

*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, oncologue).*

### **QUELLES RELATIONS ENTRE ALIMENTATION ET CANCERS ?**

Le coût de la thérapie des cancers devient chaque jour plus élevé et le rôle de la nutrition s'affirme dans l'épidémiologie des cancers mais aussi dans leur prévention et même dans le traitement de certaines formes.

On ne connaît pas toutes les substances impliquées dans le phénomène, mais les aliments qui diminuent les risques sont identifiés : une consommation élevée de fibres et de fruits et de légumes diminue le risque de certains cancers, tandis que l'alcool l'augmente de manière significative. Restent la viande, les graisses et le sel, à consommer avec modération.

Si des substances cancérigènes pouvant être contenues dans l'alimentation ont été identifiées, elles ne semblent contribuer que pour une faible part à l'impact global de l'alimentation sur le risque de cancers. Dans les pays économiquement développés, on ne dispose d'ailleurs pas d'éléments précis permettant d'affirmer qu'un aliment donné (hormis l'alcool) puisse directement provoquer un cancer, comme c'est le cas pour le tabac, l'amiante ou les radiations.

**Ce que l'on sait en revanche avec certitude c'est que la présence ou l'absence dans l'alimentation de facteurs protecteurs peut favoriser ou au contraire freiner l'apparition de certains cancers.**