

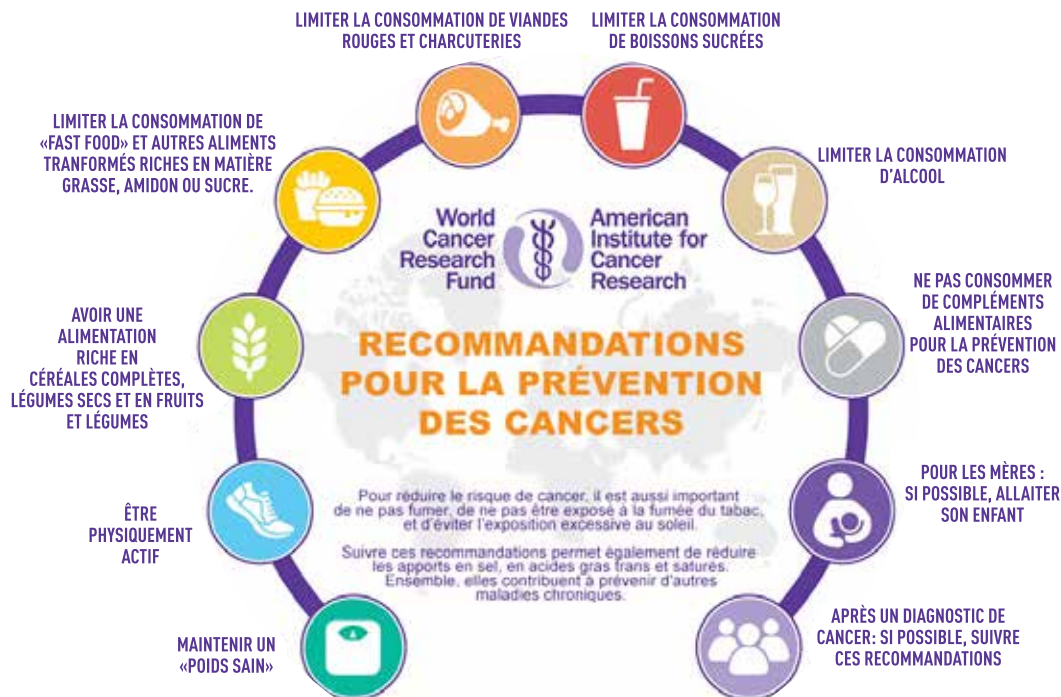
# POURQUOI ET COMMENT LES F&L CONTRIBUENT À LA PRÉVENTION DES CANCERS ?

## ► Les cancers, cause majeure de décès dans le monde

Responsables d'environ 1 décès sur 6, les cancers représentent la deuxième cause de mortalité dans le monde. Dans les pays à revenu élevé<sup>a</sup>, les cancers du poumon, du côlon, du rectum et du sein, sont les cancers les plus diagnostiqués.

Dans les pays à revenu moyen et supérieur<sup>b</sup>, les cancers les plus courants sont principalement les cancers respiratoires (notamment le cancer du poumon), et celui du foie et de l'estomac. Le cancer du poumon est le cancer le plus souvent diagnostiqué pour les deux sexes combinés (11,6 % du total des cas)<sup>1</sup>.

FIGURE 1 : RECOMMANDATIONS POUR LA PRÉVENTION DES CANCERS



Source: World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective. Continuous Update Project Expert Report 2018. Disponible à l'adresse : [dietandcancerreport.org](http://dietandcancerreport.org)

## F&L et prévention des cancers

Les cancers peuvent être prévenus dans de nombreux cas – sauf s'ils sont en lien avec des mutations génétiques héréditaires – en agissant sur un ensemble de facteurs liés au mode de vie et à l'environnement.

Ne pas fumer, avoir une alimentation saine et variée, pratiquer une activité physique régulière et maintenir un poids sain sont autant d'éléments qui pourraient réduire le fardeau mondial du cancer<sup>2</sup>. Des habitudes alimentaires saines – axées sur une consommation élevée de fruits, de légumes et de céréales et une faible consommation de viandes rouges, de «fast-food» et d'autres aliments transformés riches en matières grasses, amidon ou sucre, et de boissons sucrées – sont associées à une réduction du risque de cancer colorectal et du sein<sup>3</sup>.

La consommation de F&L est au cœur des recommandations du *World Cancer Research Funds* (WCRF) pour la prévention du cancer (Figure 1). Il existe des données convaincantes d'une corrélation entre le risque de cancers aérodigestifs et le niveau de consommation de F&L, et des données qui suggèrent un effet protecteur des F&L pour d'autres cancers (Tableau 1).

