

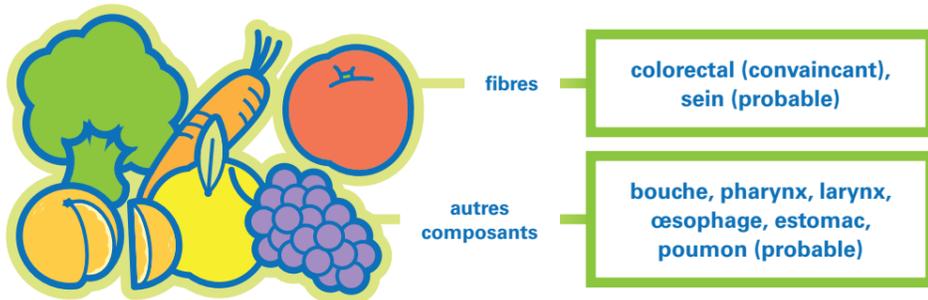
NUTRITION & CANCER : ANALYSE DES FACTEURS DE RISQUE

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

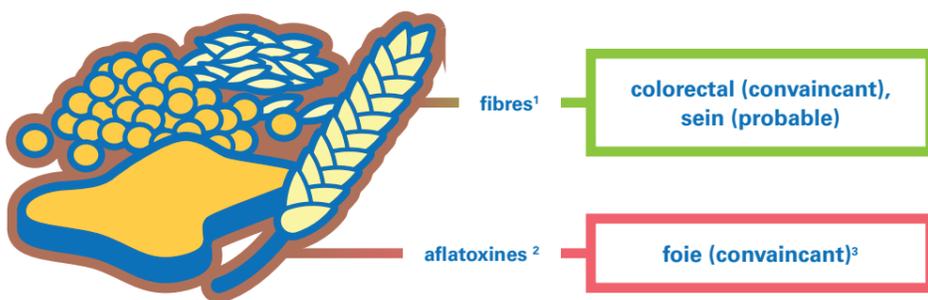
alimentation variée et équilibrée et sont compatibles avec les recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS).

