

PRÉVENTION NUTRITIONNELLE DES CANCERS

On dénombre plus de **400 000** nouveaux cas de cancers/an, **1/5** cancers pourrait être évité¹ en agissant sur les facteurs nutritionnels².

Enquêtes auprès des médecins généralistes (MG) :

« 1/5 MG déclare avoir contribué à l'organisation d'actions de prévention collective au cours des deux dernières années. »

Drees, 2021, Baromètre Inpes, Opinions et pratiques des médecins généralistes en matière de prévention.

« 78,5 % des MG aimeraient disposer de supports d'information écrits adaptés. »

« Pour mieux remplir leurs missions de prévention et d'éducation, plus de 9/10 des MG souhaiteraient disposer de plus de temps. »

ADSP, 2011, Baromètre Inpes, Pratiques et opinions des médecins généralistes en matière de prévention.

En tant que médecins généralistes, nous sommes les **1ers interlocuteurs** du patient. Nous jouons un rôle clé dans la **prévention** (vaccination, dépistage, information, etc.) ainsi que dans le relais et personnalisation des messages de **Santé publique**. La prévention est primordiale mais elle nous demande du temps. Il faut disposer de supports adaptés, de messages **courts et de pratiques** à transmettre à nos patients.



1. FACTEURS NUTRITIONNELS AUGMENTANT LE RISQUE DE CANCER

ALCOOL



Maximum **2 verres standards³ par jour** (quelle que soit la boisson), pas tous les jours, et maximum **10 verres** par semaine.

2ème facteur de risque évitable.

· **Il n'existe pas de seuil de consommation sans risque** (augmentation significative du risque dès la consommation moyenne régulière d'un verre par jour).

· **Ne jamais encourager** les abstinents à consommer.

· **58 % des cancers de l'œsophage et 48 % des cancers du foie** sont attribuables à l'alcool.

SURPOIDS / OBÉSITÉ



Surveiller régulièrement le **poids** de vos patients et les encourager à le faire aussi (1 fois par mois).

3ème facteur de risque de cancer évitable.

Chez les femmes, les cancers du sein post-ménopausique et de l'endomètre constituent **2/3 des cancers attribuables au surpoids** et à l'obésité.

VIANDES ROUGES



Pas plus de **500 g de viande rouge par semaine** (bœuf, porc, veau, agneau, cheval, etc.), soit 3-4 steaks. Privilégier **la volaille, le poisson et les protéines végétales** (légumineuses) en substitution.

Une augmentation de la consommation quotidienne de viande rouge de l'ordre de 100 g par jour est associée à une augmentation du **risque de cancer colorectal de 17 %**.

CHARCUTERIES



Pas plus de **150 g par semaine**, soit 3-4 tranches de jambon.

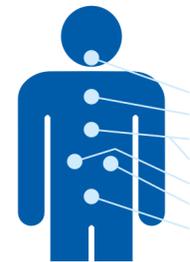
Une augmentation de la consommation quotidienne de charcuteries de l'ordre de 100 g par jour, soit 2-3 tranches, est associée à une augmentation du **risque de cancer colorectal de 39 %**.

SEL



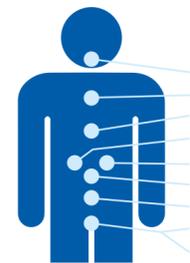
Limiter la consommation à **5 g / jour**. Attention aux aliments salés (charcuterie, fromages, plats préparés, pain, biscottes). Privilégier **le fait-maison, réduire le sel en cuisine, goûter avant de saler et substituer par des épices**. 1 g de sel = une rondelle de saucisson, 4 tranches de pain, 1/3 de sandwich, une part de pizza.

Une consommation trop importante d'aliments salés augmente le **risque de cancer de l'estomac** avec un niveau de preuve probable⁴. 79 % des Français consomment trop de sel (> 6 g / jour).



