



Nous prenons soin de vous



# *Peut-on prévenir le cancer colorectal par l'alimentation ?*

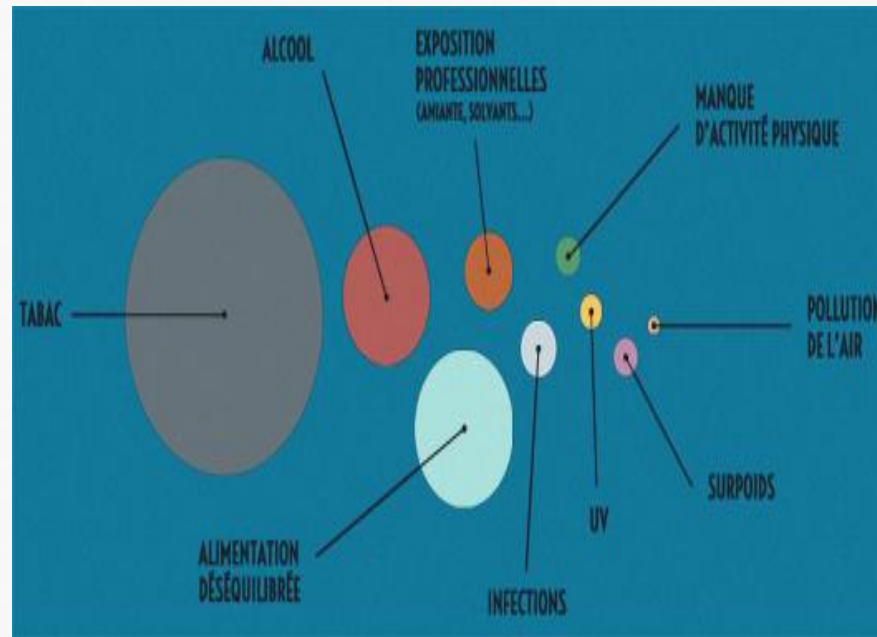
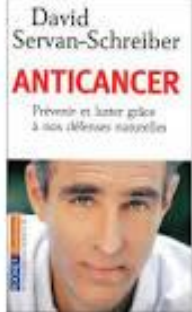
*Muriel BLACHERÉ*  
*Diététicienne-Nutritionniste*

HÔPITAL PRIVÉ  
DRÔME ARDÈCHE

# Que savons nous réellement ?

Nous prenons soin de vous

RAMSAY  
GÉNÉRALE  
DE SANTÉ



**- 25% par une bonne alimentation**

HÔPITAL PRIVÉ  
DRÔME ARDÈCHE

# Ajoutez des fibres à vos menus !



35 g de fibres par jour = diminution de 30 à 40 %  
le risque d'avoir un cancer colorectal

Régule le transit

Intervient dans la microflore intestinale

Peut diminuer la glycémie et le cholestérol





57 % des adultes ne  
consommement pas assez de fruits  
et de légumes

Si  $\geq 600$  g de fruits et légumes par jour  
= diminution de 16 % des risques

