

PRÉVENTION PRIMAIRE DU CANCER COLORECTAL



L'ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

COMMENT ET POURQUOI ?

VOTRE ALIMENTATION —

Les recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité

AUGMENTER



Les légumes secs

Au moins 2 fois par semaine car ils sont naturellement riches en fibres



Les fruits & légumes frais, surgelés ou en conserve

Au moins 5 par jour, par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits



Les fruits à coques

Une petite poignée par jour car ils sont riches en oméga 3



L'activité physique

Au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour



Le fait maison

ALLER VERS



Le pain complet, les pâtes et le riz complets, la semoule complète

Au moins 1 féculent complet par jour car ils sont naturellement riches en fibre



Les aliments de saison et produits localement



Une consommation de poissons gras et de poisson maigres en alternance

2 fois par semaine, dont 1 poisson gras (sardine, maquereau, hareng, saumon)



Le bio



L'huile de colza, de noix et d'olive

Les matières grasses ajoutées peuvent être consommées tous les jours en petites quantités. Privilégiez l'huile de colza, de noix et d'olive



Les produits laitiers

Les produits laitiers 2 produits laitiers (lait, yaourts, fromage blanc) par jour

RÉDUIRE



La charcuterie

Limitier la charcuterie à 150g par semaine



Les produits sucrés gras, salés

Il est recommandé de limiter les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés



Les produits salés

Il est recommandé de réduire sa consommation de sel



L'alcool

Pour réduire les risques, il est recommandé de limiter sa consommation à deux verres par jour maximum et de ne pas consommer d'alcool tous les jours



La viande (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats)

Privilégier la volaille, et limiter les autres viandes à 500g par semaine



Les produits avec un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis

Ne restez pas assis trop longtemps, prenez le temps de marcher un peu toutes les 2h

Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

Augmenter ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs: lentilles, haricots, pois chiches, etc.



Les fruits à coque: noix, noisettes, amandes non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

Aller vers ↗



Le pain complet ou aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz complets



Les poissons gras et maigres en alternance



L'huile de colza, de noix, d'olive



Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée



Les aliments de saison et les aliments produits localement



Les aliments bio

Réduire ↘



L'alcool



Les produits sucrés et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



La viande: porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats



Les produits avec un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis

Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence

0799 07791-A



MANGERBOUGER.FR



L'ÉQUILIBRE SUR LA JOURNÉE —



L'essentiel est de trouver le rythme qui convient afin d'éviter le grignotage !

JOURNÉE AVEC 4 REPAS



Petit déjeuner



Déjeuner



Collation 16h00



Diner

JOURNÉE AVEC 5 REPAS



Petit déjeuner



Collation 10h00



Déjeuner



Collation 16h00



Diner

JOURNÉE AVEC 6 REPAS



Petit déjeuner



Collation 10h00



Déjeuner



Collation 16h00



Diner



collation en soirée



LES GROUPES D'ALIMENTS



LES FRUITS ET LES LÉGUMES

Intérêt nutritionnel :

→ Apports en vitamines, minéraux et fibres

Ils peuvent être consommés :

- Frais
- Surgelés
- En conserves
- En bocaux, cuits ou crus...

et aussi sous forme de compotes (maison ou de préférence « sans sucres ajoutés ») ou de soupes...

Attention aux plats préparés et surgelés cuisinés par les industriels,



LES FÉCULENTS —

Intérêt nutritionnel :



→ Carburant pour l'organisme, apport d'énergie

Varier les féculents et privilégier les céréales complètes (selon votre tolérance digestive).

**Limiter les aliments transformés :
chips, gâteaux apéritif, viennoiseries, céréales sucrées...
qui ont une moindre valeur nutritionnelle.**



Céréales



Légumes secs

LES PRODUITS LAITIERS —

Intérêt nutritionnel :

→ Source de **calcium**, de **protéines** et de **vitamine D**.

Participent au maintien de l'ossature et de la masse musculaire.

