



ligue contre le cancer

Alimentation équilibrée

Comment préserver sa santé



Un guide de la Ligue contre le cancer



Les ligues contre le cancer en Suisse : proximité, soutien individuel, confidentialité et professionnalisme

Vous et vos proches pouvez vous appuyer sur les activités de conseil et soutien proposées gratuitement près de chez vous. Près de 100 professionnels, répartis sur plus de 70 sites en Suisse, offrent un suivi individuel et confidentiel pendant et après la maladie.

En parallèle, les ligues cantonales et régionales développent des actions de prévention auprès de la population. Objectif: diminuer les facteurs de risque qui prédisposent au développement de la maladie.

Impressum

Éditrice

Ligue suisse contre le cancer
Effingerstrasse 40, case postale, 3001 Berne
tél. 031 389 91 00
www.liguecancer.ch

Direction du projet et rédaction

Lilian Jans, responsable du thème Alimentation,
Ligue suisse contre le cancer
Tino Heeg, responsable de la rédaction Informations cancer, Ligue suisse contre le cancer

Conseils scientifiques

Farnaz Ghaffari-Tabrizi, écotrophologue diplômée HES, conseillère en alimentation et thérapeute en nutrition, Institut de médecine complémentaire et intégrative, Université de Zürich
Muriel Jaquet, experte en nutrition, Société Suisse de Nutrition SSN, Berne

Collaboratrice de la Ligue suisse contre le cancer

Regula Hälgi, responsable développement des offres, Ligue suisse contre le cancer

Photo de couverture

Adobe Stock

Illustrations

pp. 7, 9, 18, 19: Société Suisse de Nutrition SSN

Photos

p. 4: Shutterstock
p. 16: iStock
pp. 21, 26, 30, 40: Adobe Stock

Design

Wassmer Graphic Design, Wyssachen

Impression

VVA Schweiz, Widnau

Cette brochure est également disponible en allemand et en italien.

© 2025 Ligue suisse contre le cancer, Berne

Sommaire

Qu'est-ce qu'une alimentation saine et équilibrée ?	6
Recommandations nutritionnelles	7
Comment appliquer ces recommandations ?	8
L'assiette optimale : comment bien composer son repas ?	18
Comment choisir les aliments ?	20
Quel est le lien entre alimentation et cancer ?	22
Pourquoi privilégier les aliments d'origine végétale ?	23
Pourquoi l'exercice régulier aide-t-il ?	25
Quels sont les risques liés au surpoids ?	27
Pourquoi est-il risqué de consommer de l'alcool ?	28
Pourquoi devrais-je manger moins de viande et de charcuterie ?	29
Pourquoi les aliments ultra-transformés et les boissons sucrées sont-ils mauvais ?	31
Devrais-je prendre des compléments alimentaires ou des vitamines ?	33
Comment éviter les substances nocives dans les aliments ?	34
Les régimes « anticancer » ou le jeûne sont-ils efficaces contre le cancer ?	38
Existe-t-il des aliments « anticancer » ?	39
Informations complémentaires	41



Chère lectrice, cher lecteur,

Bien manger tout en passant du temps avec la famille ou les ami-es est un plaisir pour de nombreuses personnes. Mais qui dit alimentation dit aussi santé. Car ce que nous consommons, tout comme la quantité que nous ingérons, a une influence sur notre corps.

En effet, certains aliments que nous mangeons régulièrement sont bénéfiques pour notre santé. D'autres peuvent augmenter le risque de développer des maladies comme des affections cardiovasculaires, le diabète ou le cancer.

Manger de manière équilibrée permet de rester en bonne santé. Mais qu'est-ce que cela signifie exactement ?

Cette brochure vous montre comment optimiser votre alimentation. Cela ne garantit malheureusement pas la santé. Mais cela peut vous aider à la préserver.

Nous espérons que vous trouverez des conseils et des idées pour adopter ou maintenir une alimentation saine et équilibrée, tout en gardant le plaisir de manger.

Nos vœux les plus chaleureux vous accompagnent.

Votre Ligue contre le cancer

Grâce à vos dons,
nos brochures sont
gratuites.

**Faites un don
avec TWINT :**



Scannez le code QR
avec l'app TWINT.



Saisissez le montant
et confirmez le don.



Ou en ligne sur www.liguecancer.ch/dons.

Qu'est-ce qu'une alimentation saine et équilibrée ?

L'essentiel en bref

- Appréciez votre repas. C'est un moment de plaisir, de détente et de partage avec les autres.
- Votre nourriture doit être savoureuse et bénéfique pour votre corps.
- Variez les aliments pour répondre à tous vos besoins.
- Ce que vous mangez peut influencer votre bien-être physique et mental.

Quels aliments privilégier ?

- Un à deux litres d'eau par jour, ou de boissons non sucrées de préférence.
- Beaucoup de végétaux comme des légumes, des fruits, des céréales, des pommes de terre et des légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots rouges ou blancs).
- Des protéines tous les jours (produits laitiers, poisson, légumineuses, tofu, œufs ou viande de temps en temps).

Recommandations nutritionnelles suisses pour les adultes



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch/2024

- Boissons** ▶ De préférence de l'eau.
Chaque jour 1 à 2 litres
- Fruits et légumes** ▶ De couleurs variées et de saison.
Chaque jour 5 portions
- Produits céréaliers et pommes de terre** ▶ Privilégier les céréales complètes.
Chaque jour 3 portions
- Produits laitiers** ▶ De préférence non sucrés.
Chaque jour 2 à 3 portions
- Légumineuses, œufs, viande et autres** ▶ Varier les sources. Régulièrement des légumineuses.
Chaque jour 1 portion
- Graines et fruits oléagineux** ▶ Chaque jour en petite quantité.
Chaque jour une petite poignée
- Huiles et matières grasses** ▶ Privilégier les huiles végétales.
Chaque jour 2 cuillères à soupe
- Boissons sucrées, sucreries et snacks salés (optionnel)** ▶ En petite quantité.
0 à 1 portion par jour

Comment appliquer concrètement ces recommandations ?