### ► Tableau 1: Preuves\* sur la consommation de F&L et la protection ou l'augmentation du risque de certains cancers<sup>2</sup>

| DONNÉES « CONVAINCANTES » SUR L'EFFET PROTECTEUR           |  |
|--|--|
| F&L  | Cancers aérodigestifs (bouche, pharynx, larynx, œsophage)    |
| Aliments contenant des fibres                              | Colorectal   |
| DONNÉES « PROBABLES » SUGGÉRANT UN EFFET PROTECTEUR        |  |
| F&L  | - Œsophage<br>- Poumon (fumeurs/anciens fumeurs)<br>- Vessie |
| Légumes  | - Sein<br>- Bouche, pharynx, larynx                          |
| Agrumes  | - Estomac (cardia)   |
| Aliments contenant des caroténoïdes                        | - Poumon<br>- Sein   |
| Aliments contenant de la vitamine C                        | - Poumon (fumeurs/anciens fumeurs)<br>- Côlon                |
| DONNÉES « PROBABLES » SUGGÉRANT UNE AUGMENTATION DU RISQUE |  |
| Faible consommation de F&L                                 | Colorectal   |
| Faible consommation de fruits                              | Estomac  |

<sup>(a)</sup> Allemagne, Australie, Autriche, Belgique, Canada, Danemark, Espagne, États-Unis, Finlande, France, Grèce, Irlande, Italie, Luxembourg, Norvège, Pays-Bas, Pologne, Portugal, Royaume-Uni, ...

<sup>(b)</sup> Brésil, Bulgarie, Mexique, Roumanie, Fédération de Russie, ...

Par ailleurs, la consommation de F&L est associée à :

- **une adiposité plus faible**, facteur impliqué dans le processus de développement de plusieurs cancers ;
- **une diminution du risque** de survenue d'autres maladies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires<sup>2</sup>.

Selon les études, 7 à 8 % des cancers pourraient être évités si tout le monde consommait entre 500 g et plus de 800 g de F&L par jour<sup>4</sup>.

De surcroît, la sous consommation de F&L est un facteur de risque pour certains cancers (**Tableau 1**) par le biais de plusieurs mécanismes tels que l'instabilité du génome, la réduction de l'apoptose, l'augmentation de la prolifération cellulaire et l'inflammation<sup>2</sup>.

## ADOPTER UNE ALIMENTATION RICHE EN CÉRÉALES COMPLÈTES, LÉGUMES, FRUITS ET LÉGUMINEUSES

### OBJECTIFS

1. Adopter une alimentation avec **au moins 30 g/jour de fibres** provenant d'aliments variés : céréales complètes, légumes et fruits de différentes couleurs, légumineuses.
2. Introduire dans la composition des repas des **céréales complètes, des légumes, des fruits et des légumineuses** : haricots, lentilles...
3. Privilégier une alimentation riche en **aliments d'origine végétale**, soit au moins **5 portions/jour** (1 portion ~ 80 à 100 g) d'un **large éventail de fruits et légumes**.
4. En cas de consommation régulière de racines et tubercules amylicés, compléter si possible l'alimentation par des légumes, des fruits et des légumineuses.

#### Céréales complètes



Orge



Riz brun



Avoine

#### Légumes



Brocoli



Choux



Tomate



Aubergine



Légumes-feuilles



Poivron

#### Racines et tubercules amylicés



Manioc



Pommes de terre & patates douces



Taro



Yam

\*Les critères de classification des niveaux de preuves selon le WCRF/AICR dépendent de plusieurs facteurs tels que :

- la qualité, le nombre et le type d'études,
- la présence ou non d'hétérogénéité non expliquée entre les résultats des différentes études ou populations,
- la présence ou non d'une relation dose-réponse,
- la présence ou non de preuves de mécanismes biologiques plausibles à des niveaux d'exposition typiques.

Les critères de classement clairement définis permettent de classer les preuves comme étant :

- « solides » (« convaincantes », « probables », ou « effet peu probable ») ou
- « limitées » (« suggérées » ou « non concluantes »)

Seules les preuves jugées solides sont utilisées comme base pour les recommandations<sup>2</sup>.



Pour en savoir plus, veuillez consulter :  
→ la fiche 12 « F&L : énergie, nutriments et allégations »