

Existe-t-il un régime anticancer ?



(SOURCE: Istock)

Pas si simple !

Nous lisons régulièrement dans la presse que certains aliments – comme les brocolis, les tomates, le soja, etc. – contribueraient à éviter l'apparition d'un cancer. A l'opposé, la viande rouge, l'alcool et le sel sont souvent pointés du doigt car ils favoriseraient l'apparition de la maladie.

Pouvons-nous dès lors, sur base de ces observations, composer un «régime anticancer» susceptible de réduire le risque de développer la maladie ?

Éviter ou limiter les aliments «à risques» constitue effectivement un bon début. Par ailleurs, diverses études ont mis en évidence la présence de substances protectrices dans certains aliments.

Cependant, privilégier les brocolis et les tomates par rapport à d'autres légumes, ou préférer les produits à base de soja aux produits laitiers traditionnels pourrait entraîner un déséquilibre alimentaire ou même une carence en certains autres éléments protecteurs non encore identifiés.

SOURCE: Fondation contre le Cancer

Une assiette variée, clé d'une prévention optimale

Les études montrent qu'un effet protecteur ne s'explique pas par une seule substance active mais par la présence simultanée de plusieurs substances dans les aliments. C'est le principe « $1+1=3$ » qui s'applique. En d'autres termes, cela signifie que la

IMPORTANT

Les informations contenues dans ce Bulletin sont destinées à être diffusées parmi la population de votre commune. Vous pouvez les utiliser pour vos publications. Veuillez, toutefois, respecter l'intégralité des paragraphes et mentionner la source: Fondation contre le Cancer.

Informations utiles pour la population de votre commune

Pour en savoir plus sur la Fondation contre le Cancer, cliquez sur www.cancer.be

Si vous avez besoin d'informations personnelles sur le cancer, les modes de traitement, ou concernant tout autre problème lié à la maladie: appelez gratuitement - et de façon anonyme - le **Cancerphone au 0800 15 801**, tous les jours ouvrables de 9 à 13 heures, et les lundis jusqu'à 19 heures.

Téléphonez gratuitement à la **Ligne Tabac-Stop au 0800 111 00** pour une réponse à toutes vos questions sur le tabac, la dépendance, l'aide au sevrage et le suivi après l'arrêt afin de progresser vers une vie sans tabac: tous les jours ouvrables de 15 à 19 heures, ou envoyez un mail à: conseil@tabacstop.be

Aide au sevrage personnalisé sur Internet: www.tabacstop.be

Contact avec la Fondation contre le Cancer: **02 736 99 99** commu@cancer.be

combinaison des différentes substances présentes dans les aliments est plus efficace que chacune d'entre elles prise isolément.

Un «régime anticancer» idéal reposerait-il donc sur la consommation de divers aliments dont l'effet protecteur a été mis en évidence ?

Ce raisonnement présente des failles. En effet, les scientifiques n'ont pas encore percé tous les mystères de l'alimentation et certaines substances nutritives n'ont probablement pas encore été identifiées.

Prenons par exemple les antioxydants présents notamment dans les fruits et les légumes et auxquels on attribue des vertus protectrices contre le cancer. Certains sont déjà connus, mais nombre d'entre eux n'ont pas encore été identifiés.

Par conséquent, même les fruits et les légumes pour lesquels aucun effet protecteur n'a (encore) pu être montré méritent une place dans notre assiette. Pour une diversité maximale et une action préventive optimale, suivez le rythme des saisons et choisissez des fruits et des légumes de couleurs variées.

SOURCE: Fondation contre le Cancer

Des compléments alimentaires contre le cancer ?

Dans un rapport récent, le Fonds Mondial de Recherche contre le Cancer a formulé la recommandation suivante : *«Ne prenez pas de compléments alimentaires pour vous protéger du cancer, sauf sur prescription de votre médecin. Une alimentation saine fournit idéalement toutes les substances nutritives nécessaires».*

Toutes les substances ayant un effet protecteur contre le cancer ne sont pas encore connues et peuvent dès lors difficilement être isolées dans un comprimé. De plus, la devise *«On ne risque rien à essayer»* ne s'applique pas aux compléments alimentaires.

En effet, la consommation non justifiée de ces compléments semble parfois favoriser l'apparition du cancer. En particulier, les compléments contenant plus de 2 à 3 fois l'apport journalier recommandé en vitamines, minéraux ou antioxydants pourraient présenter un risque pour la santé.

SOURCE: Fondation contre le Cancer

Régimes et compléments en cas de cancer : uniquement sur conseil d'un spécialiste

Les personnes atteintes d'un cancer sont souvent confrontées à des annonces vantant des régimes ou des compléments alimentaires prétendument salutaires. Les régimes Moerman et Houtsmuller étaient très populaires il y a quelques années. Aujourd'hui, ce sont surtout les compléments alimentaires qui sont à la mode.

Chez les patients atteints d'un cancer, la qualité de vie – parallèlement à un traitement optimal – occupe une place centrale. Savourer ce que l'on mange et boit fait partie de cette qualité de vie. Et il est vrai que certaines adaptations alimentaires peuvent contribuer à améliorer le bien-être du patient.

Il faut toutefois demander au préalable l'avis d'un médecin spécialisé ou d'un(e) diététicien(ne) afin de préserver un bon équilibre alimentaire. Ceci peut également être important pour l'efficacité du traitement. La remarque vaut surtout pour les compléments alimentaires, qui peuvent avoir un effet néfaste en cas de cancer et atténueraient parfois l'efficacité du traitement.

SOURCE: Fondation contre le Cancer

Envie d'en savoir plus et de découvrir des recettes

savoureuses ?

Commandez gratuitement notre nouveau livre de poche '[Recettes belges de saison](#)'. Il regorge de conseils alimentaires en matière de prévention du cancer. Tout au long de l'année, vous pourrez y trouver de savoureuses recettes du terroir, des suggestions de menus hebdomadaires ainsi que des conseils pratiques !

De plus amples informations relatives à l'alimentation, la prévention du cancer et ce livre de recettes, sont disponibles sur notre site www.cancer.be, sous la rubrique «[prévention](#)»/«[alimentation](#)».

La rubrique «[Vivre mieux pendant /après un cancer](#)», sous l'onglet «[À propos du Cancer](#)» s'adresse tout spécialement aux personnes qui sont/ont été atteintes d'un cancer.

SOURCE: Fondation contre le Cancer

Pour vous désinscrire de cette lettre d'information, [cliquez ici](#).