L'essentiel en bref

- La pyramide alimentaire comporte différentes catégories d'aliments. Il existe des recommandations sur la quantité à consommer pour chacune de ces catégories.
- La quantité d'aliments que vous devriez privilégier dépend de vos besoins énergétiques, qui sont calculés selon votre taille, votre âge et votre niveau d'activité physique (sport ou travail physique).
- Les personnes moins grandes ou moins actives devraient manger moins. Les personnes plus grandes ou plus actives devraient manger plus.
- Ces recommandations concernent les adultes. Les enfants ou les personnes malades ont des besoins différents (pour plus d'informations, voir la brochure « Alimentation et cancer »).

Boissons : 1 à 2 litres par jour

Buvez quotidiennement 1 à 2 litres. Préférez les boissons sans sucre, comme l'eau du robinet, l'eau gazeuse et les tisanes aux herbes ou aux fruits. Le café ou le thé noir ou vert sans sucre conviennent également.

Pourquoi l'hydratation est-elle importante ?

Notre corps a besoin de liquide pour fonctionner. L'eau est très importante pour un grand nombre de nos fonctions corporelles. Elle aide

à réguler la température du corps par la transpiration par exemple.

Toutes les boissons ne se trouvent pas au même niveau dans la pyramide.

- Le lait et autres boissons lactées sont riches en protéines.
- Les jus de fruits et légumes contiennent parfois beaucoup de sucre.
- Les boissons alcoolisées, les boissons avec de la caféine, les sodas ou les boissons diététiques (appelées « light » ou « zéro ») sont au sommet de la

pyramide. Leur consommation devrait donc être la plus basse possible. En effet, leurs composants (sucre, alcool, édulcorants ou caféine) peuvent être nocifs ou le devenir en cas de consommation excessive.

Conseils

- ✓ Préparez chaque matin une bouteille d'eau ou une théière de tisane aux herbes ou aux fruits. Buvez-en tout au long de la journée.
- ✓ Emportez toujours une petite bouteille d'eau avec vous.

- ✓ Il vaut mieux boire souvent et en petites quantités. En effet, notre corps n'a pas la capacité d'absorber une trop grande quantité de liquide en une seule fois.

Fruits et légumes : cinq portions par jour

Cinq portions de fruits et légumes par jour sont recommandées. Idéalement, consommez trois portions de légumes et deux de fruits. Une portion correspond à la taille d'une main (une poignée), soit environ

Mangez tous les jours **3 portions de légumes.**



Mangez tous les jours **2 portions de fruits.**

Une portion correspond à **une poignée de légumes** ou à **une poignée de fruits.**



120 grammes. Si possible, optez pour des produits de saison et locaux.

De temps en temps, buvez 200 ml de jus de fruits ou de légumes (100 % pur jus sans sucre ajouté). Toutefois, n'en buvez pas plus de quatre par semaine. En effet, les fruits et légumes frais contiennent plus de nutriments. Le jus de fruit contient aussi beaucoup de sucre et ne rassasie pas autant que les produits frais.

Pourquoi ?

Les fruits et légumes regorgent de vitamines, minéraux, fibres et substances végétales secondaires. Pour que votre corps en tire le plus grand bénéfice, prenez l'habitude de :

- choisir des variétés et des couleurs différentes.
- les consommer crus et cuits.

Conseils

- ✓ À chaque repas, intégrez des fruits ou des légumes.
- ✓ Découpez-les en petits morceaux. Cela incite autant les enfants que les adultes à en manger plus.
- ✓ Emportez chaque jour un fruit ou des bâtonnets de légumes comme collation pour le travail.
- ✓ Les produits surgelés sont également une bonne option. Ils sont traités directement après la récolte. Les vitamines et minéraux sont donc presque entièrement préservés.
- ✓ En conserve, ils sont moins nutritifs. Ils sont cependant pratiques à stocker. Dans ce cas, optez de préférence pour les produits sans sucre ou sans sel ajouté.

Consommez trois portions de céréales et pommes de terre par jour

Ces aliments farineux sont riches en amidon (soit des glucides, de la famille des sucres). Ils apportent de l'énergie aux muscles, au cerveau et à d'autres organes. Ils contiennent également des vitamines, des minéraux et des fibres essentielles.

Qu'est-ce qu'une portion? Voici quelques exemples :

- Pain ou pâte à pain :
75 à 125 grammes
- Pommes de terre :
200 à 300 grammes
- Flocons de céréales, pâtes, riz, maïs, semoule, farine, pain croustillant (poids sec) :
45 à 75 grammes

Conseils

- ✓ Mangez au moins la moitié de la quantité recommandée sous forme de céréales complètes.
- ✓ Les légumineuses (lentilles, pois chiches ou haricots rouges) appartiennent au groupe « légumineuses, œufs, viande et autres ». Elles sont en effet riches en protéines. Elles contiennent aussi beaucoup d'amidon et représentent une bonne alternative aux pâtes ou au riz. Comme les céréales complètes, elles fournissent également beaucoup de fibres et d'autres nutriments importants.
- ✓ Essayez différentes céréales ou graines comme le millet, le quinoa ou le sarrasin.
- ✓ Faites votre propre muesli. Utilisez des flocons de céréales, des noix et des fruits frais ou secs.

Consommez chaque jour deux à trois portions de produits laitiers

À quoi correspond une portion ?
Voici quelques exemples :

- 200 ml de lait
- 150 à 200 g de yaourt, fromage blanc, séré, cottage cheese ou produits similaires
- 60 g de fromage à pâte molle
- 30 g de fromage à pâte dure

Pourquoi ?

Les produits laitiers sont essentiels pour leur apport en protéines, calcium, iode, vitamine B2 et B12. Les alternatives végétales sont différentes en termes de nutriments (protéines, vitamines, minéraux).

Les boissons au soja sont une bonne alternative au lait de vache, car elles contiennent autant de protéines. En revanche, les boissons végétales à base d'avoine, de riz, d'amandes ou de certains fromages végétaux en contiennent peu.

Conseils

- ✓ Préparez-vous un milk-shake ou un yaourt nature avec des fruits frais. Les yaourts aux fruits, boissons lactées ou desserts lactés vendus en supermarché sont souvent très sucrés.
- ✓ Mangez-en deux portions certains jours, et trois portions d'autres jours.
- ✓ Si vous mangez peu ou pas de produits laitiers, veillez alors à trouver des protéines, du calcium, de l'iode et des vitamines B dans d'autres aliments.

