



Société
canadienne
du cancer

Trucs mensuels pour réduire votre risque de cancer

*Changements graduels pour manger
mieux et être actif*



1 888 939-3333 | cancer.ca

Changer ses habitudes : plus facile si on le fait graduellement

Le présent guide vous fournit 12 suggestions simples pour réduire votre risque de cancer en vous nourrissant bien et en étant actif, ainsi que 5 trucs utiles pour chacune.

Il est possible de prévenir environ le tiers des cancers grâce à une saine alimentation, l'activité physique et le maintien d'un poids santé. C'est là une statistique encourageante. Tous les conseils prodigués ici sont basés sur des recherches récentes. Il est fort probable que vous en connaissez déjà une grande partie.

Peut-être avez-vous même essayé de mettre ces conseils en application par le passé. Si tel est le cas, vous savez que changer 12 habitudes est un défi énorme – si vous tentez de le faire d'un coup.

Essayez plutôt de modifier graduellement vos habitudes. Ajoutez-en une chaque mois, sachant que nul ne peut toujours être parfait. Utilisez ce guide pour suivre vos progrès. Vous pourriez y gagner des années de vie.

Trucs mensuels

- Mois 01** : Mangez plus de fruits et de légumes
- Mois 02** : Mangez moins de viande rouge, et évitez les viandes transformées
- Mois 03** : Mangez plus de fibres
- Mois 04** : Bougez plus
- Mois 05** : Limitez votre consommation d'alcool
- Mois 06** : Maintenez un poids santé
- Mois 07** : Passez moins de temps assis
- Mois 08** : Évitez les aliments transformés
- Mois 09** : Réduisez votre consommation de sel et de sucre
- Mois 10** : Prenez garde au gras
- Mois 11** : Limitez la cuisson au barbecue, sur le gril et par friture
- Mois 12** : Soyez un consommateur averti



Mangez plus de fruits et de légumes

Il est plus facile d'avoir un poids santé en consommant une variété de fruits et de légumes au lieu de produits plus riches en matières grasses et en calories. Un poids santé est bénéfique, car l'embonpoint ou l'obésité augmente le risque de cancer. Voyez les fruits et les légumes comme des aliments prêts à servir naturels. Les bananes, les pommes et les oranges viennent toutes dans leur propre emballage. Ils peuvent être mangés sur le pouce, et la plupart des légumes crus aussi.



Essayez une version végétarienne de votre recette préférée de pâtes, de pizza ou de cari.

TRUCS

Semaine 1

Amorcez le changement. Qu'ils soient frais, congelés ou en conserve, les fruits et légumes sont tous une bonne option. L'important, c'est la variété.

Semaine 2

Allez-y pour un arc-en-ciel de couleurs. Des fruits et légumes de différentes couleurs apportent différents éléments nutritifs.

Semaine 3

Lisez les étiquettes. Achetez des fruits et légumes congelés ou en conserve qui contiennent peu de sel et de sucre ajoutés.

Semaine 4

Pour des collations croquantes et satisfaisantes, emportez des fruits et des légumes plutôt que des friandises sucrées ou salées.





Mangez moins de viande rouge, et évitez les viandes transformées

Les viandes rouges sont le bœuf, le porc, l'agneau et la chèvre. Les viandes transformées sont notamment le jambon, le bacon, le salami et les saucisses à hot-dog et autres. Un régime alimentaire qui comprend des viandes transformées ou beaucoup de viande rouge augmente le risque de cancer colorectal. Il nuit aussi au maintien d'un poids santé, ce qui accroît le risque global de cancer.



Ayez un menu végétarien une journée par semaine.

TRUCS

Semaine 1

Tenez-vous-en à trois portions par semaine de viande rouge. Une portion correspond à 85 g (3 oz) de viande cuite.

Semaine 2

Dans votre chili ou votre ragoût, remplacez la moitié de la quantité de viande par des légumineuses comme des haricots rouges ou des pois chiches.

Semaine 3

Réservez les viandes transformées pour les occasions spéciales, comme le « jambon de Pâques » ou les « hot-dogs du stade de baseball ».

Semaine 4

Élargissez votre éventail de garnitures pour vos pizzas. Essayez du poulet ou des champignons au lieu du pepperoni.





Mangez plus de fibres

Les fibres ne se retrouvent pas seulement dans les céréales du matin. Les fibres sont la partie des légumes, des fruits et des produits végétaux (comme les grains entiers et les légumineuses) que le corps est incapable de digérer. Elles aident l'appareil digestif à bien fonctionner. Un régime alimentaire riche en fibres protège du cancer colorectal. Il réduit aussi le risque de bien d'autres cancers, car il facilite le maintien d'un poids santé.

