

Questions-Réponses

Est-ce important de manger des fruits et légumes ?

OUI, manger des fruits et des légumes, 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 (ananas, mangue, litchi...) et légumes (chou chou, brèdes, gombo...) sont intéressants, l'important c'est d'en manger **au moins 400-500 g par jour**.

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... **Manger moins de produits gras et sucrés dès l'enfance**, aide à réduire l'apparition de ces maladies chroniques.

Si je jardine ou fais le ménage, est-ce de l'activité physique ?

OUI, l'activité physique inclut **tous les mouvements de la vie quotidienne**, et ne se réduit pas à la pratique d'un sport. L'important c'est d'être **actif** (au moins 30 min) **tous les jours**, en variant mes **activités cardio-respiratoires** (marche, jardinage, ménage...), de **renforcement musculaire** (montée d'escaliers, port de charges lourdes...), d'**assouplissement** (yoga, étirements...). Et en **diminuant mes activités sédentaires** (ordinateur, télévision...) ! Être actif au quotidien permet notamment de réduire le risque d'obésité et de cancers (sein, côlon...).

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.



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 Océan Indien

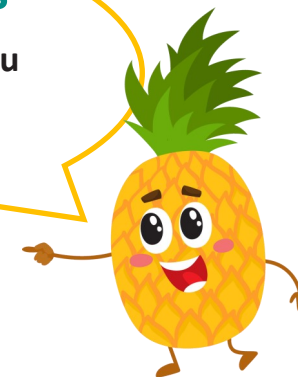


Pour en savoir plus



www.reseaunacre.eu
masante.ois.re
pilonpilé.re

Contact
nacre@inrae.fr



Ce dépliant vous a été distribué par :

Illustrations : © sabelskaya | Fotolia - Conception/ Réalisation : Réseau NACRe - 2018 - Mis à jour en juillet 2026

Manger, boire, bouger...

Comment réduire son risque de cancer ?



Avec le soutien de l'INCa

Situation nutritionnelle des Réunionnais

A La Réunion, certains facteurs méritent une attention particulière pour la prévention des cancers



Surcharge pondérale

38 % des adultes ont une **surcharge pondérale** (27 % sont en surpoids et 11 % en situation d'obésité)



Boissons sucrées

30 % des adultes boivent des boissons sucrées **4 fois par semaine ou plus**



Fruits & légumes

92 % des adultes mangent **moins de 400 g** de fruits et légumes par jour



Produits laitiers

39 % des adultes mangent **moins d'un produit laitier** par jour



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, produits céréaliers complets, légumineuses...

Sel et aliments salés

Ne pas resaler et limiter les salaisons

Fruits & légumes

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

Charcuteries

Moins de 150 g par semaine

Produits laitiers

2 par jour

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

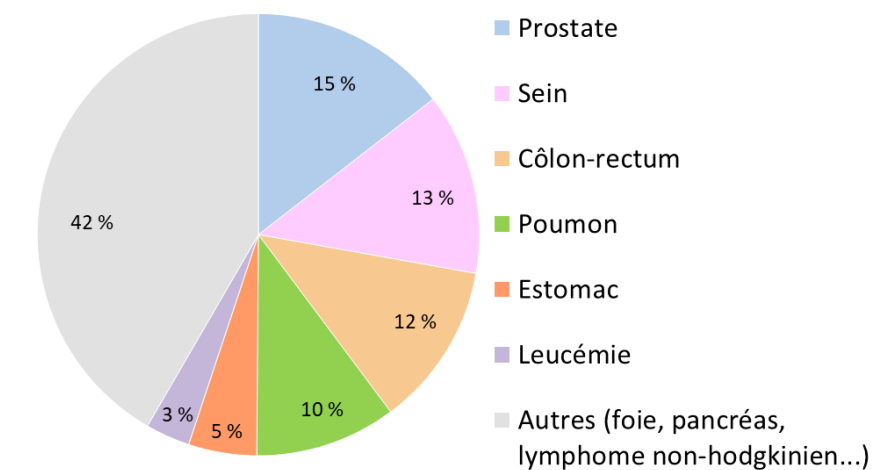
Sources : INCa 2015 - HCSP 2017 - Santé Publique France, INCa 2017

Les cancers à La Réunion

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**.