Légumineuses, œufs, viande et autres : 1 portion par jour

Intégrez chaque jour une portion d'aliment riche en protéines. Variez les sources de protéines sur la semaine : légumineuses, tofu, œufs, viande, poisson et autres.

Mangez des légumineuses au moins une fois par semaine. Évitez de manger de la viande plus de 2 à 3 fois par semaine. Cela concerne également le poulet et les viandes transformées comme les saucisses.

À quoi correspond une portion ?
Voici quelques exemples :

- 60 g de légumineuses sèches
- 120 g de tofu, tempeh, seitan nature, autres protéines végétales
- 30 à 40 g de granulés de soja
- 2 à 3 œufs
- 100 à 120 g de viande, poisson, fruits de mer
- 1 portion de produits laitiers

Pourquoi ?

Les aliments de ce groupe fournissent des protéines dont le corps a besoin pour les muscles et les cellules. Ils contiennent également d'autres nutriments importants : du calcium dans le tofu, du fer dans la viande, des oméga-3 dans le poisson et de la vitamine B12 dans les produits d'origine animale.

Conseils

- ✓ Les aliments d'origine animale ont un impact plus important sur l'environnement que les aliments d'origine végétale. C'est pourquoi la viande, le poisson et les autres produits d'origine animale ne devraient être consommés qu'en petites quantités. Essayez des plats à base de protéines végétales comme la bolognaise de lentilles, la salade de pois chiches ou le tofu grillé plus souvent.
- ✓ Diversifiez vos choix de viandes. Évitez le plus possible la viande ultra-transformée comme le salami ou le jambon. Mangez-en au maximum une fois par semaine. En ce qui concerne les aliments végétaux, optez pour des produits comme les légumineuses, le tofu ou le tempeh.
- ✓ Les poissons gras comme le hareng apportent des oméga-3. Une à deux portions par semaine sont bonnes pour la santé. Pour des raisons liées à l'environnement, veillez toutefois à modérer votre consommation. Évitez les espèces

menacées et privilégiez les poissons portant des labels de durabilité (bio, ASC, MSC) ou provenant des eaux locales. Vous trouvez également des oméga-3 dans des sources végétales comme l'huile de lin ou les noix.

Mangez chaque jour un peu de fruits oléagineux et de graines

Consommez quotidiennement une petite poignée (15 à 30 g) de fruits oléagineux ou de graines non salées. Par exemple, des noix, noisettes, amandes, graines de lin ou de courge.

Pourquoi ?

Les graines et fruits oléagineux sont bénéfiques car ils contiennent des acides gras sains, des fibres et d'autres nutriments importants. Les noix en particulier sont une excellente source d'acides gras oméga-3.

Le bilan écologique des fruits oléagineux est mauvais. Toutefois, les petites quantités recommandées par la pyramide alimentaire sont acceptables d'un point de vue environnemental, et sont bénéfiques pour la santé.

Les matières grasses sont essentielles pour absorber les vitamines liposolubles. Les huiles végétales, surtout l'huile de colza, sont riches en acides gras précieux, dont les oméga-3 nécessaires au corps. Toutefois, les graisses sont aussi caloriques. Il est alors préférable de les consommer en petites quantités.

Conseils

- ✓ Utilisez des huiles végétales comme l'huile de colza lors de la cuisson.
- ✓ Les huiles deviennent rapidement rances. Mieux vaut les acheter en petites quantités et les stocker dans un endroit frais et à l'abri de la lumière.

Huiles et graisses

Consommez chaque jour deux à trois cuillères à soupe (20 g) d'huile végétale. Au moins la moitié devrait être de l'huile de colza.

Vous pouvez également utiliser une cuillère à soupe (10 g) de beurre, de margarine ou de crème. Manger des olives ou de l'avocat est également une option.

Pourquoi ?

Les huiles végétales sont meilleures pour la santé que les graisses sous la forme solide, comme le beurre, la margarine, l'huile de palme ou de coco. Toutefois, les huiles végétales varient entre elles. L'huile de colza est particulièrement bénéfique. Elle possède un bon équilibre de graisses essentielles et contient beaucoup d'oméga-3. Vous pouvez l'utiliser pour cuisiner de nombreux plats.

Conseils

- ✓ Choisissez votre huile selon les acides gras qu'elle contient.
- ✓ Ne chauffez pas les huiles trop fort ou trop longtemps.

Si elles commencent à fumer, des substances nocives se forment.

- ✓ La quantité de graisse recommandée, soit 10 grammes, correspond à environ une cuillère à soupe de beurre, de margarine ou de mayonnaise, 2 cuillères à soupe de crème entière ou de crème fraîche, ou 3 cuillères à soupe de demi-crème.

Quelle huile pour quel usage ?

- Cuisine froide – pour les sauces à salades, enrichir les légumes ou les pâtes : huile de colza (vierge ou raffinée), huile d'olive, huile de lin, huile de noix.
- Cuisine chaude – pour cuire les légumes à feu doux : huile de colza (raffinée), huile d'olive.
- Haute température – pour saisir la viande ou la friture : huile de colza HOLL (pour High Oleic Low Linolenic. Cette abréviation signifie que l'huile est stable à la cuisson), huile de tournesol HO (pour High Oleic. Cela signifie que l'huile convient à la friture).



Boissons sucrées, sucreries et snacks salés

Consommez les sucreries, boissons sucrées et snacks salés en petites quantités. Buvez le moins d'alcool possible (0 à 1 portion par jour).

Une portion correspond à :

- Un carré de chocolat
- Une cuillère à soupe de pâte à tartiner sucrée
- Une boule de glace
- Une petite poignée de snacks salés
- 2 dl d'une boisson sucrée (cola, thé glacé, boisson énergisante, light ou zéro, sirop, boissons lactées sucrées et boissons aux fruits sucrées)

Alcool

L'alcool est nocif même en petites quantités. Buvez-en donc le moins possible.

Pourquoi ?

Ces aliments ne sont pas nécessaires au fonctionnement du corps.

Ils peuvent même déjà nuire en petites quantités (alcool). En effet, ils sont riches en énergie. Cette énergie provient principalement du sucre, de la graisse ou de l'alcool. Les snacks salés contiennent également beaucoup de sel.