TRUCS

Semaine 1

Commencez à lire les étiquettes des aliments. Ayez comme objectif de consommer entre 21 et 38 g de fibres chaque jour.

Semaine 2

Choisissez des aliments faits de grains entiers plutôt que de farine blanche raffinée.

Semaine 3

Ajoutez des lentilles cuites à la sauce pour pâtes, à la lasagne ou à la soupe.

Semaine 4

Saupoudrez des graines de citrouille crues sur les céréales, les salades et le yogourt.

**Truc
boni**

Pour les purées ou caris, utilisez des pommes de terre bouillies non pelées.





Bougez plus

Visez 30 minutes d'activité d'intensité modérée chaque jour pour faire travailler votre cœur. L'exercice réduit le risque de cancer colorectal et protège contre d'autres types de cancer. De plus, vous serez moins stressé, plus productif et plus détendu. Essayez la marche rapide, le râtelage des feuilles mortes ou le pelletage. Les activités qui développent la force sont aussi importantes. Elles aident les muscles et les os à rester forts. Par exemple, vous pourriez lever des poids ou des sacs d'épicerie ou transporter vos enfants (ou petits-enfants) jusque dans leur lit!



Lorsque vous conduisez vos enfants à l'école ou à leurs activités, faites le trajet ensemble à pied ou en vélo. Cette habitude fera rapidement partie de leur routine à eux aussi.

TRUCS

Semaine 1

Si vous êtes sédentaire depuis longtemps, consultez votre médecin avant de commencer. Allez-y à petites doses au début.

Semaine 2

Faites de la période d'exercice ce temps juste pour vous dont vous avez envie. En vous joignant à d'autres, il vous sera plus facile de persévérer.

Semaine 3

Intégrez l'exercice à votre routine. Rendez-vous au travail en vélo ou à pied, ou garez-vous simplement trois pâtés de maisons plus loin.

Semaine 4

Empruntez les escaliers chaque fois que vous le pouvez.





Limitez votre consommation d'alcool

Prendre de l'alcool, que ce soit de la bière, du vin ou des spiritueux, augmente le risque de cancer. Moins vous buvez, plus vous réduisez votre risque. Les femmes devraient se limiter à moins de 1 verre par jour et les hommes, à moins de 2 verres par jour.

Un verre équivaut à :

- 341 mL (12 oz) de bière (5 % d'alcool)
- 142 mL (5 oz) de vin (12 % d'alcool)
- 43 mL (1,5 oz) de spiritueux (40 % d'alcool)

TRUCS

Semaine 1

Fixez-vous des objectifs raisonnables. La pensée, injustifiée, du « tout ou rien » mène facilement à l'échec.

Semaine 2

Évitez les collations salées lorsque vous consommez de l'alcool. Elles incitent à boire davantage.

Semaine 3

Cessez de boire certains jours de la semaine.

Semaine 4

Ne fumez pas. Ensemble, le tabac et l'alcool sont plus nocifs que l'un ou l'autre séparément.



Mettez votre entourage au courant de vos objectifs. Vous avez plus de chances de réussir si vos objectifs sont connus.





Maintenez un poids santé

Vous êtes à mi-chemin de votre année de changement. Maintenant que vous avez de nouvelles habitudes alimentaires et que vous bougez plus, voyez-vous des changements dans le bon sens sur votre pèse-personne? L'embonpoint ou l'obésité augmente le risque de cancer. Une perte de poids peut donc réduire votre risque. Cela paraît simple, mais ce n'est pas facile. Tous ceux qui l'ont déjà essayé vous le diront. Ce mois-ci, ajoutez chaque semaine l'un des trucs ci-dessous.

TRUCS

Semaine 1

Vérifiez avec votre médecin quel est votre poids idéal. Chaque personne est différente.



Semaine 2

Utilisez des assiettes plus petites. Faites croire à votre cerveau que vous mangez plus!

Semaine 3

Tenez un journal de tout ce que vous mangez. Vous en tirerez beaucoup d'information et commencerez peut-être à manger moins.

Semaine 4

Troquez chaque jour 30 minutes de temps passé devant l'écran contre une marche de 30 minutes.



*Dancez sur votre air favori chaque matin.
Bouger fait brûler des calories!*



Passez moins de temps assis

Même si vous faites de l'exercice régulièrement, de longues périodes en position assise peuvent augmenter votre risque de cancer. Vous travaillez derrière un bureau? Vous croyez peut-être que vous n'y pouvez pas grand-chose, mais il existe des moyens de réduire votre risque. L'important, encore, est de les intégrer à votre routine.

**Truc
boni**

Prévoyez faire vos réunions en marchant lorsqu'il fait beau.