Si  $< 600$  g l'effet est minime voir nul si  
fumeur

# Combien de fruits et légumes par jour?



Fibres  
Vitamines et minéraux  
Antioxydants  
Pauvres en calories

2 à 3 fruits/jour

Petit déjeuner



Ou



Midi et Soir

1 légume par repas

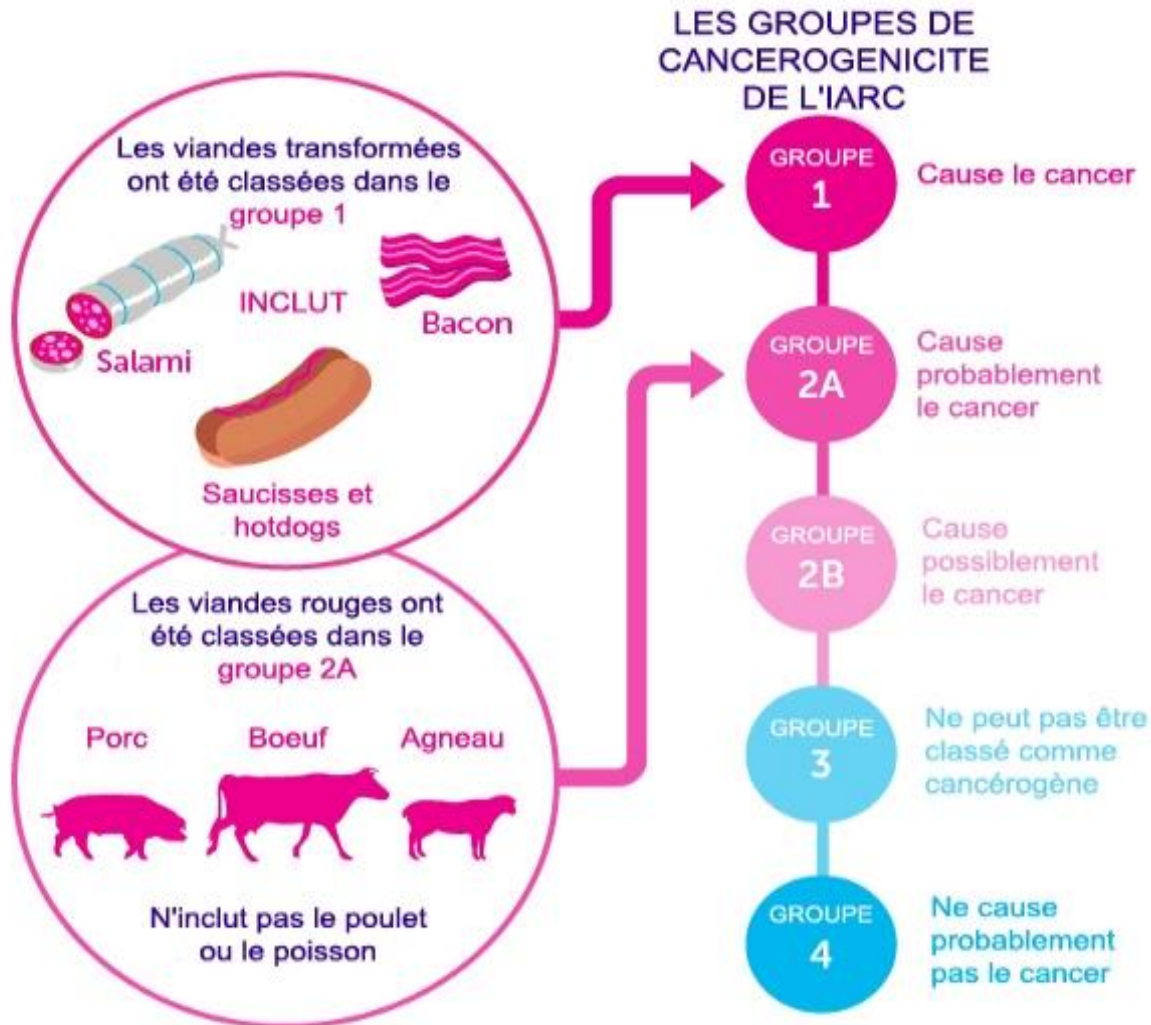




le Centre international de Recherche sur le Cancer (CIRC) de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) annonçait par communiqué qu'il classait **la viande rouge** dans la catégorie « **probablement cancérigène pour l'homme** (Groupe 2A) » et **la viande transformée** dans la catégorie « **cancérigène pour l'homme** (Groupe 1) ».

# VIANDE ET CANCER

## A QUEL POINT LES PREUVES SONT-ELLES FIABLES ?



Risque augmenté de 21 % pour 50g

Risque augmenté de 29 % pour 100g

Ces catégories représentent la probabilité pour que quelque chose soit cancérigène pour les humains, et non pas combien de cancers cette chose va créer.

# Le lien entre la viande rouge, la charcuterie et le cancer

- La transformation des viandes

Nitrites et Nitrates



- Le fer contenu dans la viande et sa teneur en graisse saturée

Hème



- La cuisson

Fritures, grill, barbecue...





## Recommandations



500 g de viande rouge par semaine

Consommez le plus souvent de la volaille, du poisson (2 fois par semaine) et des légumes secs

Limitez les cuissons au grill, barbecue et ne faites pas « carboniser » votre viande

Évitez le plus souvent de consommer des viandes transformées (saucisses, bacon...)

# Limitez la consommation d'alcool

Ne surprenez pas votre médecin

- 2 verres (10cl) de vin 12°
- 2 chopes (25cl) de bière 5° par jour
- 2 doses (3cl) de whisky 40°

La consommation d'alcool est généralement estimée en nombre de verres par jour. Cette estimation est le reflet d'une consommation moyenne calculée par rapport aux déclarations des sujets inclus dans les études. Le verre standard est normalisé et correspond à environ 10 g d'éthanol pur quelle que soit la boisson alcoolisée consommée :

**Volumes de différents types de boissons alcoolisées équivalant à environ 10 g d'alcool pur**

**1 verre standard**

=



=



=



=



=



Ballon de vin 12°  
(10 cl)

Demi de bière 5°  
(25 cl)

Verre de whisky 40°  
(3 cl)

Verre de pastis 45°  
(3 cl)

Verre de champagne 12°  
(10 cl)

Rôle cancérogène de l'acétaldéhyde composé de l'alcool

Diminution de la vitamine B9 (acide folique)

# Maintenez un poids santé

Surpoids et Obésité augmentent le risque de développer un cancer colorectal, particulièrement lorsque cette graisse est accumulée au niveau du ventre.



Le tissu adipeux agit sur différents niveaux d'hormones dans le corps, et une trop grande quantité de tissu adipeux pourrait élever les niveaux d'hormones,



**Cancers dont cancer colorectal**



Vous augmentez vos dépenses énergétiques  
(oxydation des graisses et des sucres)



Meilleure sensibilité à l'insuline (diabète)

Favorise la circulation sanguine (maladie cardio-vasculaire)

Favorise le transit intestinal



Limite l'apparition de cancer

# Des interrogations ?



Calcium

Vitamine D

Bactéries lactiques



Vitamine B9

Protection ...



# Conclusion: Mangez varié, équilibré et bougez

Source Énergétique

Source de Fibres et vitamines



Source de protéines

Corps de graisses

Aliments plaisirs

Source de Calcium



Nous prenons soin de vous

[www.ramsaygds.fr](http://www.ramsaygds.fr)

HÔPITAL PRIVÉ  
DRÔME ARDÈCHE