Les boissons étiquetées « light », « léger » ou « zéro » contiennent des acides. Ces acides ouvrent l'appétit pour le sucré. De plus, ils sont mauvais pour les dents.

Conseils

- ✓ Ne mangez pas de sucreries et snacks salés directement de l'emballage.
- ✓ Servez une portion dans un petit bol et savourez-la.
- ✓ Faites attention au sucre caché dans la confiture, les céréales, yaourts aux fruits ou boissons sucrées.
- ✓ Choisissez des boissons sans alcool.
- ✓ Réduisez progressivement le sucre. Vous vous habituerez au goût.

L'assiette optimale : comment bien composer son repas ?

L'essentiel en bref

- Une assiette optimale représente un repas complet.
- Elle montre quels aliments inclure et en quelles quantités les consommer.
- Ce repas peut contenir de la viande ou être végétarien.

Conseils

- ✓ Il est bénéfique de consommer différents aliments de chaque groupe.
- ✓ Choisissez plusieurs types de légumes et de fruits.
- ✓ Remplacez la viande ou le poisson par des légumineuses, du tofu ou d'autres sources de protéines pour un repas végétarien.
- ✓ Ajustez les portions selon vos besoins énergétiques. Arrêtez de manger dès que vous êtes rassasié.e.

Assiette optimale avec de la viande

- De l'eau du robinet, de l'eau minérale, des infusions ou du café, mais sans sucre.
- Des légumes crus ou cuits, soit en accompagnement, soit sous forme de soupe, et des fruits.

- Des pommes de terre et des produits céréaliers tels que des pâtes, du riz, de la polenta, du couscous ou du pain. Ajoutez aussi des légumineuses, du quinoa ou du sarrasin à vos repas.



- Les sources de protéines incluent les légumineuses, les œufs, la viande, la volaille, le poisson, le fromage, le tofu, le quorn, le seitan ainsi que le fromage blanc et le cottage cheese.

Assiette végétarienne optimale

- De l'eau du robinet ou de l'eau minérale, des tisanes ou du café sans sucre.
- Des légumes crus ou cuits, soit en accompagnement, soit en soupe, et des fruits.

- Des pommes de terre et des céréales comme les pâtes, le riz, la polenta, le couscous ou le pain. Rajoutez aussi des légumineuses, du quinoa ou du sarrasin à vos repas.
- Quelles protéines choisir ? Optez pour des légumineuses, des œufs, du fromage, du tofu, du quorn, du seitan, du cottage cheese ou du fromage frais.

Astuce

Les légumineuses sont riches en amidon et en protéines. Certaines contiennent des amidons et sont de couleur brune. D'autres sont rouges et riches en protéines.

Pour plus de détails sur l'assiette optimale, rendez-vous sur le site de la Société Suisse de Nutrition à l'adresse www.sge-ssn.ch.



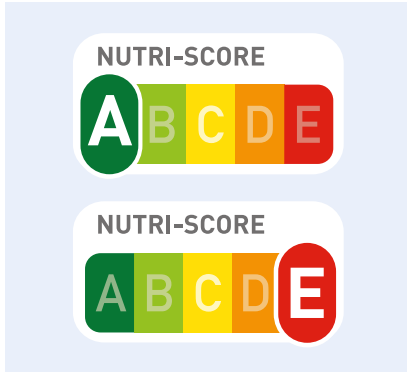
Comment choisir les aliments ?

Astuces pour faire des économies d'argent

- Buvez de l'eau du robinet.
- Réduisez vos dépenses en viande et fromage en optant pour des produits régionaux. Complétez vos repas avec des légumineuses ou des œufs.
- Achetez des fruits et légumes de saison.
- Profitez des promotions au supermarché, mais achetez uniquement ce que vous consommerez vraiment.
- Pour comparer les prix, fiez-vous au prix par 100 g ou 100 ml.
- Faites vos repas vous-même. Les plats déjà prêts sont souvent plus chers.

Astuces pour le respect de l'environnement

- Établissez une liste d'achats et tenez-vous-y lors de vos courses. N'achetez que ce dont vous avez besoin.
- Vérifiez régulièrement la date de péremption de vos réserves pour les utiliser à temps.
- Recyclez les restes de nourriture plutôt que de les jeter.
- Réduisez votre consommation de viande à deux ou trois fois par semaine au maximum.
- Achetez des produits locaux et de saison si possible.
- Préférez les aliments avec peu d'emballage et utilisez des contenants réutilisables.
- Préférez l'eau du robinet plutôt qu'en bouteille.
- Marchez ou prenez le vélo pour faire vos achats si possible.
- Achetez des produits d'origine animale issus d'élevages respectueux et de pêcheries durables.



Astuces pour en savoir plus sur les aliments

- Consultez les informations sur les ingrédients et la valeur nutritionnelle sur les emballages.
- Achetez des produits avec peu d'ingrédients.
- Le Nutri-Score est utile pour comparer deux produits similaires. Vous le trouverez sur la face avant de l'emballage, de A à E, allant du vert (équilibré) au rouge (moins équilibré). Le Nutri-Score vous aide à choisir rapidement l'option la plus saine.

Quel est le lien entre alimentation et cancer ?

L'essentiel en bref

- Votre régime alimentaire peut influencer votre risque de développer un cancer.
- Votre poids corporel et la fréquence de vos activités physiques jouent également un rôle dans la prévention de la maladie.
- Les fruits, légumes, céréales complètes, légumineuses, substances végétales secondaires et fibres peuvent réduire votre risque de cancer.
- La Ligue contre le cancer s'inspire des recommandations du World Cancer Research Fund International. Ces recommandations traitent de la prévention du cancer par l'alimentation.

Quels aliments permettent de réduire mon risque de cancer ?

- Les fruits, les légumes, les céréales complètes et les légumineuses.
- Les produits laitiers.
- Les substances végétales secondaires et les fibres alimentaires.

Quels facteurs augmentent mon risque de cancer ?

- L'excès de poids.
- La consommation d'alcool.
- Une grande consommation de viande rouge et de charcuterie.
- Les aliments ultra-transformés et les boissons sucrées.
- Les compléments alimentaires doivent être utilisés avec précaution.
- Des substances cancérigènes peuvent se former lors du stockage ou de la préparation des aliments.

Vous trouverez des explications et des recommandations supplémentaires dans les chapitres suivants.

