



Agir contre Le Cancer

Nutrition & Cancer :
conseils pratiques et
recommandations



Les facteurs qui **diminuent** les risques de cancer



Fruits et légumes

Atteindre au minimum 400g par jour, en variant.



Fibres alimentaires



Produits laitiers

Sans dépasser les repères du Programme national nutrition (PNNS).



Activité physique



Allaitement

Allaiter si possible jusqu'à 6 mois.



Les facteurs qui **augmentent** les risques de cancer



Boissons alcoolisées



Viandes rouges

Limiter la consommation à moins de 500g par semaine



Charcuteries

À limiter



Sel et aliments salés

À limiter



Compléments alimentaires à base de bêta-carotène

Ne pas consommer de compléments alimentaires à base de bêta-carotène. La consommation de compléments alimentaires n'est pas recommandée. Il est recommandé de satisfaire les besoins nutritionnels par une alimentation équilibrée et diversifiée