A raison de 3 par jour, vous pouvez les consommer à n'importe quel moment de la journée et sous plusieurs formes. Pensez par exemple, au lait dans de la béchamel, le fromage sur des gratins, une sauce au yaourt pour accompagner le concombre en entrée...

Intérêt des laitages sucrés en cas de perte d'appétit

Evitez les laitages 0%

Exemple :

Lait, fromage, yaourt, petit-suisse, fromage blanc, SKYR...

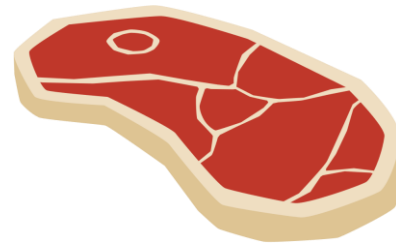


LES VIANDES, POISSONS ET OEUFS —

Intérêt nutritionnel :

→ Source de **protéines (maintien de vos muscles)**

Une portion, c'est environ 120g le midi et 100g le soir et alterner viande ou poisson ou 2 œufs avec deux portions de poisson dans la semaine.



Attention aux fausses protéines : andouille, boudin, saucisses... et aux plats de type cordon bleu, knaki, poissons panés... (plus de lipides que de protéines) !

Une portion de viande apporte en moyenne 22g de protéines alors qu'un cordon bleu du commerce en apporte 10 à 12g avec 13g de matière grasse.

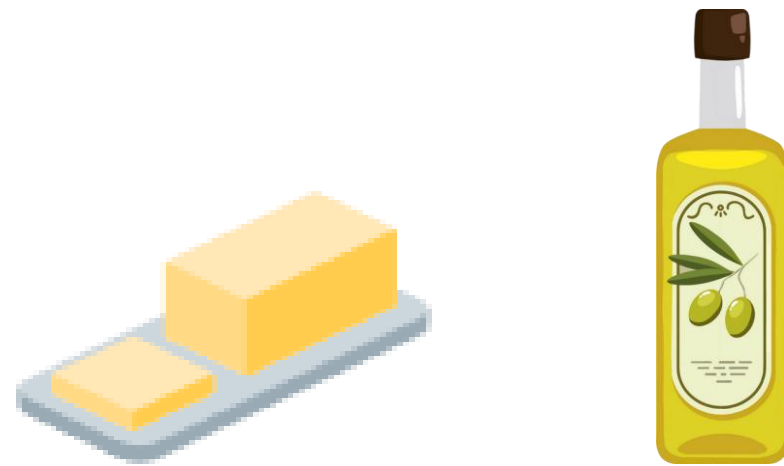
Valeurs nutritionnelles (pour 100g)	
Energie	979 kJ/234 kCal
Lipides	13 g
dont acides gras saturés	2,6 g
Glucides	16 g
dont sucres	traces
Protéines	12 g
Sel	1,2 g
Poids net : 400 g	

LES MATIERES GRASSES = LIPIDES —

Intérêt nutritionnel :

→ Apports **d'acides gras essentiels** : oméga 3, 6 et 9 (cerveau, yeux, peau...)

Privilégier les huiles au beurre et les varier : huile d'olive, de colza, de noix ...
Et les **préférez crues**.



Attention aux préparations du commerce, fritures, panures, viennoiseries, beignets, graisses animales, mayonnaise... qui contiennent souvent des matières grasses de mauvaise qualité nutritionnelle.

LES PRODUITS SUCRÉS = GLUCIDES SIMPLES (SUCRES) —

→ **sucres rapides** : énergie de courte durée

Attention au sucre caché !



LES BOISSONS

L'eau est la seule boisson nécessaire à l'organisme !