Pourquoi privilégier les aliments d'origine végétale ?

Les recherches scientifiques montrent que consommer beaucoup de fruits et de légumes réduit le risque de cancer. Cela peut aussi vous aider à éviter le surpoids, qui augmente le risque de cancer.

Les fruits, les légumes, les pommes de terre, les légumineuses et les céréales complètes devraient alors représenter les trois quarts de votre assiette.

Comment les aliments d'origine végétale améliorent-ils ma santé ?

En consommant davantage d'aliments végétaux, vous réduisez le risque de surpoids. Votre tension artérielle diminuera. Votre risque de développer des maladies cardiaques et certains cancers, comme le cancer de l'intestin, diminuera également.

Les fruits et légumes contiennent de nombreux composés phytochimiques bénéfiques. Ces composés leur donnent leur couleur et leur odeur. Ils aident le corps à lutter contre les inflammations.

Ces aliments sont riches en vitamines et minéraux essentiels pour la santé. Ainsi, consommez des fruits et légumes chaque jour, idéalement à chaque repas.

Conseils

- ✓ Variez votre alimentation.
- ✓ Consommez cinq portions de fruits et légumes chaque jour.
- ✓ Les vitamines étant sensibles à la chaleur, à la lumière et à l'air, mangez des fruits et légumes crus en plus des cuits.
- ✓ Achetez des produits de de saison et de la région. Ils ont meilleur goût lorsqu'ils sont récoltés mûrs, et les trajets plus courts préservent l'environnement.

Comment les fibres aident-elles ?

Les fibres vous aident à établir une flore intestinale saine. Celle-ci se compose de nombreuses bactéries vivant dans nos intestins. En médecine, on appelle cela le microbiome, ou microbiote.

Ces bactéries nous aident à digérer. Par exemple, elles décomposent des substances que notre intestin ne pourrait pas digérer seul.

Une grande diversité bactérienne est bénéfique pour notre santé.

Les fibres y contribuent en :

- nous procurant une sensation de satiété plus longue.
- régulant la vitesse du transit intestinal.
- liant des substances dans l'intestin, comme les acides biliaires.

Conseils

- ✓ Consommez des légumineuses et des aliments complets, comme le pain complet et les pâtes complètes, riches en fibres.
- ✓ Augmentez progressivement votre consommation de fibres pour permettre à votre intestin de s'adapter.
- ✓ Buvez quotidiennement 1 à 2 litres d'eau, surtout si vous consommez beaucoup de fibres.

Pourquoi l'exercice régulier aide-t-il ?

L'exercice régulier a des effets positifs :

- Il accélère le métabolisme et aide à réduire le stress. L'exercice est aussi bénéfique pour le système immunitaire et la digestion, et renforce les os.
- Vous brûlez plus de calories et maintenez un poids sain.
- Vous diminuez votre risque de développer certains types de cancer.
- Si vous avez déjà un cancer, l'activité physique régulière peut favoriser la guérison.
- Il réduit le risque d'hypertension, de maladies cardiaques, d'ostéoporse et de diabète de type 2.

Les adultes devraient faire 150 minutes d'exercice modéré par semaine. Cela inclut des activités comme le vélo ou le jardinage. Alternativement, 75 minutes d'exercice intense par semaine, comme le jogging ou la salle de sport, suffisent. Vous pouvez également combiner des activités modérées et intenses.

Essayez de réduire le temps passé assis-e (devant la télévision ou à l'ordinateur).

Conseils

- ✓ Éteignez consciemment votre ordinateur ou votre télévision et sortez à l'air libre.
- ✓ Allez au travail à vélo, par exemple.
- ✓ Faites vos courses à pied ou à vélo.
- ✓ Descendez du tram ou du bus un arrêt plus tôt et marchez le reste du chemin.
- ✓ Prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur.
- ✓ Fixez-vous des objectifs : par exemple, marcher au moins 10 000 pas par jour.



Quels sont les risques liés au surpoids ?

Qu'est-ce que le surpoids ? La médecine fait la distinction entre le surpoids et l'obésité. L'obésité représente un surpoids important qui peut causer ou favoriser diverses maladies, y compris certains cancers.

Le lien entre un surpoids léger ou modéré et des risques de cancer n'est pas clairement établi. Le surpoids important ou l'obésité constitue une maladie en elle-même. Si vous souffrez d'obésité, différentes options de traitement peuvent vous aider. Parlez-en à votre médecin.

Si vous êtes légèrement ou modérément en surpoids, réduire votre poids aura des effets positifs sur votre santé. Cependant, déterminer précisément un surpoids léger reste complexe. Par exemple, les personnes avec une forte proportion musculaire sont souvent considérées légèrement en surpoids. Il existe aussi des situations où un léger surpoids peut être bénéfique.

Si vous avez des doutes sur votre poids, consultez votre médecin.

Étant donné les multiples causes du surpoids, les conseils pour perdre du poids sont limités. Une alimentation équilibrée, comme décrite dans cette brochure, pourrait cependant profiter à votre santé.

Pourquoi est-il risqué de consommer de l'alcool ?

L'alcool a de nombreux effets néfastes, y compris la capacité de provoquer divers cancers. Il endommage les cellules et leur matériel génétique, pouvant entraîner des mutations génétiques susceptibles de causer ou favoriser le cancer.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) le résume ainsi :

- L'alcool peut causer au moins sept types de cancers (cavité buccale, larynx, pharynx, œsophage, foie, intestin, sein et estomac par exemple).
- Le risque de cancer dû à l'alcool augmente dès le premier verre.
- Consommer tabac et alcool multiplie le risque de cancer.
- Les cancers liés à l'alcool sont évitables.

Pour prévenir le cancer, il est conseillé d'éviter l'alcool, car aucune quantité d'alcool n'est sans risque.

Conseils

- ✓ Buvez des boissons sans alcool. De nombreuses boissons existent désormais sans alcool : bière, mousseux, cocktails, vin.
- ✓ Apaisez votre soif avec de l'eau ou d'autres boissons non sucrées.

Pourquoi devrais-je manger moins de viande et de charcuterie ?