L'alcool augmente le risque de 9 localisations cancéreuses :

Bouche, Pharynx, Larynx
Oesophage (carcinome épidermoïde)
Sein après la ménopause
Sein avant la ménopause
Foie
Estomac
Côlon-rectum

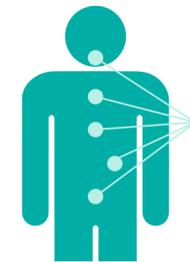


Le surpoids / l'obésité augmentent le risque de 14 localisations cancéreuses :

Bouche, Pharynx, Larynx
Oesophage (adénocarcinome)
Sein après la ménopause
Foie
Estomac (cardia)
Rein, Pancréas, Vésicule biliaire
Côlon-rectum
Endomètre, Ovaire
Prostate (cancer avancé)

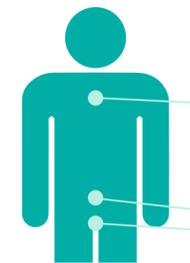
Niveau de preuve **convaincant** ou **probable**
WCRF/AICR, 2018

2. FACTEURS NUTRITIONNELS DIMINUANT LE RISQUE DE CANCER



Les fruits et légumes diminuent le risque de plusieurs cancers :

Cancers aérodigestifs dans leur ensemble (Bouche, Pharynx, Larynx, Nasopharynx, Oesophage, Poumon, Estomac, Côlon-rectum)



L'activité physique diminue le risque de plusieurs cancers :

Sein avant la ménopause (pour l'activité physique d'intensité élevée)
Sein après la ménopause (pour tous types d'activité physique et niveaux d'intensité)
Côlon
Endomètre

Niveau de preuve **convaincant** ou **probable**
WCRF/AICR, 2018

FRUITS ET LÉGUMES (F&L)



Au moins **5 portions** (1 portion = 80 g – 100 g soit ce qui rentre dans la paume de la main) de fruits et légumes (frais ou surgelés) et max **1 verre de jus de fruits par jour**.

Grâce à leur richesse en **fibres et micronutriments essentiels**, les fruits et légumes contribuent à la réduction de l'hyperinsulinémie, à l'activité antioxydante, au renforcement du système immunitaire, à la réduction du risque de surpoids et d'obésité, etc. **58 % des Français** mangent moins de 5 portions de fruit et légumes / jour.

ACTIVITÉ PHYSIQUE (AP)



Encourager à faire au moins l'équivalent de **30 min d'AP modérée à dynamique** (marche rapide, escalier, etc.) par jour. Marcher, bouger **toutes les 2h** pour diminuer la sédentarité.

6% des nouveaux cas de cancers de l'endomètre en 2015 étaient associés à un **manque d'activité physique**, or **80% des adultes** passent plus de 3h/j devant un écran en dehors de leur activité professionnelle.

FIBRES



Au moins **25 g de fibres / jour**. Par ex : 1 fois des produits céréaliers complets / j avec au moins 5 portions de F&L / j et 2 fois des légumes secs / sem.

Une consommation insuffisante de fibres alimentaires est associée à un **risque accru de cancer colorectal**. Seuls **13 % des adultes** atteignent le seuil de 25 g recommandées par le PNNS. **Les fibres contribuent au bon équilibre du microbiote intestinal**

PRODUITS LAITIERS



Chez les adultes, consommer **2 produits laitiers par jour** en variant les formes (lait, yaourt, fromage, fromage blanc, etc.).

La consommation de produits laitiers est associée à une **diminution du risque de cancer colorectal**.

ALLAITEMENT



Si possible, allaiter son enfant, même sur une courte durée. Lorsque c'est possible, poursuivre l'allaitement exclusif jusqu'aux **6 mois révolus** de l'enfant.

3 % des nouveaux cas de cancers du sein en 2015 étaient attribuables à une période d'allaitement de moins de 6 mois.

1. C'est autant que le tabac, qui est aussi responsable de 19-20 % des cas.

2. Détail (2018) des facteurs nutritionnels impliqués dans les nouveaux cas de cancers annuels (30 ans et plus) : alcool 28 000 nouveaux cas, alimentation déséquilibrée 19 000, surpoids / obésité 19 000, manque d'activité physique 3 000, allaitement 1 600.

3. 1 verre d'alcool = 10 g d'alcool pur soit 25 cl de bière, 1 coupe de champagne ou 10 cl de vin à 12°.

4. D'après une étude publiée en 2011 au Royaume-Uni, 0,5 % des nouveaux cas de cancer de l'estomac en 2010 étaient attribuables à une consommation excessive de sel.

Sources :

NACRe, 2021, Les facteurs nutritionnels en lien avec le cancer - IARC, 2018, Les cancers attribuables au mode de vie et à l'environnement en France métropolitaine. Lyon : International Agency for Research on Cancer - WCRF/AICR, 2018, Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective. Third Expert Report. - Santé publique France, 2019 - Santé publique France. Etude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition (Esteban), 2014-2016. Volet Nutrition. Chapitre Consommations alimentaires. - Esteban, 2015