



**L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE,  
ÇA SE CONSTRUIT**

**AGISSONS POUR PRÉVENIR LES CANCERS.**



# EN ÊTES-VOUS SÛR ?

## L'UTILISATION DU FOUR À MICRO-ONDES DONNE LE CANCER...

**FAUX !** Rien n'indique qu'il existe un risque lié à l'utilisation du four à micro-ondes. En revanche, les barbecues ou grillades sont à éviter.

## LE LAIT ET LES PRODUITS LAITIERS DONNENT LE CANCER...

**FAUX !** Ils sont des sources majeures de calcium, nutriment essentiel intervenant entre autres dans la minéralisation osseuse. On recommande de consommer trois produits laitiers par jour.

## LES FRUITS ET LÉGUMES DONNENT LE CANCER À CAUSE DES PESTICIDES DONT ILS SONT IMPRÉGNÉS...

**FAUX !** Aucune étude n'a encore démontré d'effet nocif de la consommation de fruits et légumes lié aux pesticides. En revanche, plus de 250 études ont montré les effets bénéfiques de la consommation de fruits et légumes. Par simple mesure de précaution, il est cependant recommandé de toujours les laver soigneusement avant de les consommer.

## LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES PERMETTENT DE SE PROTÉGER DES CANCERS...

**FAUX !** Les connaissances actuelles sur les mécanismes de prévention des cancers ne permettent pas de recommander la prise de compléments alimentaires spécifiques. En revanche, il a bien été démontré qu'une alimentation variée et équilibrée apportait à l'organisme toutes les vitamines et les minéraux dont il a besoin pour se maintenir en bonne santé.

Toute la Ligue partout en France



0 800 940 939

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE OU UN PORTABLE

Soutien psychologique - Aide à l'assurabilité  
Permanence juridique  
des Conseils, des forums, des infos  
[www.ligue-cancer.net](http://www.ligue-cancer.net)



# SANTÉ ET PLAISIR DANS L'ASSIETTE

A white plate with a fork and a spoon on a white tablecloth. The plate is empty and has a small piece of yellow paper or napkin tucked under it. The background is a light blue and white striped pattern.

**Savez-vous qu'une alimentation équilibrée associée à une activité physique régulière pourrait prévenir 1 cas de cancer sur 3 ?**

Une alimentation diversifiée et équilibrée est essentielle pour rester en bonne santé et prévenir l'apparition de cancers.

Certains aliments contiennent des vitamines, des antioxydants et des fibres, qui jouent un rôle essentiel dans la prévention de ces maladies.

C'est le cas des fruits et des légumes, particulièrement riches en éléments "protecteurs".

Vous pouvez dès maintenant agir pour votre santé en adoptant une alimentation équilibrée.

**Au menu : équilibre et variété, pour faire de vos repas un moment de plaisir et un moyen de prévention !**

# L'ÉQUILIBRE EN 7 POINTS

Ces 7 points sont autant de réflexes santé à adopter pour prendre soin de vous au quotidien.

## 1 Adopter une alimentation variée et équilibrée.

Un repas "équilibré" comporte un peu de chacun des groupes d'aliments et se compose essentiellement d'éléments d'origine végétale : légumes secs ou céréales, de préférence complètes.

## 2 Miser sur les fruits et les légumes

Gorgés de vitamines, minéraux, et antioxydants, ils ont un effet bénéfique pour la santé. 20 % des cancers pourraient être évités si nous consommions 5 portions de fruits et légumes par jour ! Ils sont également riches en fibres, qui rassasient rapidement et facilitent le transit intestinal.

## 3 Manger de la viande avec modération

Limiter ses apports en graisses animales permet de diminuer considérablement les risques de cancer.

## 4 Privilégier les matières grasses d'origine végétale

L'excès de matières grasses, surtout d'acides gras saturés, favorise le cholestérol et nuit à la santé.

## 5 Ne pas manger trop salé

Combinée à d'autres facteurs de risque tels que l'alcool, le surpoids, ou la sédentarité, la consommation excessive de sel et d'aliments conservés par salaison peut être à l'origine d'une pression artérielle trop élevée et de l'apparition de cancers.

## 6 Se maintenir à un poids "de santé" stable.

Un surpoids trop important favorise aussi bien les maladies cardio-vasculaires que les cancers, et notamment ceux du sein, de l'utérus, et du côlon. On ne devrait pas prendre plus de cinq kilos au cours de sa vie d'adulte.

## 7 Eviter l'alcool

L'alcool est un facteur de risque prouvé dans de nombreux cancers (de la bouche, du larynx, de l'œsophage, du foie, du côlon, du rectum, du sein...). Dans le cadre de la prévention des cancers, la consommation d'alcool est toujours déconseillée.





# Quelques astuces pour ne pas perdre l'équilibre

## **Soyez créatifs !**

N'hésitez pas à intégrer les fruits et légumes dans vos préparations salées ou sucrées : tartes, gratins, flans, salades, soupes...

Vous pouvez aussi les associer ou les mélanger à des féculents (riz aux épinards, pâtes aux courgettes...). Vous atteindrez rapidement les 5 portions recommandées !