Il est recommandé d'en consommer en moyenne 1,5L par jour (à adapter selon votre mode de vie et vos besoins)

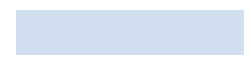
Le corps étant **composé à 60% d'eau**, il est indispensable de boire régulièrement pour une hydratation optimale et un bon fonctionnement de l'organisme,

Attention aux autres boissons : sodas, sirops, limonades, jus de fruits, alcool... qui ont peu ou PAS d'intérêt nutritionnel.

Méfiez-vous des boissons à 0% qui peuvent impacter votre santé, bien lire les étiquettes,



PETIT DÉJEUNER



+

Café



OU



Thé / infusion

Lait



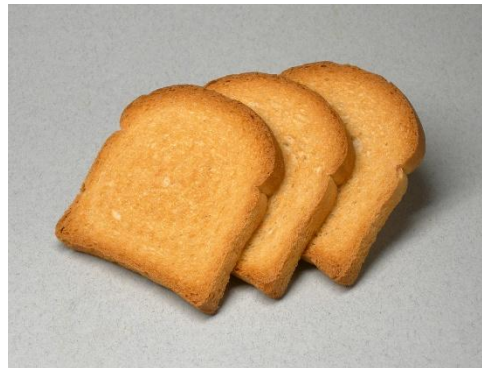
OU



Yaourt nature

+

Biscottes
complètes



OU



Pain
complet

OU



Muesli ou
Flocons d'avoine

+

Fruit



OU



Compote
Sans sucre ajouté



Beurre +
Confiture ou miel

DÉJEUNER OU DÎNER

ENTRÉE



OU



PLAT



+



OU

en alternance
midi et soir



PRODUIT
LAITIER



OU

en alternance
midi et soir



DESSERT



+



+



COLLATION, GOÛTER OU ENCAS —



POUR VOUS ÉVITER
DE GRIGNOTER



OU



+



OU



+



OU



OU



OU



* **Pensez à l'aliment plaisir
dans le cadre de cette
collation**

HYGIENE DE VIE —

Au moins 30 minutes d'activité physique par jour !



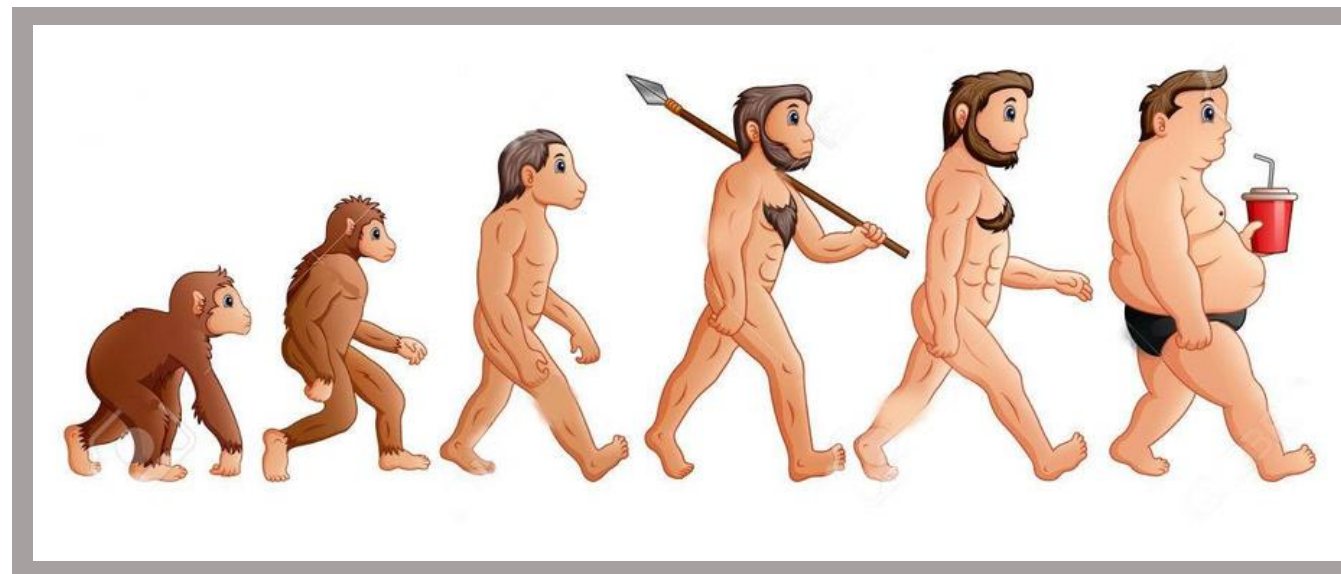
→ Meilleure oxygénation des tissus, plus de goût et d'appétit !



