



Fondation
contre le Cancer

Recommandations spécifiques liées à l'alimentation après un cancer



CANCER DU CÔLON ET DU RECTUM

- Éviter le **surpoids** et surtout un **tour de taille** trop important. Veiller à faire suffisamment d'**activité physique**
- Consommer suffisamment de **fibres**
- Limiter la consommation de **viande rouge et de charcuterie** à maximum 500g par semaine
- Éviter la consommation d'**alcool** (En tout cas, moins d'1 verre par jour)
- Veiller à un apport suffisant de calcium et de vitamine D

CANCER DU FOIE

- Éviter le **surpoids**
- Éviter la consommation d'**alcool** (En tout cas, moins d'1 verre par jour)

CANCER DE LA PROSTATE

- Éviter le surpoids, pratiquer suffisamment d'activité physique
- Consommer suffisamment de fruits et légumes
- Limiter la consommation d'aliments riches en acides gras saturés
- Éviter la consommation de compléments à base d'huile de poisson et limiter la consommation de poisson à maximum 2 fois par semaine pour les poissons maigres, et 1 fois par semaine pour les poissons gras

CANCER DE L'ŒSOPHAGE

- Éviter la maigreur mais aussi le **surpoids**
- Éviter toute consommation d'**alcool**

CONSEILS GÉNÉRAUX LIÉS À L'ALIMENTATION APRÈS UN CANCER



- Maintenir ou retrouver un poids sain, grâce à une alimentation équilibrée, une activité physique suffisante et en évitant la station assise prolongée
- Limiter la consommation d'aliments riches en calories, graisses et sucres



- Manger suffisamment de légumes, fruits, céréales et légumineuses, en variant le plus possible (jouer sur les couleurs)
- Consommer au moins 5 portions (soit 600g au total) de fruits et légumes par jour
- Limiter la consommation de viande rouge et de charcuterie à 500g maximum par semaine
- Limiter la consommation de sel
- Éviter la prise de compléments alimentaires ... ils ne protègent pas du cancer !
- Pratiquer l'allaitement maternel permet de réduire le risque de cancer et autres maladies, tant pour la mère que pour l'enfant



- Pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique modérée par jour



- Éviter toute consommation d'alcool. En tout cas, se limiter à un verre (pour les femmes) ou deux verres (pour les hommes) par jour au maximum (ou moins, voir conseils spécifiques)

INFORMATIONS ET RECETTES POUR LES PATIENTS :

www.cancer.be/alimentation-apres-cancer

INFORMATIONS, RÉFÉRENCES ET VERSION DIGITALE DE CETTE FICHE :

www.cancer.be/l'alimentation-pendant-un-cancer-professionnels

Vous cherchez d'autres informations sur le cancer ?

Dans ce cas appelez **Cancerinfo** gratuitement au **0800 15 801**, du lundi au vendredi, de 9 à 18 heures.



Fondation
contre le Cancer

Chaussée de Louvain 479 • 1030 Bruxelles
T. 02 736 99 99 • info@cancer.be • www.cancer.be



Suivez-nous sur
www.facebook.com/fondationcontrelecancer



Suivez-nous sur
[Twitter@FcontreleCancer](https://twitter.com/FcontreleCancer)



Fondation
contre le Cancer



CANCER DU PHARYNX ET DU LARYNX

- Eviter la **maigreur**
- Eviter toute consommation d'**alcool**
- Pratiquer suffisamment d'activité physique
- Eviter les compléments de vitamine E, sauf sous prescription médicale



CANCER DU SEIN

- Eviter le **surpoids**, pratiquer suffisamment d'activité physique
- Eviter la consommation d'**alcool** (En tout cas, moins d'1 verre par jour)
- Consommer suffisamment de fibres
- Une à 2 consommations/jour de soja est autorisée, mais éviter les compléments alimentaires à base de soja
- Limiter la consommation d'acides gras saturés

CANCER DE L'UTÉRUS ET DU COL DE L'UTÉRUS

- Éviter le **surpoids**, pratiquer suffisamment d'activité physique



Les conseils alimentaires après le traitement de certains types de cancers sont de deux natures différentes et présentés comme suit :

- En caractères gras : conseils (essentiellement) de prévention primaire, faisant l'objet d'un large consensus scientifique, et qui restent également valables après un cancer.
- En caractères normaux : conseils pour les survivants d'un cancer, établis sur base des publications scientifiques récentes.