## **Complétez vos menus...**

Favorisez les aliments céréaliers "complets" : plus riches en fibres, ils procurent une meilleure sensation de satiété et vous apportent davantage de vitamines et minéraux.

## **La tentation sucrée...**

La consommation fréquente et en trop grande quantité d'aliments et de boissons sucrées augmente le risque de déséquilibre nutritionnel et d'obésité : autant opter pour les versions "light" ou les boissons non sucrées. L'idéal pour les petites collations reste cependant les fruits et les laitages, qui en plus de vous fournir de l'énergie, vous apportent des vitamines et des minéraux.

## **Buvez !**

Il est recommandé de boire 1,5 litre d'eau par jour, pendant et entre les repas, tel que ou sous forme de thé, de tisane ou d'infusion.

## **Attention à la cuisson !**

Mieux vaut cuire les viandes à température modérée et limiter les grillades et les barbecues : il est important d'éviter de consommer des aliments trop grillés.

# SE PROTÉGER N'EST PEUT ÊTRE PAS SI COMPLIQUÉ...

Il suffit de modifier un peu ses habitudes.

Ces petits conseils pratiques vous aideront à acquérir de véritables réflexes santé...

## NOS CONSEILS

**Vous ne mangez pas assez de fruits et de légumes ?**

Libérez votre créativité pour redécouvrir leurs saveurs ! Crus, à la vapeur, en gratin, en purée, sautés, en salade ou compote, frais, en conserve ou surgelés, ils vous offrent mille possibilités et sont très faciles à préparer ! L'idéal est d'en consommer 5 portions par jour... Vous n'avez plus que l'embaras du choix

**Vous êtes en surpoids ?**

Une alimentation équilibrée alliée à la pratique régulière d'une activité physique vous aidera à retrouver naturellement et sans effort votre poids de forme.

**Vous mangez beaucoup de viande ?**

Favorisez les viandes maigres, les volailles (poulet, dinde), et essayez de remplacer un peu plus souvent la viande par du poisson. Limitez les viandes rouges et évitez la charcuterie.

**Vous aimez la cuisine riche ?**

Remplacez autant que possible les graisses animales (beurre, crème fraîche) par des graisses végétales (huile d'olive, de tournesol, margarines...) : Ces dernières sont mieux assimilées par l'organisme et bien meilleures pour la santé. Les fritures et aliments panés ne devraient pas être consommés plus d'une fois par semaine. Méfiez-vous des produits sucrés, qui contiennent souvent des matières grasses cachées, ainsi que certains plats cuisinés souvent riches en graisses saturées.

**Vous buvez de l'alcool ?**

Dans le cadre de la prévention des cancers, la consommation d'alcool est déconseillée.

- À l'apéritif, laissez-vous séduire par les cocktails sans alcool, réalisés à base de 100% pur jus : orange sanguine, pomme, litchi, fraise, pamplemousse... Créez vos propres mélanges ! Vous pouvez également penser aux boissons apéritives sans alcool et aux sodas, dans leur version light ou sans sucre de préférence.
- À table, privilégiez l'eau, sous toutes ses formes : eau plate ou gazeuse, de source, minérale ou du robinet, nature ou aromatisée... Souvenez-vous que l'eau est la seule boisson indispensable !
- Entre les repas, pour bien vous hydrater, misez sur l'eau, la tisane, le thé et le café, légers bien sûr !

**Vous salez tous vos plats ?**

Pensez à toujours goûter avant de saler ou de re-saler.

# Idées de menus équilibrés...



## PLUTÔT VIANDE...

- Salade de choux rouge et blanc
- Escalope de dinde
- Pâtes complètes
- Faisselle au miel
- Salade d'orange à la menthe
- Pain aux céréales

## OU POISSON ?

- Salade de pois chiche
- Saumon en papillote
- Gratin de brocolis
- Melon
- Pain complet



# UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE CHEZ L'ADULTE... MAIS QU'EST-CE QUE C'EST ?

## Au moins 5 fruits et légumes par jour

- A chaque repas et en cas de petits creux.
- Crus, cuits, naturels ou préparés.
- Frais, surgelés ou en conserve.

## Des féculents à chaque repas

- Riz, pâtes, pain complet, semoule, fèves, lentilles, pommes de terre...

## Des produits laitiers, 2 fois par jour

- Privilégier les laitages maigres ou les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés.

## De la viande, de la volaille, des produits de la pêche ou des œufs, 1 à 2 fois par jour

- En quantité inférieure à celle de l'accompagnement.
- Viandes : privilégier la variété et les morceaux les moins gras.
- Poissons : au moins deux fois par semaine.

## Peu de matières grasses ajoutées

- Privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza, etc...).
- Favoriser la variété.
- Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...).

## Des produits sucrés en quantités limitées

- Attention aux boissons sucrées.
- Attention aux aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, crèmes dessert, chocolat, glaces...).

## De l'eau à volonté

- Au cours et en dehors des repas.

## Une consommation de sel modérée

- Préférer le sel iodé.
- Éviter de saler les eaux de cuisson.
- Ne pas resaler avant de goûter.
- Limiter les charcuteries, les fromages et les produits apéritifs salés.

Et pour profiter pleinement des bienfaits d'une alimentation équilibrée, privilégiez la variété !

*D'après les recommandations du Programme National Nutrition Santé.*

