

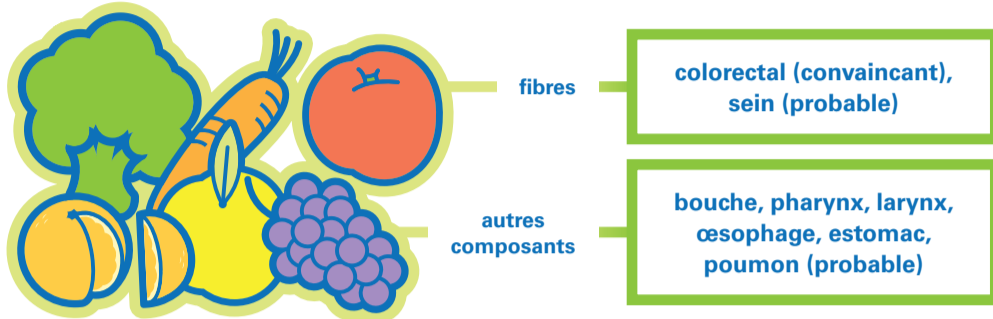
# NUTRITION & CANCER : ANALYSE DES FACTEURS DE RISQUE

L'Institut National du Cancer (INCA) a établi des liens entre la consommation de certains aliments ou comportements et le risque de certains cancers. Toutefois, il n'existe aucun aliment « anti-cancer », ni aucun aliment cancérigène en soi. Les recommandations qui en découlent (voir infographie *Nutrition & cancer : conseils pratiques et recommandations*) reviennent à la promotion d'une

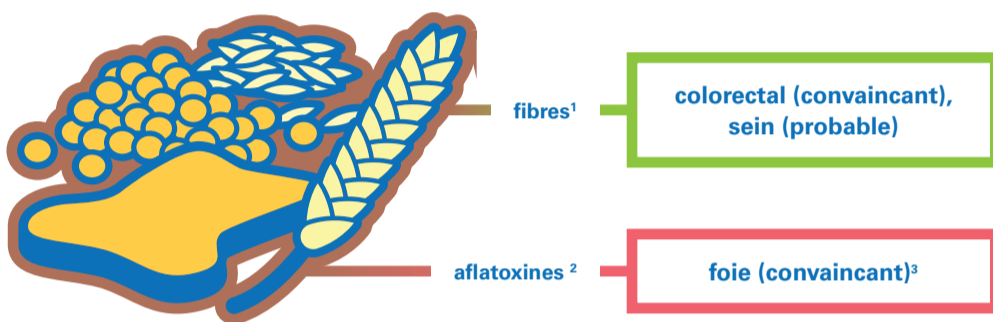
alimentation variée et équilibrée et sont compatibles avec les recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS).

