



## Vous vous protégez en mangeant chez



Ce que nous mangeons a un impact direct sur notre santé ! Si c'est évident pour des maladies comme l'obésité, c'est également vrai pour le cancer. Ainsi la composition de nos repas contribuerait pour 40 à 60 % à l'apparition de tumeurs. Plus d'un cancer sur trois pourrait être évité chaque année en France grâce à une bonne alimentation selon le Fonds mondial pour la recherche sur le cancer (WCRF).

**Manger équilibré et diversifié :** Nos repas doivent comporter tous les groupes d'aliments et principalement ceux d'origine végétale. L'organisme international épingle notamment les habitudes alimentaires des hommes (qui consomment plus de pain, de pommes de terre, de viandes, de matières grasses et de vin) et des jeunes (qui consomment plus de produits et de boissons sucrés, de pâtisseries et de pizzas)

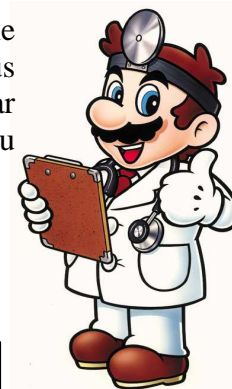
**Gare à l'excès d'alcool.** Les boissons alcoolisées sont fortement impliquées dans l'augmentation du risque de nombreux cancers (bouche, larynx, foie, sein...). En effet, 3 à 4 verres de vin par jour augmenteraient de 15 à 20 % le risque. Le WCRF recommande de ne pas dépasser 2 verres par jour pour les hommes et un verre par jour pour les femmes.

**Plus de fruits et légumes !** Car en France, ces végétaux sont "sous-consommés", avec 285 g en moyenne par adulte et par jour. Pour les spécialistes, il est nécessaire d'en avaler **au moins 400 à 800 g** quotidiennement soit au minimum cinq fruits et légumes par jour. Les régimes riches en fruits et légumes auraient un rôle protecteur, notamment grâce à leurs composés spécifiques (antioxydants, vitamines (en particulier vitamine C), minéraux, polyphénols). La tomate et son antioxydant appelé lycopène sont par exemple actuellement testés pour leur rôle protecteur face au cancer de la prostate. Les hommes doivent absolument manger plus de fruits et légumes ! Cela leur permet de diminuer de 31 % les risques de cancer et 37% les risques de décès, toutes causes confondues.

**Pas trop de viande.** La viande fait partie des aliments qui participent à l'équilibre alimentaire, mais elle ne doit pas dépasser plus de 10 % des apports énergétiques totaux. De plus, il est recommandé d'opter plus souvent pour de la volaille ou du poisson. Dans le cancer de l'estomac, le sel et les aliments conservés par salaison ou fumaison sont mis en cause : l'intérêt des produits frais, et notamment des végétaux, apparaît au contraire primordial.

**Il est important de surveiller son poids :** le WCRF conseille d'éviter la surcharge pondérale, mais aussi la minceur excessive. Globalement, il ne faudrait pas prendre plus de 5 kilos au cours de sa vie d'adulte. Même si cette recommandation n'est pas d'ordre nutritionnel, une alimentation équilibrée doit s'accompagner par exemple d'une heure de marche rapide par jour et d'une heure d'exercice intense par semaine

Source : [www.doctissimo.fr](http://www.doctissimo.fr)



**Mangez malin chez Grains de Nature et faites vos armes contre le fléau du cancer! Saveurs, équilibre, santé et prévention ! Dans chaque menu des fruits, des légumes, des fibres, des produits frais, de l'eau, peu de viande, peu de graisse, de la fraîcheur et du goût !**