Manger beaucoup de viande rouge ou de charcuterie peut nuire à la santé. Cela augmente votre risque de développer un cancer, plus particulièrement le cancer de l'intestin. La viande rouge provient de mammifères comme le bœuf, le veau, le porc, l'agneau, le mouton, le cheval, la chèvre ou le gibier. Les experts estiment que la volaille et le poisson n'augmentent pas le risque de cancer.

On ignore encore comment la consommation de viande rouge ou de charcuterie influence divers types de cancer. Les raisons possibles incluent :

- certaines graisses contenues dans la viande ;
- une haute teneur en fer ;
- les nitrosamines présentes dans la charcuterie ;
- ainsi que les substances formées lors de la cuisson.

Une alimentation riche en viande contient souvent plus de graisses et de calories qu'un régime végétarien ou à faible teneur en viande. Si vous souhaitez contrôler ou réduire votre poids, faites attention à la quantité de viande et de charcuterie que vous consommez.

Conseils

- ✓ Limitez votre consommation de viande rouge.
- ✓ Évitez la charcuterie autant que possible.



Pourquoi les aliments ultra-transformés et les boissons sucrées sont-ils mauvais ?

La consommation fréquente de fast-food et de boissons sucrées peut entraîner un surpoids. L'obésité sévère peut être un facteur de risque pour diverses maladies, y compris certains cancers.

Les aliments ultra-transformés subissent de nombreux processus de fabrication. On y ajoute souvent de grandes quantités de sel, de sucre et de graisse, ainsi que des arômes, des colorants et des conservateurs.

Ils contiennent donc généralement plus de ces éléments que les aliments peu ou pas transformés.

Exemples d'aliments ultra-transformés :

- viande transformée comme les nuggets de poulet ;
- saucisses et charcuterie ;
- boissons gazeuses ;
- plats préparés, snacks salés et sucreries.

Quelle quantité de sucre pour ma santé ?

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande de ne pas consommer plus de 50 grammes de sucre par jour, soit environ dix cuillères à café. Cette recommandation s'applique à une personne qui brûle 2000 calories par jour, ce qui est la moyenne pour un adulte.

Ces 50 grammes incluent tous les types de sucre, y compris le sucre blanc, le sucre dans les aliments naturels comme le miel ou les jus de fruits.

Quelle quantité de graisse pour ma santé?

Vous devriez consommer 45 à 80 grammes de graisse par jour. Cela inclut les huiles et le beurre que vous utilisez, ainsi que les graisses présentes dans les aliments transformés. Les charcuteries, les aliments panés, les frites, les chips, les sauces prêtes à l'emploi et les pâtisseries contiennent également des graisses.

Conseils

- ✓ Choisissez des options saines à emporter comme des wraps, des salades, des soupes et des sushis.
- ✓ Préparez vos repas vous-même pour contrôler la quantité de légumes, de graisses ou d'huiles utilisées ainsi que la taille des portions.
- ✓ Buvez de l'eau pour étancher votre soif.

Devrais-je prendre des compléments alimentaires ou des vitamines ?

Si vous n'avez pas de carence, il n'est pas utile de prendre des compléments alimentaires ou des vitamines. De plus, il n'existe aucune preuve démontrant leur efficacité dans la prévention du cancer.

Certaines études scientifiques suggèrent même que les compléments alimentaires peuvent, dans certaines conditions, accroître le risque de cancer. Une consommation élevée de vitamine E ou de sélénium à long terme peut augmenter le risque de cancer de la prostate. Le bêta-carotène ou la vitamine A peut également accroître le risque de cancer du poumon chez les fumeurs.

C'est le cas lorsque vous prenez des vitamines ou des compléments alimentaires sous forme de comprimés ou de poudre. Mais cela ne s'applique pas si vous consommez des vitamines et des minéraux sous forme de composants naturels de fruits ou de légumes.

Conseils

- ✓ Mangez divers aliments pour absorber de nombreux nutriments différents.
- ✓ Évitez l'excès d'additifs, présents dans les produits comme les jus de fruits ou les mueslis. Cela peut également mener à un surdosage en vitamines.
- ✓ Mangez beaucoup de fruits et de légumes, ainsi que des noix et des produits à base de céréales complètes.

Comment éviter les substances nocives dans les aliments ?

L'essentiel en bref

- Diverses substances peuvent endommager nos cellules et causer le cancer.
- Certaines se forment lors de la cuisson des aliments ou de la cuisson au four.
- Les aliments avariés en contiennent aussi.
- Les conservateurs sont également nocifs.

Les moisissures

Ne conservez pas les aliments trop longtemps dans des environnements chauds ou humides. Si vous découvrez de la moisissure, jetez l'aliment entier. Retirer uniquement les parties moisies ne suffit pas.

Les moisissures sont dangereuses pour l'homme. Elles peuvent contenir des mycotoxines (composés toxiques produits naturellement par certains types de moisissures). Certaines, comme les aflatoxines, augmentent le risque de cancer du foie. Les cacahuètes, les noix, le maïs, le riz, les figues et autres fruits secs, les épices, les huiles végétales crues et les fèves de cacao y sont particulièrement sensibles.

L'acrylamide

L'acrylamide est une substance indésirable dans les aliments. Il se forme lorsque les aliments sont fortement chauffés, par exemple lorsqu'ils sont frits, rôtis ou cuits au four. Cette substance apparaît durant la réaction de brunissement, qui donne aux aliments leur odeur et leur goût typiques.

L'acrylamide se forme particulièrement dans les aliments riches en asparagine (un acide aminé) et en sucre (glucose, fructose). Ces ingrédients se trouvent dans le café, les céréales et les pommes de terre. L'acrylamide est fréquemment présent dans les frites et les chips. On en trouve également dans les

produits de boulangerie comme le pain et les pâtisseries. Les amandes, le café et ses substituts peuvent aussi en contenir, car ces produits sont également grillés ou torrifiés.

Les scientifiques soupçonnent l'acrylamide d'être nuisible pour l'homme. Des essais sur des animaux ont montré que cette substance peut favoriser la croissance de tumeurs.

Conseils

- ✓ Lorsque vous rôtissez, cuisez ou faites frire, assurez-vous que les aliments ne brunissent pas. La règle d'or est de faire dorer plutôt que de carboniser.