 en vert : les facteurs protecteurs  en rouge : les facteurs de risque

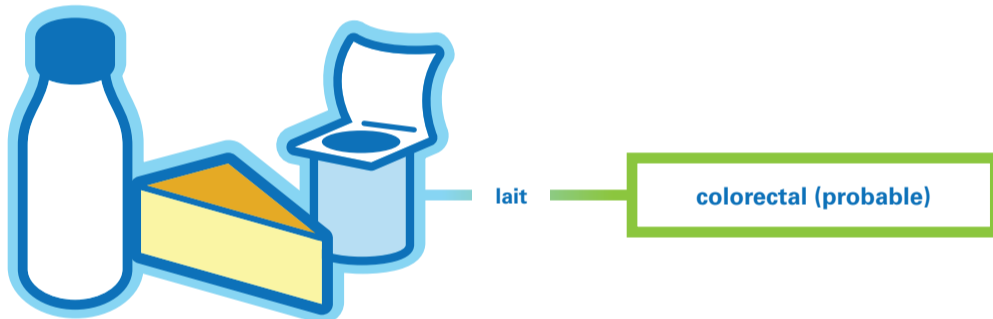
## FRUITS & LÉGUMES



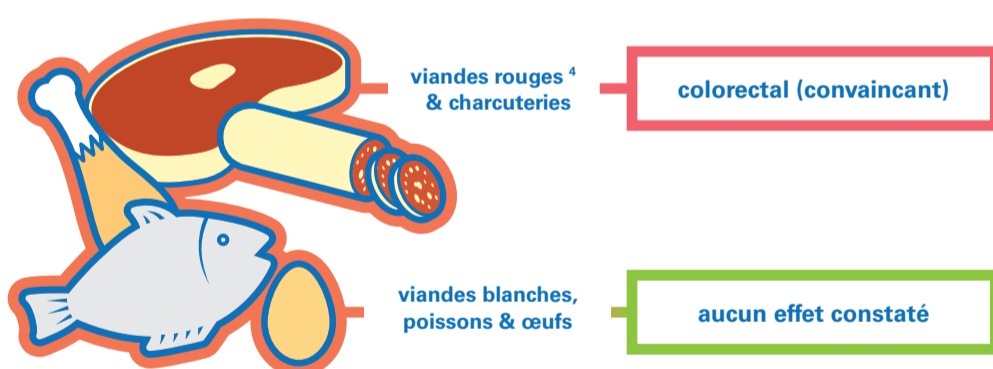
## CÉRÉALES & LÉGUMES SECS



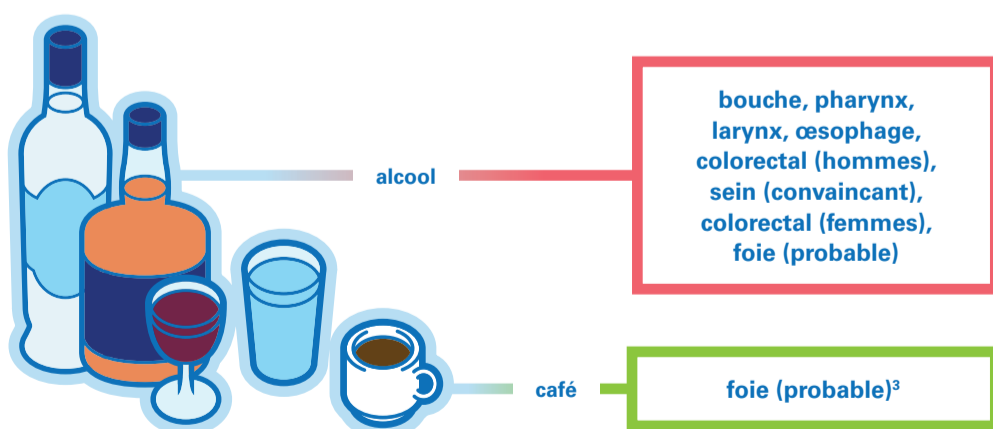
## PRODUITS LAITIERS



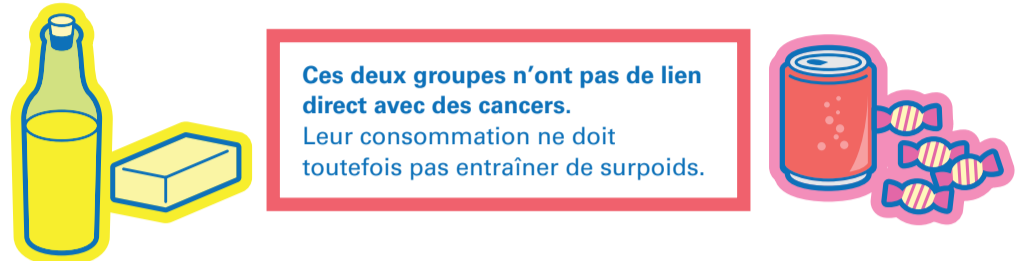
## VIANDES, POISSONS & ŒUFS



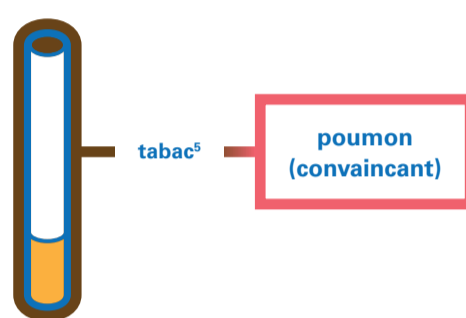
## BOISSONS



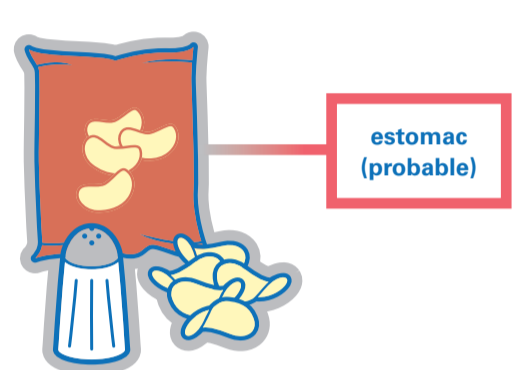
## CORPS GRAS & PRODUITS SUCRÉS



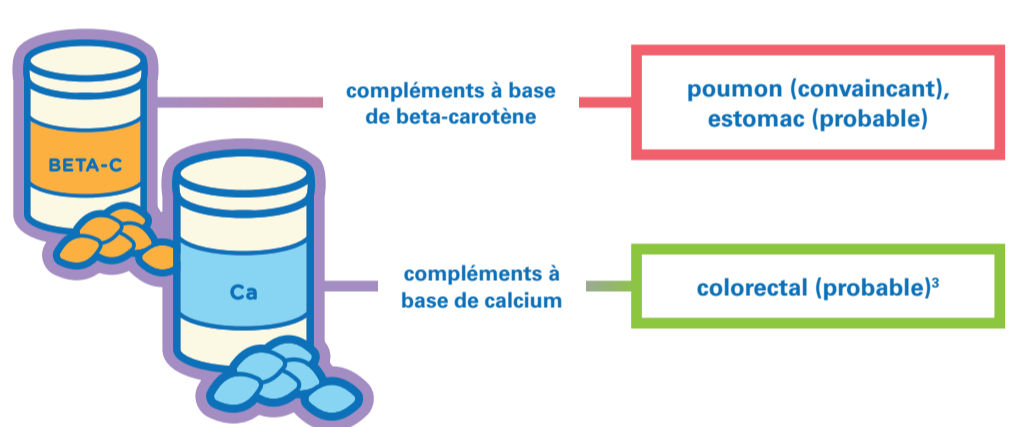
## TABAC



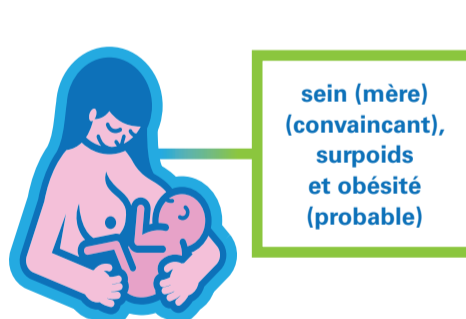
