CMAJ 2007;176(6): Online 1-117.

TABLEAU TIRÉ DE L'ACTUALITÉ MÉDICALE, 3 JUIN 2009.

Plusieurs études démontrent de manière convaincante que l'embonpoint et l'obésité favorisent l'apparition des cancers de l'œsophage, de l'endomètre, du pancréas, du rein, du sein et du cancer colorectal.

### 2. ÊTRE PHYSIQUEMENT ACTIF TOUS LES JOURS

La directive est de pratiquer une activité physique modérée (comparable à la marche énergétique) au moins 30 minutes par jour et de limiter les activités sédentaires comme regarder la télévision. L'activité physique, peu importe le type, a un effet protecteur contre certains cancers (ex. : côlon, rectum, sein – après la ménopause) mais, aussi, contre la prise de poids. Dansez, marchez, pédalez... bougez chaque jour pour le plaisir!

### 3. LIMITER LA CONSOMMATION D'ALIMENTS QUI FAVORISENT LA PRISE DE POIDS

Le FMRC recommande d'éviter les boissons sucrées telles que les boissons gazeuses et les punchs aux fruits, qui fournissent des calories, mais ne semblent pas favoriser la satiété ni une réduction des apports énergétiques. En d'autres mots, les boissons sucrées incitent à une consommation excessive de calories, source de prise de poids. Il suggère aussi de réduire la consommation d'aliments à forte densité calorifique, c'est-à-dire ceux qui sont très concentrés en calories et qui favorisent également le gain de poids (ex. : mets de la restauration rapide, croustilles, croissants, biscuits).



#### 4. CONSOMMER EN PRIORITÉ DES ALIMENTS D'ORIGINE VÉGÉTALE

La recherche démontre que les régimes alimentaires principalement composés d'aliments d'origine végétale offrent un effet protecteur contre le cancer. Ainsi, le FMRC recommande de manger au moins 5 portions de fruits et légumes variés chaque jour et de préférer les produits céréaliers de grains entiers aux produits raffinés. Les légumineuses, telles que les pois chiches et les lentilles, devraient également occuper une place de choix au menu. Ainsi, essayez d'intégrer au moins une fois par semaine un plat à base de légumineuses. En manque d'idées pour apprêter les légumineuses? Naviguez tout simplement sur internet.

#### 5. LIMITER LA CONSOMMATION DE VIANDE ROUGE ET ÉVITER AUTANT QUE POSSIBLE LA CHARCUTERIE

Le FMRC conseille de consommer moins de 500 g de viande rouge par semaine, dont une part minime ou nulle de charcuterie. À noter que cette recommandation n'encourage pas une alimentation sans viande ou comprenant très peu d'aliments d'origine animale. Un bon truc pour réduire sa consommation de viande rouge est d'augmenter sa consommation de poisson et de considérer la viande comme l'accompagnement aux légumes, et non l'inverse!