Les HAP

Les hydrocarbures aromatiques polycycliques, ou HAP, sont des substances toxiques. Ils se forment lors de la combustion de graisses et de matériaux organiques comme le bois ou le tabac. Des expériences sur des animaux ont montré que ces substances sont potentiellement cancérigènes. Cependant, leurs effets chez l'homme ne sont pas clairs.

Lors de cuisson au gril, il est important de ne pas laisser les aliments brûler. Évitez de les cuire directement au-dessus d'une flamme. Lorsque la graisse tombe directement dans le feu, des HAP se forment. La fumée les dépose ensuite sur les aliments grillés.

Conseils

- ✓ Faites vos grillades à feu doux. Utilisez des barquettes en aluminium.

Les nitrosamines

Nous consommons des nitrosamines par des aliments comme la viande salée, le poisson et les légumes transformés. Ces substances peuvent provoquer le cancer, comme le montrent des essais sur des animaux. Les experts pensent que cela pourrait aussi concerner l'homme. Toutefois, cela n'a pas encore été clairement prouvé.

Les nitrosamines sont des substances qui se développent dans les aliments transformés. Elles proviennent principalement de la viande et des produits carnés.

Des études scientifiques montrent que la viande salée en particulier contient des nitrosamines. Elles se forment lorsque le nitrite du sel de salaison réagit avec les protéines de la viande.

On trouve également des nitrosamines dans le poisson, les légumes, le cacao, la bière, le fromage et les céréales. Elles peuvent aussi se former dans le corps durant la digestion. On ne sait pas exactement dans quelle mesure les nitrites et les nitrates présents dans les aliments contribuent à la formation de nitrosamines.

Conseils

- ✓ Mangez le moins possible de viande ou de charcuterie.
Ne les faites pas chauffer.

Les édulcorants

Les édulcorants se trouvent dans des boissons et des produits comme les sucreries, les biscuits et les yaourts. Ils sont généralement présents dans les produits «light», «léger» ou «zéro». Ils donnent une saveur sucrée en apportant moins de calories que le sucre.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) estime que certains édulcorants pourraient être cancérigènes.

Conseils

- ✓ Choisissez des boissons sans sucre ni édulcorants.
- ✓ Utilisez le sucre et les édulcorants avec modération en cuisine.
- ✓ Évitez les produits riches en sucre ou en édulcorants.

Pesticides dans les fruits et légumes

Dans l'agriculture conventionnelle, des pesticides sont utilisés pour réduire les parasites, les bactéries ou les champignons. L'agriculture biologique en utilise peu. L'OMS classe certains produits phytosanitaires comme cancérigènes possibles, probables ou même avérés.

Conseils

- ✓ Lavez soigneusement fruits et légumes avant de les manger ou de les cuisiner.
- ✓ Choisissez-les bio si possible, car ils contiennent moins de produits chimiques.

Les régimes « anticancer » ou le jeûne sont-ils efficaces contre le cancer ?

L'essentiel en bref

- Les régimes ou le jeûne ne peuvent pas prévenir ou combattre le cancer.
- Les experts recommandent une alimentation équilibrée.
- Celle-ci devrait se baser sur la pyramide alimentaire.

Il existe de nombreux régimes censés prévenir le cancer. Le régime cétogène est l'un d'entre eux. Il consiste à éviter les aliments riches en glucides comme le pain, les pâtes, les pommes de terre et le sucre.

Certains régimes encouragent une forte consommation de céréales. D'autres encore se basent uniquement sur des jus et des aliments crus.

Le jeûne consiste à ne pas consommer de nourriture. Il est toutefois crucial de boire suffisamment d'eau. Certaines personnes jeûnent pendant quelques heures, d'autres pendant plusieurs jours. Certains jeûnent régulièrement, et d'autres pas du tout.

Pas d'effet « anticancer »

Les études scientifiques n'ont pas pu démontrer l'effet « anticancer » sur l'homme de ces modes d'alimentation.

Certains peuvent même entraîner des troubles et des carences graves, comme une perte de poids ou une fonte musculaire.

Une alimentation spécifique et des produits spéciaux tout comme le jeûne ne permettent pas de se protéger du cancer. Pour diminuer le risque de cancer, les spécialistes vous recommandent de choisir une alimentation équilibrée, basée sur la pyramide alimentaire.

Existe-t-il des aliments « anticancer » ?

L'essentiel en bref

- Il n'existe pas d'aliment unique pouvant prévenir le cancer.
- Une alimentation variée offre à votre corps tous les nutriments dont il a besoin.

De nombreux aliments comme l'ail, le chou, le thé vert, le café, le gingembre et le lait contiennent des substances ayant un effet protecteur contre le cancer.

Pour prévenir la maladie, il n'est toutefois pas nécessaire de les consommer en grande quantité. Les quantités que nous mangeons dans le cadre d'une alimentation équilibrée suffisent à l'organisme.




Informations complémentaires

Brochure «Alimentation et cancer»

La publication «Alimentation et cancer» donne des conseils pour que manger reste un plaisir malgré les effets indésirables des traitements par exemple.

Cette brochure et toutes les autres sont gratuites et téléchargeables sur le site. La Ligue suisse contre le cancer et votre ligue cantonale ou régionale peuvent vous les offrir grâce au soutien de leurs donatrices et donateurs : www.liguecancer.ch/brochures



 **Lisez et commandez** toutes les brochures **en ligne.**

Commandes

- Ligue contre le cancer de votre canton
- 0844 85 00 00
- boutique@liguecancer.ch
- www.liguecancer.ch/brochures

Plus d'informations

«5 par jour»

Le site www.5parjour.ch propose une documentation très fournie sur les fruits et les légumes.

Société Suisse de Nutrition

Dédié à l'alimentation, le site est une véritable mine de renseignements : www.sge-ssn.ch.