TRUCS

Semaine 1

Prenez une pause toutes les heures. Réglez une alarme, puis levez-vous et étirez-vous.

Semaine 2

Rendez-vous au bureau d'un collègue pour discuter d'un problème au lieu de lui téléphoner ou de lui envoyer un courriel.

Semaine 3

Circulez dans la pièce au lieu de vous asseoir lorsque vous parlez au téléphone ou regardez la télévision.

Semaine 4

Invitez des collègues ou un ami à vous accompagner pour une marche rapide après le dîner.





Évitez les aliments transformés, si possible

De temps à autre, nous finissons tous par en manger. Il y en a partout! Évidemment, les aliments emballés et transformés se conservent mieux et se gâtent moins rapidement, mais ils cachent des gras, des calories, du sucre et du sel qui sont à surveiller.

Truc boni

Demandez à votre employeur ou à votre école d'offrir des choix plus sains à la cafétéria.

TRUCS

Semaine 1

Tournez toujours l'emballage attrayant dans tous les sens pour lire les étiquettes nutritionnelles, même si cela vous semble ennuyant.

Semaine 2

Si vous n'avez aucune autre option, comparez les ingrédients pour choisir le produit le plus sain.

Semaine 3

Évitez les produits qui contiennent des ingrédients que vous ne reconnaissez pas.

Semaine 4

Équilibrez un repas préemballé avec des légumes déjà coupés.

HYDROXYPROPYL... CELLULOSE,
ALGINATE D'AMM... MAL... DEXTRINE,
HYDROXYLÉCITH... MME... ANTHAN,
ANTHOCYANES... AT... SORBITAN





Réduisez la consommation de sel et de sucre

Une quantité excessive de sel et d'aliments salés augmente le risque de cancer de l'estomac. Notre corps a besoin de sel, mais les Canadiens en consomment généralement trop! Les aliments sucrés rendent les gens plus sujets au gain de poids, ce qui accroît le risque de cancer. Lisez attentivement les étiquettes nutritionnelles. Vous y trouverez souvent du sucre ajouté, jusque dans des sauces et condiments comme le ketchup et la relish. Vous verrez qu'il y a aussi du sel dans à peu près tout. Même dans les céréales du déjeuner.

Valeur nutritive Nutrition Facts	
Per 1/5 of package (81 g) / pour 1/5 du paquet (81 g)	
Amount	% Daily Value
* % valeur quotidienne	
Calories / Calories	330
Fat / Lipides	2 g 3 %
Saturated / saturés	0.5 g 3 %
Trans / trans	0 g
Cholesterol / Cholestérol	2 mg 1 %
Sodium / Sodium	2 mg 22 %
Carbohydrates / Glucides	46 g 36 %
Fiber / Fibre	3 g
Sugars / Sucres	3 g
Protein / Protéines	3 g
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	2 %
Calcium / Calcium	50 %
Iron / Fer	

TRUCS

Semaine 1

Optez pour des aliments qui contiennent peu de sel (ou de sodium). Si l'étiquette dit 5 % ou moins, c'est peu!

Semaine 2

Vérifiez si les étiquettes font mention de sucres ajoutés tels que glucose, miel, sirop de maïs et fructose.

Semaine 3

Retirez la salière et le sucrier de votre table.

Semaine 4

Consommez moins souvent des produits de salaison (aliments marinés, poisson salé et viandes salées, par exemple).



Buvez de l'eau plutôt que des boissons gazeuses et des jus.



Prenez garde au gras

Les aliments riches en gras peuvent causer un gain de poids, et des kilos en trop augmentent le risque de cancer. Les gras insaturés sont meilleurs pour la santé. Les avocats, les noix, les graines, les margarines molles non hydrogénées et les huiles comme l'huile d'olive sont des sources de gras insaturés. Les gras saturés et les gras trans sont moins bons pour la santé. Les gras saturés sont présents dans des aliments d'origine animale, comme la viande, la volaille, le beurre et le fromage, de même que dans les huiles tropicales comme celles de noix de coco, de palme et de palmiste. Les gras trans se retrouvent dans des aliments qui ont été cuits dans des matières grasses partiellement hydrogénées ou qui en renferment comme ingrédients.



Si la crème sure est mélangée avec d'autres aliments, remplacez-la par du yogourt nature.

TRUCS

Semaine 1

Choisissez des coupes de viande maigres, et enlevez le gras visible. Retirez la peau de la volaille.

Semaine 2

Utilisez moins de gras pour cuisiner. Renoncez à la friture et optez plutôt pour des aliments pochés ou encore cuits au four ou à la vapeur.

