



L'ALIMENTATION ET LA PRÉVENTION DU CANCER

Evi Dierickx, diététicienne
Hôpital de jour général
Tél. 055/23 37 05

FACTEURS DE PRÉVENTION

Il n'existe aucun aliment qui offre une protection totale contre le cancer. Certains ont toutefois un effet anti carcinogène, c.-à-d. qu'ils contiennent des substances susceptibles de contrer le fonctionnement des substances cancérigènes de différentes façons, sans toutefois prévenir le cancer, par exemple :

Le calcium : produits laitiers, légumes verts, noix, jus de fruit, légumineuses, produits à base de soja, céréales complètes, fruits secs

Fibres alimentaires : fruits et légumes, produits céréaliers complets

Vitamine C : agrumes, légumes verts (par ex. brocoli), tomates, pommes de terre

Vitamine E : huile végétale (pression à froid), fèves de soja, brocoli, épinards, noix, produits complets, œufs, margarine, foie de poisson

Sélénium : céréales (complètes), produits de la mer

Acides gras oméga-3 : coquillages et crustacés, poissons gras (hareng, maatje, maquereau, anguille, sprat, saumon, gonelle), noix, graines de lin, fèves de soja, huile de noix et huiles dérivées, légumes verts

FACTEURS DE RISQUE

Surpoids + manque d'activité physique + absorption énergétique trop élevée

Une combinaison de ces facteurs peut augmenter le risque de certains cancers. Soyez donc particulièrement attentif à votre alimentation : mangez sain et varié. Une petite gourmandise de temps en temps ne fait pas de tort, mais cela ne doit pas être une habitude.

Substances pro carcinogènes dans l'organisme :

Il s'agit de substances issues de l'alimentation qui peuvent s'avérer cancérigènes si elles sont davantage transformées par l'organisme (par ex. nitrate -> nitrite, par ex. lorsque l'on réchauffe des épinards).

Quelques exemples :

- **Légumes riches en nitrates** : épinards, endive, cresson de fontaine, poireau, laitue pommée
-> Évitez de combiner ces légumes avec du poisson, lavez-les soigneusement et éliminez les nervures.
- **Fruits riches en nitrates** : banane, melon, fraises
-> Ces fruits ne doivent certainement pas être évités, mais vous devez alterner régulièrement avec d'autres fruits.
- **Nitrate dans les charcuteries comme agent conservateur**
-> Modérez votre la consommation de charcuterie salée et fumée, ici aussi il est important de varier.

- **Nitrate dans certains fromages** pour son action bactéricide (E251 et E252, voir emballage)

-> Alternez les types de fromages.

Aliments moisissés et brûlés :

Les moisissures présentes sur des aliments peuvent produire des substances cancérogènes. Ne consommez donc pas d'aliments moisissés. Les aliments secs comme le maïs, la farine ou le riz peuvent être touchés par la moisissure (invisible), respectez donc les délais de conservation ! N'abusez pas des fromages bleus (max. 1x/semaine).

La nourriture brûlée peut également contenir des substances carcinogènes en raison de la préparation. Éliminez toujours les parties brûlées.

Alcool :

L'alcool peut favoriser l'apparition de certains cancers. Certaines boissons alcoolisées contiennent des substances carcinogènes.

-> Faites particulièrement attention à la consommation régulière de (grandes quantités) de boissons fortes.

DIRECTIVES GÉNÉRALES EN MATIÈRE D'ALIMENTATION PRÉVENTION DU CANCER

1. Mangez aussi sain et varié que possible.
2. Une alimentation d'origine végétale, riche en fruits et légumes, mérite une place de choix dans notre menu.
3. Il faut éviter non seulement l'excès pondéral, mais également l'insuffisance de poids.
4. Évitez une alimentation dont les propriétés augmentent le risque de cancer : la viande rouge, la viande brûlée, les graisses animales, l'excès de sel, les additifs non contrôlables.
5. Les compléments alimentaires ne sont pas nécessaires dans une alimentation complète et équilibrée.
6. Pratiquez une activité physique régulièrement.
7. Évitez une consommation excessive d'alcool.

QUI ?

Evi Dierickx est diététicienne oncologique pour l'hôpital de jour général. Elle fait partie de l'équipe soignante en oncologie. Lors de chaque rendez-vous à l'hôpital de jour, elle vient à votre rencontre pour répondre à vos questions éventuelles ou pour aborder avec vous vos problèmes en matière d'alimentation.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à la contacter :

Tél. 055/23 37 05

evi.dierickx@azglorieux.be