

M A R I E . G
S A R A H . T
B T S 2



RÔLE DE LA NUTRITION DANS LA PREVENTION DU CANCER

11 octobre 2019: Forum régional nutrition.

Cette journée d'information s'est tenue à la cité des Congrès de Nantes.

C'est le deuxième forum Régional Nutrition organisé par la SRAE: Structure régionale d'Appui et d'Expertise. Cette structure est financée par l'agence régionale de Santé (ARS) des pays de la Loire.

Nutrition et cancer:

Comprendre les facteurs de risque, agir.

Conférence présentée par Dr. Florence Molinié, médecin épidémiologiste, Directrice du registre des tumeurs de Loire-Atlantique et Vendée.

Aurélie Musereau, coordinatrice prévention (Ligue contre le cancer Loire-Atlantique).

LE POIDS DU CANCER EN FRANCE.

382 000 nouveaux diagnostics de cancer en France en 2018.

C'est la première cause de décès en France.

LE CANCER: MALADIE MULTIFACTORIELLE.

Facteurs à risques:

- *Externes:* Chimiques comme l'alcool, l'alimentation, la pollution...

Des facteurs physiques comme les radiations, les rayons X.

Des facteurs biologiques comme des agents infectieux.

- *Interne:* l'âge, le vieillissement cellulaire et le patrimoine génétique.



Ces pictogrammes correspondent aux cancers attribuables aux modes de vies et à l'environnement en France métropolitaine.

Le principale facteur de risque de cancer est le tabac suivi de l'alcool.

On remarque qu'une alimentation déséquilibrée peut aussi être responsable de cancers.

On développera davantage sur l'alimentation...

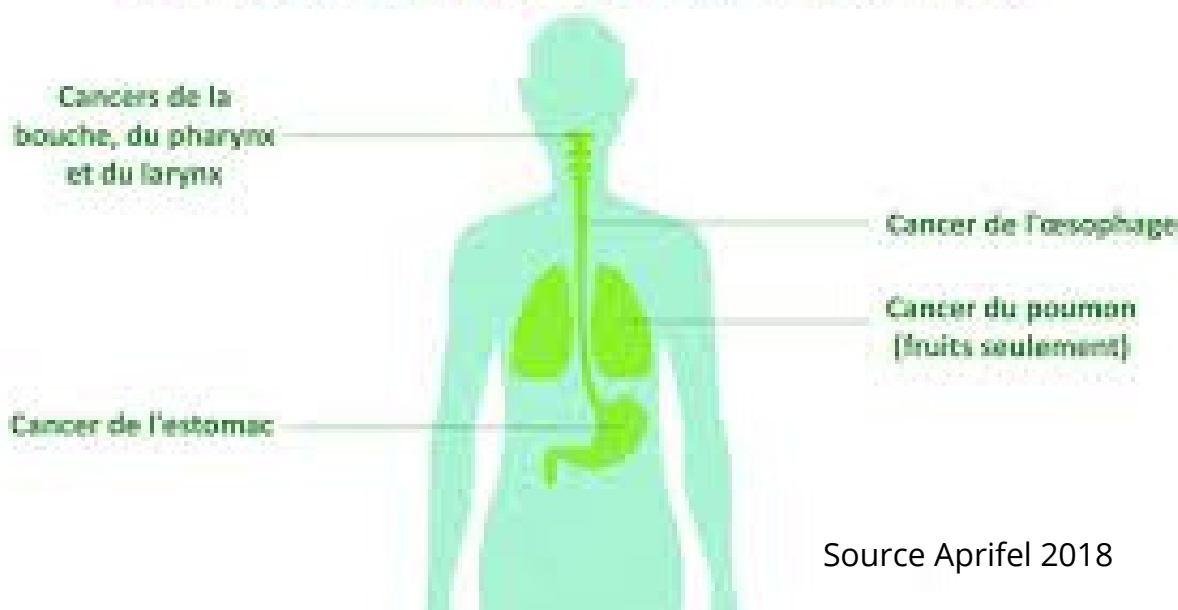
Ce qui augmente le risque de cancer:

Viandes transformées, viandes rouges, charcuteries, aliments salés et les suppléments excessive en Beta carotène.

Ce qui diminue ce risque:

Fruits, légumes, fibres alimentaires, produits laitiers et l'activité physique.

LA CONSOMMATION DE FRUITS ET LÉGUMES DIMINUE LE RISQUE DE DÉVELOPPER PLUSIEURS CANCERS



Source Aprifel 2018

Quelques exemples de cancers en fonction des familles d'aliments.

Viandes rouges >300g/semaine.

- Peut entraîner des cancers du colon-rectum et du pancréas.

Viandes transformées > 0

- Cancers de l'estomac et du colon-rectum.

Fruits & légumes < 300g/j

- Cancers de la cavité orale/pharynx/ larynx et cancer du poulmon (pour les fruits seulement)

Fibres alimentaires < 25g/j

- Cancers du colon-rectum et du sein.

Produits laitiers < 2 portions/j. Peut entraîner des cancers du colon-rectum.

Alimentations et recommandations: augmenter la consommation de fruits et légumes, de légumineuses et de céréales complètes.

Leur relation avec les cancers

Présence de micronutriments, vitamines et minéraux et de micro constituants, polyphénols, caroténoïdes, composés soufrés, protecteurs. Présence de fibres pour favoriser un bon transit faible apport énergétique et effet rassasiant permettant de prévenir le surpoids.



En pratique

Favoriser le fait maison

Consommer un maximum de Fruits (dont fruits à coques non salés) et légumes (dont légumes secs)

Frais, surgelés ou en conserve / crus, cuits, naturels ou accommodés / de saison.

Privilégier la consommation de légumineuses et céréales complètes. Choisir des produits céréaliers bruts : richesse en fibres et micronutriments protecteurs

Consommer 3 produits laitiers par jour , en alterner les produits laitiers (lait, fromage, yaourt, fromage blanc).

S'appuyer sur le nutri-score (ABCDE) et le PNNS 4 / 2019.

Privilégier de bonnes habitudes alimentaires et une activité physique régulière (au moins 30 minutes/jour).

Le régime miracle n'existe pas.

NUTRI-SCORE



En conclusion, cette conférence a été très enrichissante. Notamment sur le lien entre l'alimentation et les cancers, un sujet qui pourra compléter nos apports théoriques. De plus, les échanges avec des diététiciens à la fin de cette présentation ont été pertinents.