Semaine 3

Ajoutez une huile en vous servant d'une cuillère à mesurer au lieu de la verser de la bouteille.

Semaine 4

Ne mettez pas de beurre ni de margarine sur vos rôties et sandwiches. Avant longtemps, vous n'y penserez même plus.





Limitez la cuisson au barbecue, sur le gril et par friture

Pour plusieurs d'entre nous, cette suggestion est difficile à accepter. Toutefois, les recherches montrent que la cuisson de la viande, de la volaille et du poisson à de hautes températures (friture, cuisson sur le gril ou au barbecue, en particulier s'ils sont bien cuits ou carbonisés) crée des substances chimiques qui peuvent augmenter le risque de cancer.

TRUCS

Semaine 1

Faites mariner la viande, la volaille et le poisson dans du vinaigre ou du jus de citron, auquel vous ajoutez vos épices favorites, avant la cuisson. Il se formera ainsi moins de substances chimiques potentiellement carcinogènes.

Semaine 2

Découvrez les plaisirs de la cuisson lente. Vous épargnerez en achetant des coupes de viande moins chères!

Semaine 3

Passez au style kebab : les morceaux de viande plus petits cuisent plus vite, et les substances chimiques nocives ont ainsi moins de temps pour se former.

Semaine 4

Enlevez tout le gras visible, y compris la peau de la volaille, pour éviter les flambées sur le gril.

**Truc
boni**

Utilisez votre barbecue seulement pour faire griller des légumes, des hamburgers végétariens et des tranches de fruits.





Soyez un consommateur averti

Les données sur les liens entre certains aliments et le cancer sont encore récentes. Ce que ça signifie? Ne croyez pas tout ce que vous entendez ou lisez. Les annonceurs veulent vendre leurs produits et les médias veulent vendre une histoire. Les études se contredisent parfois : l'une semble indiquer qu'un certain aliment réduit le risque de cancer, alors que d'autres ne font ressortir aucun lien du genre.

TRUCS

Semaine 1

Ayez une liste d'épicerie sur vous afin de ne pas vous laisser influencer par les emballages. Emportez ce guide pour avoir un coup de pouce de plus!

Semaine 2

Méfiez-vous de la plupart des allégations santé sur les emballages. « Faible en gras » pourrait en fait signifier « plus de sucre ajouté ».

Semaine 3

Lisez les étiquettes nutritionnelles. Tout ce qui dépasse 15 % de la valeur quotidienne d'un élément nutritif est élevé. Une valeur élevée est souhaitable pour les fibres, mais pas pour le sodium.

Semaine 4

Obtenez de l'information sur la santé auprès de votre médecin, du gouvernement et d'autres sources fiables.



*Retournez au mois 01
et répétez le processus!*



Pour en savoir plus sur la réduction du risque grâce à une bonne alimentation et l'activité physique :

- Appelez-nous sans frais du lundi au vendredi au 1 888 939-3333 (ATS : 1 866 786-3934). Des services d'interprètes sont offerts aux personnes s'exprimant dans d'autres langues que le français ou l'anglais.
- Envoyez un courriel à info@sic.cancer.ca
- Visitez cancer.ca
- Contactez votre bureau local de la Société canadienne du cancer.

Nos services sont gratuits et confidentiels.

Donnez-nous votre opinion

Envoyez-nous un courriel à cancerinfo@cancer.ca et dites-nous comment nous pouvons améliorer cette brochure.



Ce que nous faisons

La Société canadienne du cancer lutte contre le cancer :

- en faisant tout son possible pour prévenir le cancer;
- en subventionnant la recherche pour déjouer le cancer;
- en fournissant des outils aux Canadiens touchés par le cancer, en les informant et en leur apportant du soutien;
- en revendiquant des politiques gouvernementales en matière de santé pour améliorer la santé des Canadiens;
- en motivant les Canadiens à se joindre à ses efforts dans la lutte contre le cancer.

Pour obtenir de l'information à jour sur le cancer, sur nos services ou pour faire un don, communiquez avec nous.



Société
canadienne
du cancer

1 888 939-3333 | cancer.ca
ATS 1 866 786-3934

PRÉVENIR LE CANCER



Prenez position **Vivez sainement** *Soyez vigilant*
Vivez sainement **Soyez vigilant** *Prenez position*
Prenez position **Prenez position** *Vivez sainement*

Ces renseignements généraux, colligés par la Société canadienne du cancer, ne sauraient en aucun cas remplacer les conseils d'un professionnel de la santé.

Le contenu de cette publication peut être copié ou reproduit sans permission; cependant, la mention suivante doit être utilisée : *Trucs mensuels pour réduire votre risque de cancer*. Société canadienne du cancer, 2013.