SURPOIDS / OBÉSITÉ

- Conserver un poids "normal" IMC entre 18.5 et 25
- Limiter les activités sédentaires

Pensez à vous faire accompagner pour toute démarche d'arrêt



L'ENVIRONNEMENT



QUELS FRUITS ET QUELS LEGUMES ?

Favorisez les produits de saison, locaux et si possibles biologiques ou mieux : du jardin ! Mais bien laver et éplucher les fruits les plus traités

Les plus contaminés par les pesticides habituellement :

- Raisin
- Fraises
- Clémentines
- Pomelos
- Nectarines
- Pêches
- Pommes
- Oranges
- Citrons
- Abricots
- Poires
- Endives
- laitues

Ceux qui sont **moyennement contaminés** par les pesticides :

- Pommes de terre
- Bananes
- Mangues
- Ananas
- Framboises
- Haricots verts
- Poireaux
- Melons
- Carottes
- Tomates
- Concombre
- Courgettes
- Radis
- Épinards
- Aubergines
- Prunes
- Pastèques

Ceux qui sont **le moins contaminés** par les pesticides habituellement :

- Kiwi
- Avocats
- Brocolis
- Potirons
- Oignons
- Patates douces
- Choux-fleurs
- Betteraves
- Ignames
- Asperges
- Maïs (non OGM)



QUELS POISSONS ?

2 fois par semaine, dont au moins un poisson gras (maquereau, sardine, anchois, truite...)

Limitez la consommation des poissons suivants :

- Lotte (baudroie)
- Bar (loup)
- Bonite
- Empereur
- Grenadier
- Flétan
- Brochet
- Dorade
- Raie
- Sabre
- Thon
- Rouget-barbet
- Saumonette
- Saumon

Evitez de consommer :

- Anguille
- Barbeau
- Brème
- Carpe
- Silure
- Espadon
- Marlin
- Siki
- Requin
- lamproie



CÔTÉ CUISINE ? —

LE BPA, PERTURBATEUR HORMONAL

- Évitez de chauffer l'aliment dans un récipient en plastique et évitez tout transvasement d'aliments chauds dans ce type de récipient
- Évitez de réutiliser des récipients usagés
- Ne pas réchauffer directement dans la boîte de conserve
- Privilégiez les produits frais sans emballages.

GARE AUX PERFLUORÉS (PFC : PFOA et PFOS)

Ce sont des composants chimiques présents dans les produits anti-tâches, imperméables aux graisses et hydrofuges. On les retrouve dans les emballages des produits prêts à consommer ou encore dans les revêtements anti-adhésifs.

- Préférez les ustensiles en acier inoxydable ou en fonte à ceux au revêtement anti-adhésif
- Évitez les emballages jetables aux propriétés anti-gras (assiette en papier, boîte en plastique, emballage cartonné)
- Lire les étiquettes des nouveaux matériaux pour éviter les PFC dès l'achat



QUAND JE FAIS MES COURSES —

JE PREFERE 



Les fruits et légumes
frais et locaux



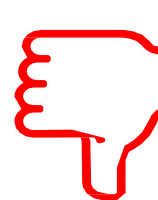
Les produits
non emballés



Le verre



Certains plastiques
(voir *mémo plastiques*)

