

Questions-Réponses

Les produits gras, sucrés sont-ils sans risque pour ma santé ?

NON, manger **trop de produits gras** (plats cuisinés avec beaucoup d'huile, charcuteries, beignets...) ou **trop de produits sucrés** (gâteaux, sodas, confiture...) favorise la **prise de poids** et **augmente le risque d'obésité**, de **diabète** et de **maladies cardiovasculaires**. L'**obésité** augmente le **risque de nombreux cancers** : prostate, sein, côlon-rectum, endomètre...

Est-ce important de manger des fruits et légumes verts ?

OUI, manger des fruits et des légumes verts, aliments riches en **fibres**, **vitamines** et **minéraux indispensables**, permet de **réduire le risque de cancer**. Pauvres en calories, ils favorisent donc la baisse du surpoids et de l'obésité. Tous les fruits (papaye, ananas, goyave...) et légumes verts (gombo, haricots longs, bichoïaks...) sont intéressants, l'important c'est d'en manger **au moins 400-500 g par jour**.

L'allaitement favorise-t-il le cancer du sein ?

NON, au contraire allaiter permet de réduire le **risque de cancer du sein** chez les **femmes qui allaitent**, d'autant plus s'il est effectué pendant plusieurs mois. Il est ainsi **recommandé d'allaiter**, si possible, **jusqu'à 6 mois de manière exclusive**. Même de plus courte durée, l'allaitement reste toujours recommandé pour le bénéfice de la mère et de l'enfant.

Boire de l'alcool augmente-t-il mon risque de cancer ?

OUI, le **risque de plusieurs cancers** (sein, foie, bouche-pharynx, côlon-rectum...) **augmente dès une consommation moyenne d'un verre par jour**. Plus la consommation est importante plus le risque augmente ! L'augmentation de risque est encore plus forte chez les fumeurs qui boivent de l'alcool ! Pour obtenir des conseils sur votre consommation d'alcool, rendez-vous sur le site web alcool-info-service.fr



Le Réseau Nutrition Activité physique Cancer Recherche (NACRe) rassemble les équipes de recherche publique et les experts du domaine « nutrition et cancer » en France et ailleurs en Europe. Grâce au soutien de INRAE et de l'Institut national du cancer (INCa), il contribue **au développement des recherches dans le domaine nutrition et cancer**, et à la **transmission des savoirs vers les publics**.

Le réseau a réalisé ce dépliant en partenariat avec l'Association B'SaN et avec le soutien de l'Agence Régionale de Santé Guyane



Pour en savoir plus



www.rese aunacre.eu
gps.gf

Contact
nacre@inrae.fr



Ce dépliant vous a été distribué par :

Manjé, bwè, boujé...

Comment réduire son
risque de cancer ?



Avec le soutien de l'INCa

Situation nutritionnelle des Guyanais

En Guyane, certains facteurs méritent une attention particulière pour la prévention des cancers



Surcharge pondérale

52 % des adultes ont une **surcharge pondérale** (34 % sont en surpoids et 18 % en situation d'obésité)



Activité physique

25 % des adultes pratiquent rarement ou jamais une activité physique



Boissons alcoolisées

9 % des adultes (dont 13 % chez les hommes) ont une **consommation d'alcool à risque chronique***



* plus de 21 verres/semaine pour les hommes et plus de 14 pour les femmes, ou 6 verres en une occasion

Source : Baromètre Santé DOM 2014

De quelle façon je peux agir ?

En priorité



En maintenant mon poids de forme

En bougeant au quotidien

En mangeant équilibré et diversifié

En diminuant ma consommation d'alcool

Et en suivant quelques autres recommandations

Produits sucrés

Limitier les boissons sucrées, glaces, gâteaux...

Fibres

Tous les jours des aliments riches en fibres : fruits et légumes vert, produits céréaliers complets, légumineuses...

Sel et aliments salés

Ne pas resaler et limiter les salaisons

Fruits & légumes verts

Au moins 5 par jour (frais, en conserve ou surgelés)

Charcuteries

Moins de 150 g par semaine

Viandes rouges

Moins de 500 g par semaine et privilégier la volaille

Boissons

De l'eau à volonté !
Si je bois de d'alcool, pas plus de 2 verres par jour et 10 verres par semaine

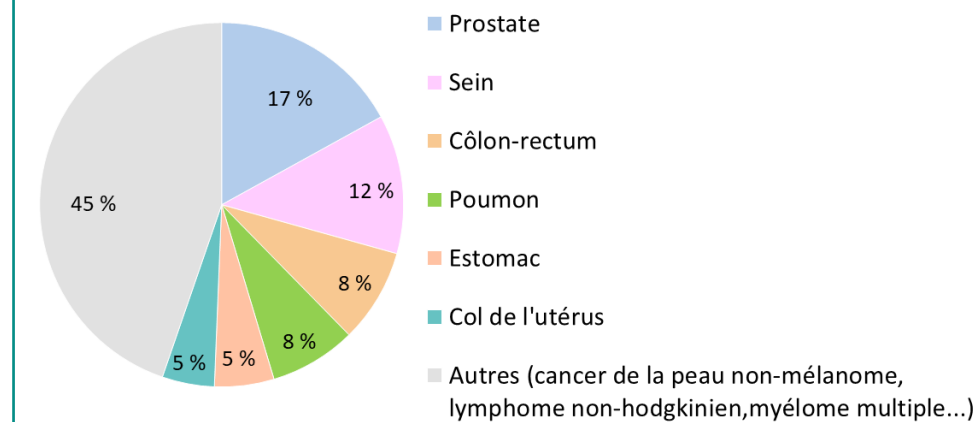
Sources : INCa 2015 - HCSP 2017 - Santé Publique France, INCa 2017

Les cancers en Guyane

Les cancers les plus fréquents sont :

- le cancer de la **prostate** chez les hommes
- le cancer du **sein** chez les femmes
- et le cancer **colorectal** à la fois chez les hommes et les femmes

Nouveaux cas de cancers en 2018



Source : Globocan 2018

Détecter tôt pour mieux soigner :

Se faire dépister permet de détecter tôt certains cancers, avant même l'apparition de symptômes, ce qui permet de mieux les soigner ! Il est donc **important d'en parler à votre médecin** pour pouvoir bénéficier du dépistage organisé des cancers **colorectaux**, du **sein** et du **col de l'utérus**.