

Recommandations alimentaires contre le cancer

Fonds mondial de recherche contre le cancer

2008

Le Fond mondial de recherche contre le cancer a publié en 2007 son deuxième rapport "Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer : a Global Perspective". Un panel international de 21 expert-es scientifiques a évalué les résultats de 7 000 études mondiales effectuées ces cinquante dernières années. Les recommandations issues de ce rapport confirment l'importance de l'alimentation dans la prévention et le traitement des cancers.

Recommandations :

1. "Soyez aussi mince que possible tout en évitant l'insuffisance pondérale.
2. Pratiquez une activité physique au moins trente minutes par jour.
3. Évitez les boissons sucrées. Limitez la consommation d'aliments à forte densité calorique (en particulier les produits à teneur élevée en sucres ajoutés, ou faibles en fibre, ou riches en matières grasses).
4. Augmentez et variez la consommation de légumes, fruits, céréales complètes et légumes secs.
5. Limitez la consommation de viande rouge (comme le boeuf, le porc ou l'agneau) et évitez la charcuterie.
6. En cas de consommation d'alcool, se limiter à une boisson par jour pour les femmes et à deux pour les hommes.
7. Limitez la consommation d'aliments salés et de produits contenant du sel ajouté (sodium).
8. Ne prenez pas de compléments alimentaires pour vous protéger du cancer.

Les deux recommandations qui suivent sont spécifiques et ne s'appliquent pas à tout le monde.

9. De préférence, les mères devraient exclusivement allaiter pendant les six premiers mois puis introduire d'autres liquides et aliments.
10. Après le traitement, les personnes diagnostiquées d'un cancer devraient suivre l'ensemble des recommandations pour la prévention du cancer."

Note Adéquations :

ces recommandations concernent uniquement l'alimentation. Le cancer est causé par de multiples facteurs, notamment environnementaux, comme la pollution et les dizaines de milliers de substances chimiques non testées, qui sont mises sur le marché. Certaines de ces substances se retrouvent évidemment dans les fruits, céréales et légumes. Une vision globale de la santé et de l'alimentation "durable" nécessite de prendre en compte simultanément tous ces aspects.

[Voir nos articles sur l'agriculture biologique.](#)

- [Voir sur le site du Fonds Mondial de Recherche contre le Cancer](#)