J'EVITE 



Les boîtes de conserve
et les cannettes*

** Depuis janvier 2015,
interdiction du bisphénol
A (BPA)*



Les barquettes
en polystyrène



Les films alimentaires
mous et transparents



Les produits industriels
riches en additifs
(*ultra-transformés*)

QUAND JE STOCKE ET CONSERVE —

JE PREFERE 



Le verre



La porcelaine
et la faïence



L'inox



Le papier Kraft

J'EVITE 



Certains plastiques
(voir *mémo plastiques*)



Le plastique dur
et transparent



Le film plastique
étirable



L'aluminium

ATTENTION AUX PLASTIQUES



HDPE
OU
PEHD

POLYÉTHYLÈNE HAUTE DENSITÉ

Bouteilles de lait, bouchons vissés



LDPE
OU
PEBD

POLYÉTHYLÈNE BASSE DENSITÉ

Barquettes, films alimentaires, sacs congélation



PP

POLYPROPYLÈNE

Barquettes (beurre...), boîtes conservation, pots de yaourt, gobelets plastique



PETE
OU
PET

POLYÉTHYLÈNE TÉRÉPHTALATE

Bouteilles eau minérale et autres boissons



PVC

POLYCHLORURE DE VINYLE

Films alimentaires étirables, jouets de bain souples



PS

POLYSTYRÈNE

Couverts et gobelets jetables, barquettes frais, pots de yaourt



OTHER
OU PC

PC : POLYCARBONATE

Marqué PC : gobelets en plastique rigide et transparent, vieux biberons, vieux bols mixeurs



RECOMMANDATIONS :

Éviter de chauffer aliments et boissons dans un récipient en plastique

*surtout si l'aliment est liquide ou gras

*surtout si le récipient est usé ou abimé

*surtout pas au micro-ondes (altère la structure du plastique)

Source : www.wecf-france.org/fiches/les-contenants-et-les-aliments/

QUAND JE CUISINE —

JE PREFERE 



Le verre



La porcelaine



L'inox



Les ustensiles
en bois non traités



Les moules en porcelaine,
pyrex et fer

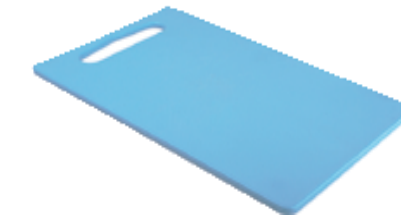


Le papier cuisson
« écologique »



Le papier cuisson
Sulfuré blanc
« classique »

J'EVITE 



La planche à découper
en plastique
(voir mémo plastiques)