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

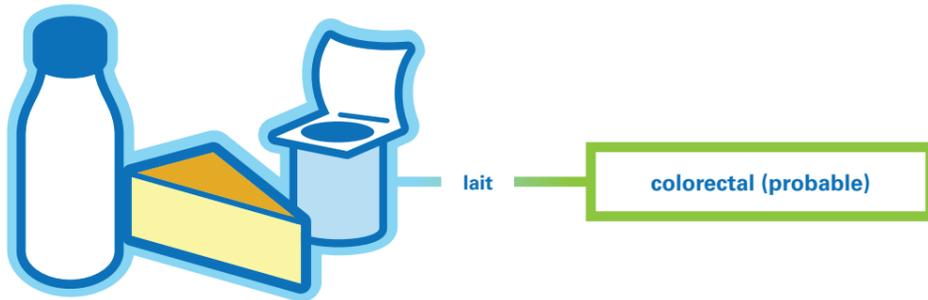
FRUITS & LÉGUMES



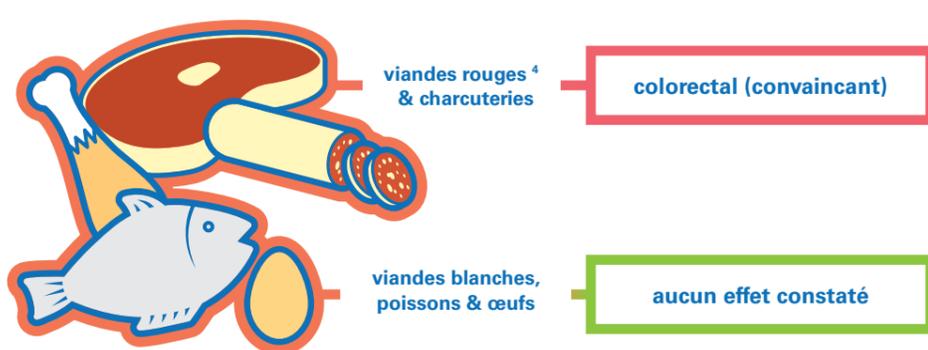
CÉRÉALES & LÉGUMES SECS



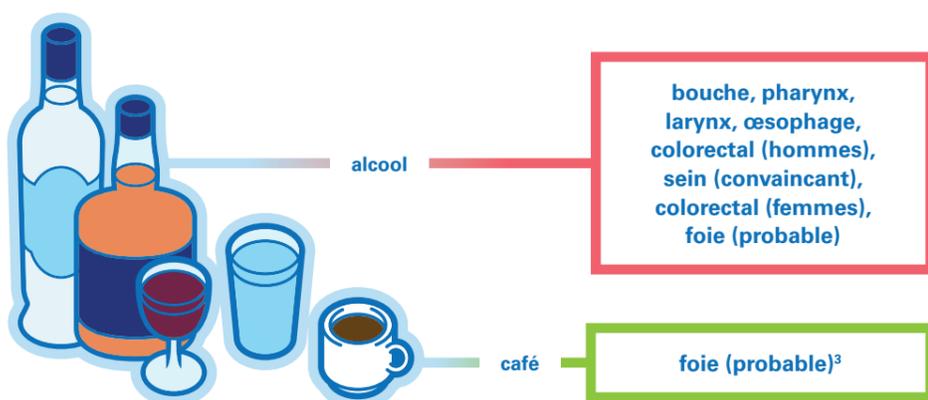
PRODUITS LAITIERS



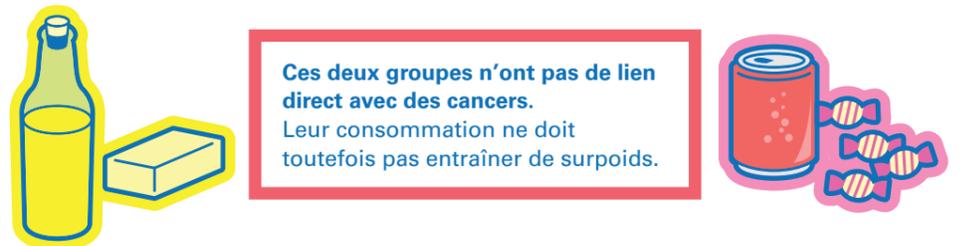
VIANDES, POISSONS & ŒUFS



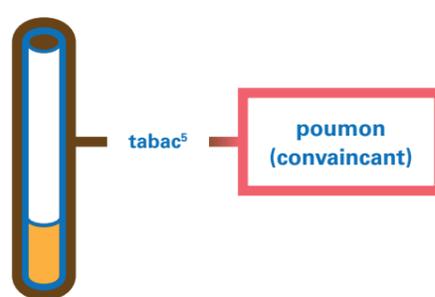
BOISSONS



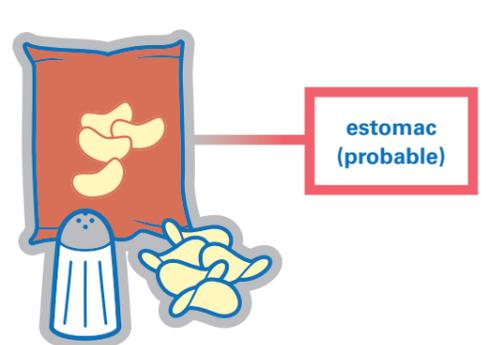
CORPS GRAS & PRODUITS SUCRÉS



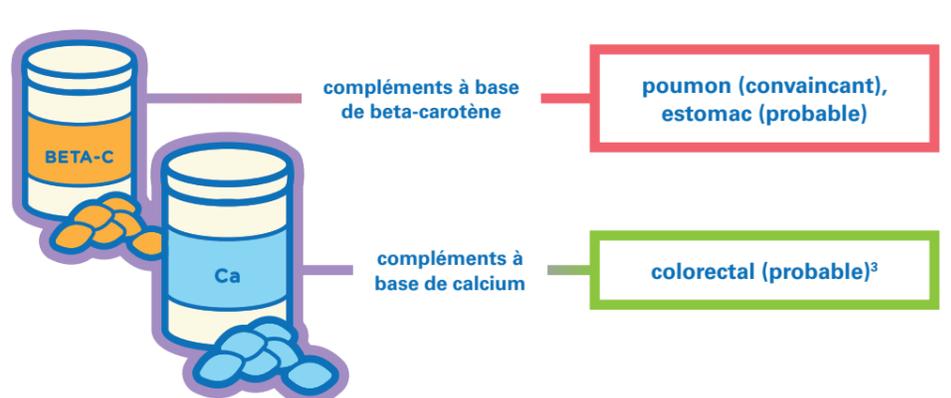
TABAC



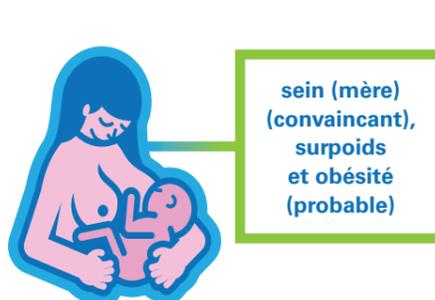
SEL & ALIMENTS SALÉS



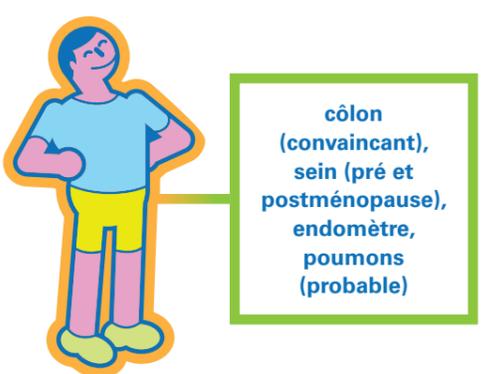
COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES



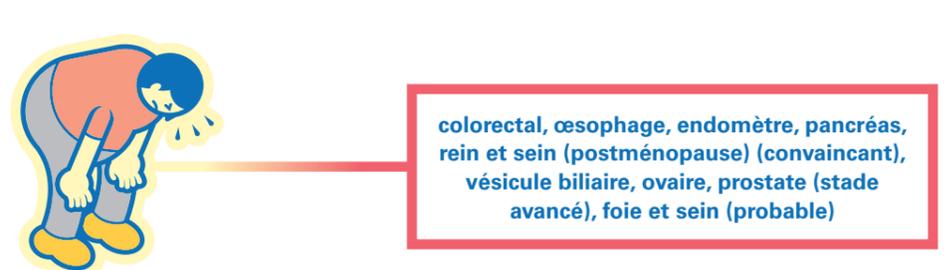
ALLAITEMENT



ACTIVITÉ PHYSIQUE



SURPOIDS & OBÉSITÉ



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

Références:
Institut National du Cancer (INCA). Nutrition et prévention primaire des cancers : actualisation des données, 2015, 108 p. Disponible sur <http://www.e-cancer.fr/Expertises-et-publications/Catalogue-des-publications/Nutrition-et-prevention-primaire-des-cancers-actualisation-des-donnees>

Institut National du Cancer (INCA). La prévention primaire des cancers en France, 2015, 8 p. Disponible sur <http://www.e-cancer.fr/Expertises-et-publications/Catalogue-des-publications/Fiche-Repere-La-prevention-primaire-des-cancers-en-France>