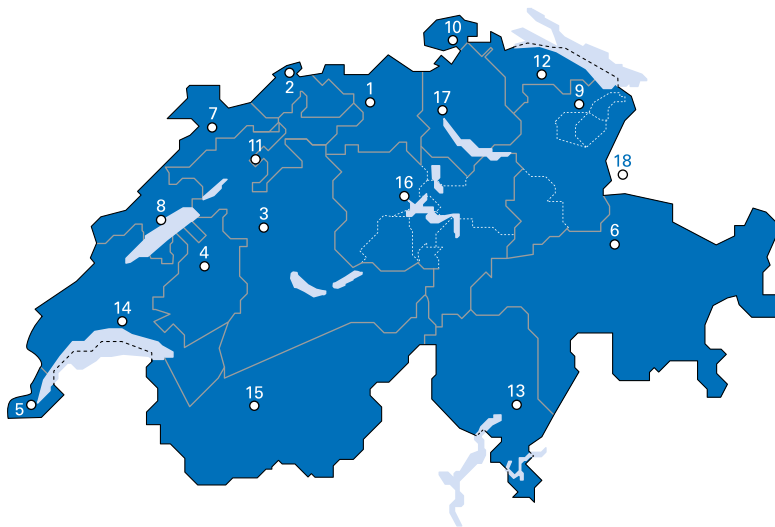
Association suisse des diététiciennes et diététiciens

Vous trouverez une liste de spécialistes pour un accompagnement professionnel sous www.svde-asdd.ch.

Sources

- Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen. (n.d.). *Schweizer Ernährungsempfehlungen*. Consulté le 31 octobre 2024 sur <https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/empfehlungen-informationen/schweizer-ernaehrungsempfehlungen.html>
- Schweizer Gesellschaft für Ernährung. (n.d.). *Schweizer Ernährungsempfehlungen für Erwachsene*. Consulté le 31 octobre 2024 sur https://www.sge-ssn.ch/media/ct_protected_attachments/1f2b94d775a3fc5ca3ecd581b133b4/Schweizer-Ernaehrungsempfehlungen_Langversion_DE.pdf

La ligue contre le cancer de votre région offre conseils et soutien



1 Krebsliga Aargau

Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
IBAN: CH09 0900 0000 5001 2121 7

2 Krebsliga beider Basel

Petersplatz 12
4051 Basel
Tel. 061 319 99 88
info@klbb.ch
www.klbb.ch
IBAN: CH11 0900 0000 4002 8150 6

3 Krebsliga Bern

Ligue bernoise contre le cancer
Schwanengasse 5/7
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
info@krebssligabern.ch
www.krebssligabern.ch
IBAN: CH23 0900 0000 3002 2695 4

4 Ligue fribourgeoise contre le cancer Krebsliga Freiburg

route St-Nicolas-de-Flüe 2
Case postale
1701 Fribourg
Tél. 026 426 02 90
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
IBAN: CH49 0900 0000 1700 6131 3

5 Ligue genevoise contre le cancer

11, rue Leschot
1205 Genève
Tél. 022 322 13 33
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
IBAN: CH80 0900 0000 1200 0380 8

6 Krebsliga Graubünden

Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 300 50 90
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
IBAN: CH97 0900 0000 7000 1442 0

7 Ligue jurassienne contre le cancer

rue des Moulins 12
2800 Delémont
Tél. 032 422 20 30
info@ljcc.ch
www.liguecancer-ju.ch
IBAN: CH13 0900 0000 2500 7881 3

8 Ligue neuchâteloise contre le cancer

faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
Tél. 032 886 85 90
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
IBAN: CH23 0900 0000 2000 6717 9

9 Krebsliga Ostschweiz SG, AR, AI, GL

Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
info@krebssliga-ostschweiz.ch
www.krebssliga-ostschweiz.ch
IBAN: CH29 0900 0000 9001 5390 1

10 Krebsliga Schaffhausen

Mühlentalstrasse 84
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
info@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
IBAN: CH65 0900 0000 8200 3096 2

11 Krebsliga Solothurn

Wengistrasse 16
Postfach 531
4502 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
IBAN: CH73 0900 0000 4500 1044 7

12 Krebsliga Thurgau

Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
info@krebssliga-thurgau.ch
www.krebssliga-thurgau.ch
IBAN: CH58 0483 5046 8950 1100 0

13 Lega cancro Ticino

Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
IBAN: CH19 0900 0000 6500 0126 6

14 Ligue vaudoise contre le cancer

Av. d'Ouchy 18
1006 Lausanne
Tél. 021 623 11 11
info@lvc.ch
www.lvc.ch
IBAN: CH26 0900 0000 1002 2260 0

15 Ligue valaisanne contre le cancer Krebsliga Wallis

Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
Tél. 027 322 99 74
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
IBAN: CH73 0900 0000 1900 0340 2

16 Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR, ZG

Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
IBAN: CH61 0900 0000 6001 3232 5

17 Krebsliga Zürich

Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
info@krebssligazuerich.ch
www.krebssligazuerich.ch
IBAN: CH77 0900 0000 8000 0868 5

18 Krebshilfe Liechtenstein

Landstrasse 40a
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
IBAN: LI98 0880 0000 0239 3221 1

Ligue suisse contre le cancer

Effingerstrasse 40
Case postale
3001 Berne
Tél. 031 389 91 00
www.liguecancer.ch
IBAN: CH95 0900 0000 3000 4843 9

Brochures

Tél. 0844 85 00 00
boutique@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch/
brochures

Cancerline

www.liguecancer.ch/
cancerline, le chat sur le
cancer pour les enfants, les
adolescents et les adultes
du lundi au vendredi
10 h–18 h

Service de conseil stop-tabac

Tél. 0848 000 181
max. 8 cts/min.
(sur réseau fixe)
du lundi au vendredi
11 h–19 h

Vos dons sont les bienvenus.

InfoCancer 0800 11 88 11

du lundi au vendredi
10 h–18 h
appel gratuit
helpline@liguecancer.ch

Unis contre le cancer

La Ligue contre le cancer œuvre en faveur d'un monde où :

- le cancer frappe moins souvent,
- il engendre moins de souffrances et moins de décès,
- l'on puisse en guérir plus souvent,
- les malades et leurs proches trouvent aide et réconfort dans toutes les phases de la maladie ainsi qu'en fin de vie.

Cette brochure vous est remise par votre Ligue contre le cancer, qui se tient à votre disposition avec son éventail de prestations de conseil, d'accompagnement et de soutien. Vous trouverez à l'intérieur les adresses de votre ligue cantonale ou régionale.

**Grâce à vos dons,
nos brochures sont
gratuites.**

**Faites un don
avec TWINT :**



Scannez le code QR
avec l'app TWINT.



Saisissez le montant
et confirmez le don.



Ou en ligne sur www.liguecancer.ch/dons.