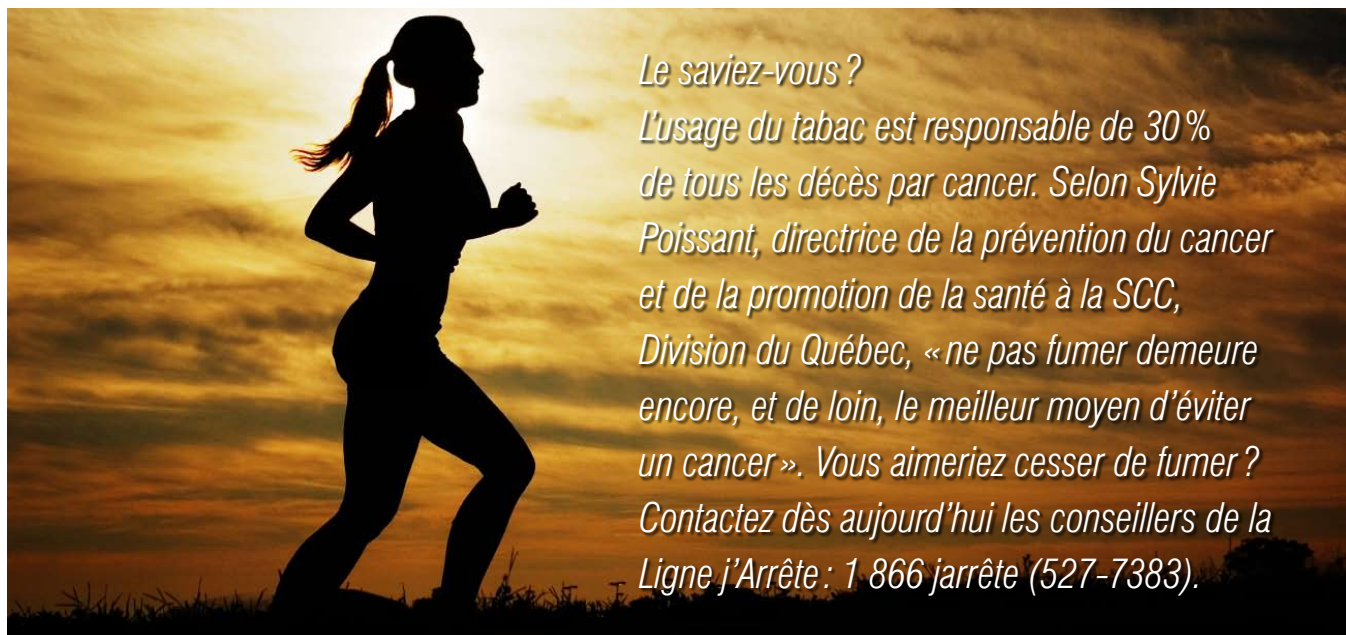
#### 6. MODÉRER LA CONSOMMATION DE BOISSONS ALCOOLISÉES

Les preuves scientifiques concernant le cancer justifient l'abstinence d'alcool, tandis que d'autres recherches montrent qu'une consommation modérée pourrait réduire le risque de maladies du cœur. Tenant compte de cet effet protecteur, le FMRC conseille de se limiter à une consommation par jour pour les femmes et à deux pour les hommes. Une consommation correspondant à l'une ou l'autre des quantités suivantes :

- 150 ml/5 oz de vin ;
- 1 bouteille (341 ml) de bière ;
- 45 ml (1,5 oz) de spiritueux à 40 % d'alcool ;
- 85 ml (3 oz) de vin fortifié.



*Bon à savoir.  
Le bœuf, le porc, l'agneau et  
le chevreau sont considérés  
comme des viandes rouges.*



*Le saviez-vous ?  
L'usage du tabac est responsable de 30 %  
de tous les décès par cancer. Selon Sylvie  
Poissant, directrice de la prévention du cancer  
et de la promotion de la santé à la SCC,  
Division du Québec, « ne pas fumer demeure  
encore, et de loin, le meilleur moyen d'éviter  
un cancer ». Vous aimeriez cesser de fumer ?  
Contactez dès aujourd'hui les conseillers de la  
Ligne j'Arrête : 1 866 jarrête (527-7383).*

Nous créons nos fromages avec  
le meilleur de la nature.



Sans OGM, sans lactose\*, sans agent de conservation, certifiés biologiques par Québec Vrai, faits de lait biologique de vache nourrie sans hormones, sans engrais chimiques, sans pesticides chimiques ni insecticides...

... que des fromages et des beurres biologiques au goût authentique!

Recettes délicieuses  
sur [fromagerieancetre.com](http://fromagerieancetre.com)



Authentiques fromages  
et beurres biologiques!

\* La majorité de nos fromages, voir nos étiquettes.



## 7. LIMITER LA CONSOMMATION D'ALIMENTS SALÉS

À l'heure actuelle, la recherche démontre que le sel et les aliments conservés par salaison sont probablement l'une des causes du cancer de l'estomac. Ainsi, réduisez l'ajout de sel à vos plats, limitez l'achat d'aliments prêts à manger ou surgelés, qui sont généralement riches en sodium, et prenez le temps de lire les étiquettes nutritionnelles afin d'opter pour les aliments qui en contiennent moins. « Ouvrez l'œil avant d'ouvrir la bouche » est l'un de mes meilleurs conseils « santé »!

## 8. CHERCHER À SATISFAIRE LES BESOINS NUTRITIONNELS PAR L'ALIMENTATION

Les suppléments de vitamines et de minéraux NE SONT PAS recommandés pour prévenir le cancer. De son côté, la Société canadienne du cancer (SCC) recommande cependant un supplément de vitamine D. En effet, à cause de la latitude nordique de notre pays et parce que les rayons du soleil y sont plus faibles, la SCC recommande aux adultes canadiens de discuter avec leur médecin de la possibilité de prendre quotidiennement un supplément de 1 000 unités internationales de vitamine D durant les mois d'automne et d'hiver. Les preuves sont de plus en plus nombreuses concernant le fait que la vitamine D pourrait réduire les risques de certains types de cancer, particulièrement pour les cancers du sein et colorectal<sup>1</sup>.

## VOTRE MEILLEURE POLICE D'ASSURANCE SANTÉ

Une alimentation saine, variée et colorée, ainsi que le maintien d'un poids santé et à un mode de vie actif et sans fumée représentent la meilleure des recettes pour préserver votre santé. N'attendez plus, passez à l'action dès aujourd'hui!

Des questions ? Vous aimeriez en connaître davantage sur la prévention du cancer, contactez la Société canadienne du cancer sans frais au 1 888 939-3333, du lundi au vendredi, de 9 h à 18 h.

<sup>1</sup> Société canadienne du cancer - [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)

### Source

Julie DesGroseilliers,  
[saveursnutrition.com](http://saveursnutrition.com)



© PHOTO : MARIE-CLAUDE HAMEL