

*Valérie Legrand*  
**DIÉTÉTICIENNE**

<http://www.dieteticienne-valerie.com>



## **ALIMENTATION ET CANCERS**

*« Saviez vous que près d'un cancer sur trois pourrait être évité en prenant dès l'enfance de bonnes habitudes alimentaires »  
(Professeur Henri PUJOL, cancérologue).*

### **OBÉSITÉ ET CANCER**

La démonstration du rôle de l'obésité comme facteur de risque de nombreux cancers est un argument supplémentaire dans la lutte contre l'obésité.

Le sujet obèse mange en général trop de graisses, de sucres rapides et peu d'aliments protecteurs comme les fruits et légumes, il est donc carencé en bêta carotène, en vitamine C, en vitamine E et en fibres. De nouvelles études seront nécessaires pour vérifier si l'induction d'une perte de poids fera baisser le risque de cancer. Néanmoins, chez la souris, une alimentation restreinte diminue de 50% le risque de développer une tumeur mammaire.