L'aluminium



Le silicone très coloré et bon
marché

QUAND JE CUIS —

JE PREFERE



L'inox



La fonte



La porcelaine à feu



Le fer

JE LIMITE

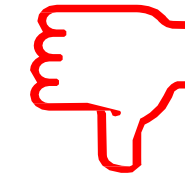


Les poêles
en céramique



Les poêles
en pierre

J'EVITE



Les récipients en cuivre
non entamés



Les revêtements
anti-adhésifs de
type Teflon



L'aluminium

ATTENTION AUX MODES DE CUISSON —

JE PREFERE 



La vapeur
Basse pression



La mijoteuse
Basse température



La bouilloire
en inox



La vapeur
Haute pression

J'EVITE 



Les bouilloires
en plastique



Le cuit vapeur
plastique

JE LIMITE 



La plancha



Le wok



Le barbecue
A gaz



La friteuse

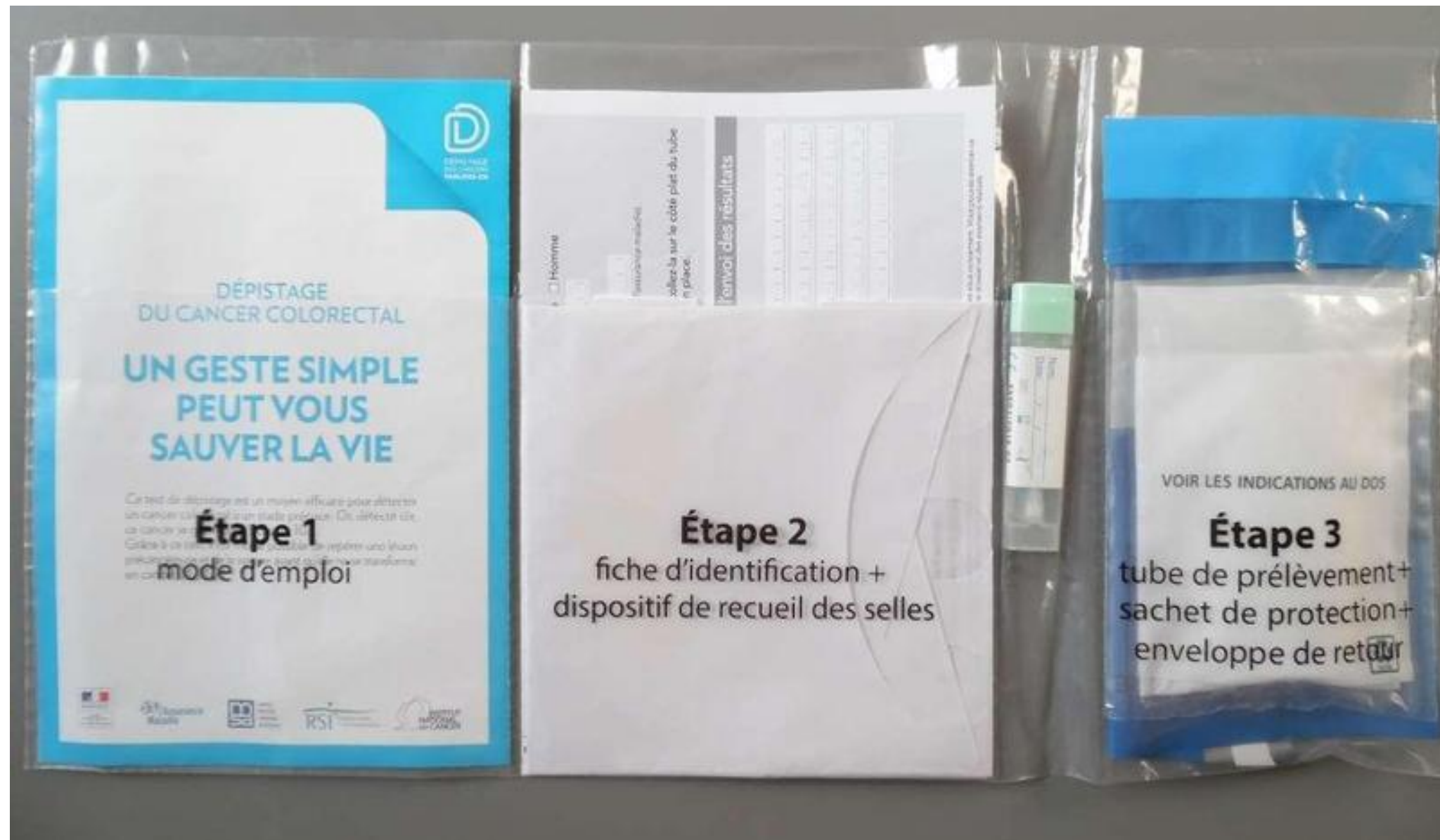


Le four à
Micro-ondes



Le barbecue
À charbon

KIT DE DÉPISTAGE —



LIGUE-CANCER.NET :

Guides de conseils, forum de discussion

E-CANCER.FR :

Informations par téléphone, forum de discussion

CONTACTS

N'hésitez pas à nous contacter en cas de questionnements

POLYCLINIQUE PAU PYRÉNÉES :

- **Site Navarre** : Aline FABRE/ Julie SARROT : 05 59 14 54 54
- **Site Marzet** : Chloé PETUS : 05 59 92 72 62