

« Il faut manger bio pour réduire le risque de cancer »

VRAI
FAUX

Les résidus de pesticides contenus dans les fruits et les légumes ne présentent pas de risque démontré vis-à-vis du cancer si la réglementation est respectée. Concernant les OGM, ceux commercialisés à ce jour ne présentent pas de danger identifié pour l'Homme.

Manger «bio» n'est pas à la portée de tous. En revanche, la fraîcheur des produits l'est (circuit court). S'il ne vous est pas possible de faire le marché souvent, privilégiez les aliments surgelés.

« Les additifs alimentaires sont cancérigènes »

VRAI
FAUX

Dans l'état actuel des connaissances, les additifs alimentaires n'augmentent pas le risque de cancer. Toutefois, par principe de précaution, il est préférable de les limiter.

Les édulcorants font partie des additifs les plus consommés (aspartam, cyclamate, saccharine, stevia...). Veuillez à limiter les doses journalières.

« Le régime sans gluten est bon pour la santé »

FAUX

Dans l'état actuel des connaissances, un régime sans gluten n'a d'intérêt que pour les personnes atteintes de maladie cœliaque.

Seule une alimentation équilibrée optimise l'état de santé. Si vous décidez d'entreprendre un régime, il est conseillé de solliciter un diététicien ou un médecin.

« Certaines plantes aromatiques ou épices (thym, curcuma, ail...) ont un intérêt particulier vis-à-vis de la protection du cancer »

VRAI
FAUX

Certains microconstituants des plantes aromatiques et des épices présentent des propriétés potentiellement intéressantes. Cependant, les effets n'ont été observés que sur l'animal et sur des cellules isolées au cours d'expérimentations. Certaines plantes, de part leurs propriétés anti-oxydantes, ne devraient pas être consommées lors de radiothérapie et peuvent interférer de façon dangereuse avec certaines chimiothérapies (ex : Valériane, Ginkgo...)

Ne prenez aucun complément alimentaire sans l'avis de votre médecin.



VRAI OU FAUX ? LES IDEES RECUES SUR L'ALIMENTATION ET LE CANCER

Le cancer est devenu un sujet omniprésent. Les comportements à éviter ou à adopter pour réduire les risques font l'objet de nombreux débats.

Il est aujourd'hui admis que l'alimentation joue un rôle majeur.

Il demeure toutefois un défaut de communication qui laisse la place aux idées reçues, parfois fausses et qui peuvent nous conduire à adopter des comportements à risque.

Aucun aliment ne peut à lui seul, s'opposer au développement d'un cancer ou à l'inverse, favoriser la maladie.

Seule une alimentation équilibrée jointe à une activité physique régulière permet d'optimiser sa santé.



« **Il faut éviter de consommer des produits laitiers pour prévenir le cancer** »

FAUX pour la plupart des cancers

La consommation de produits laitiers est associée à une diminution du risque de cancer colorectal.

Quant aux cancers du sein, les traitements favorisent le risque d'ostéoporose. Il est donc recommandé de réaliser un bilan osseux et un dosage sanguin de calcium et de vitamine D.

VRAI pour le cancer de la prostate

Une consommation trop importante de produits laitiers et un apport trop élevé de Calcium peut favoriser le cancer de la prostate.

Consommez deux produits laitiers par jour, dont une portion de fromage.

« **Les viandes rouges et les charcuteries favorisent le cancer** »

VRAI
FAUX

Tout dépend de la quantité ! La consommation excessive peut favoriser le cancer colorectal.

Consommez entre 70g et 80g de viande rouge par jour et 25g maximum de charcuterie. Alternez avec viandes blanches, poissons, œufs et légumineuses pour l'apport en protéines.

« **Le vin rouge protège du cancer** »

FAUX Aucune boisson alcoolisée n'a d'effet protecteur vis-à-vis du cancer. La consommation peut modifier l'action des traitements et devenir toxique pour le corps.

L'alcool doit être consommé de manière occasionnelle et doit faire l'objet d'un avis médical lors d'un traitement.

« **Le sucre nourrit la tumeur** »
« **Il faut affamer la tumeur pour la tuer** »

FAUX La diminution de la consommation de sucre, affaiblit l'organisme qui a besoin d'énergie pour lutter contre la maladie. De manière générale, il faut éviter les régimes «miracles» (ex : cétoène).

Consommez du sucre avec modération. Respectez une alimentation équilibrée.

« **Le thé vert protège du cancer** »
« **Le café favorise l'apparition du cancer** »

VRAI
FAUX

La catéchine, substance présente dans le thé vert, a la propriété de bloquer la croissance des cellules cancéreuses et leur aptitude à se disséminer. L'effet bénéfique chez l'Homme n'est pas prouvé scientifique.

Une consommation élevée de café pourrait être impliquée dans la survenue du cancer de la vessie. Cet effet délétère n'a pas été prouvé concernant les cancers de l'estomac, du pancréas, du foie, de la prostate et du sein.

Consommez le café avec modération (moins de 3 tasses par jour).

« **L'huile d'olive protège du cancer** »

FAUX La consommation d'huile d'olive n'a pas été reconnue scientifiquement comme étant protectrice du cancer.

Privilégiez les matières grasses végétales aux matières grasses animales. Variez les huiles (olive, noix, noisette, colza, tournesol...) permet de réduire les risques cardio-vasculaires.

« **Le jeûne améliore l'efficacité de la chimiothérapie et en réduit les effets secondaires** »

FAUX Si des études sur des cellules ou des animaux ont montré un intérêt du jeûne sur la chimiothérapie, les données scientifiques actuelles ne permettent pas de recommander le jeûne avant une chimiothérapie chez l'Homme.

Le jeûne représentant un risque d'entraîner ou d'aggraver une dénutrition (perte de poids et perte de masse musculaire), il n'est pas recommandé de jeûner au cours d'une chimiothérapie.

« **Comme je suis «rond(e)», ce n'est pas grave si je perds du poids** »

FAUX Même en cas de surpoids ou d'obésité, une perte de poids est défavorable durant les traitements. Un excès de poids ne protège pas d'une perte de muscles et une personne en surpoids ou obèse peut être dénutrie.

Une perte de poids est contre indiquée pendant les traitements.