## SEL & ALIMENTS SALÉS



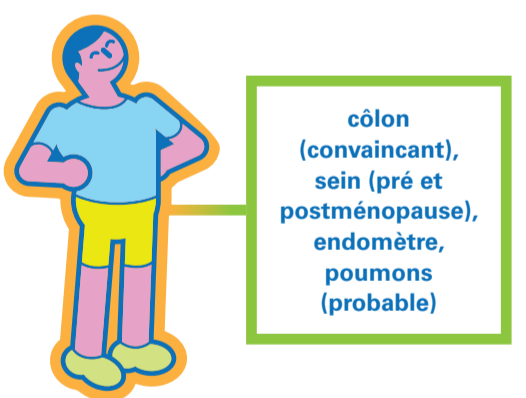
## COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES



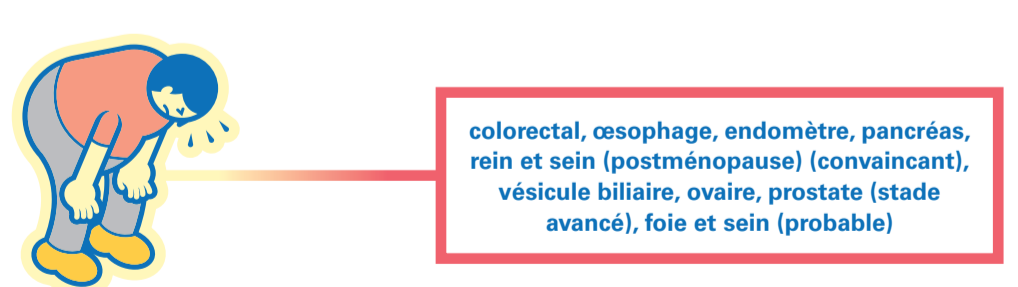
## ALLAITEMENT



## ACTIVITÉ PHYSIQUE



## SURPOIDS & OBÉSITÉ



<sup>1</sup> céréales complètes et légumineuses – <sup>2</sup> toxines retrouvées dans les produits mal conservés; rare en Europe – <sup>3</sup> WCRF – <sup>4</sup> L'INCA et le WCRF recommandent d'éviter de dépasser 500g par semaine – <sup>5</sup> premier facteur de risque (INCA)