

Questions-Réponses

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 (abricot-pays, ananas, goyave...) et légumes verts (gombo, christophine, chou...) sont intéressants, l'important c'est d'en manger **au moins 400-500 g par jour**.

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

NON, consommer **trop de boissons sucrées** (nectars, sodas, jus de fruits...) et **d'aliments sucrés** (gâteaux, confitures, glaces...) favorise la **prise de poids**. **Réduire leur consommation, dès l'enfance**, permet de diminuer le risque d'obésité. L'**obésité** augmente le risque de **nombreux cancers** : prostate, sein, côlon-rectum, endomètre, pancréas...

Dois-je faire attention à la provenance des légumes racines ?

OUI, les légumes racines et tubercules (patate douce, igname, dachine, manioc...) **cultivés dans des sols ou jardins familiaux pollués par la chlordécone, peuvent être contaminés**. Ceux achetés dans les commerces, contrôlés régulièrement, peuvent être consommés sans crainte. En revanche, pour les racines ou tubercules dont on ne connaît pas la provenance ou qui pourraient être issus de sols pollués, des précautions sont nécessaires : **je les épluche et les lave soigneusement, et je limite ma consommation à 2 fois par semaine !** Plus d'information sur le site web www.martinique.ars.sante.fr

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 **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.



Réseau National Alimentation Cancer Recherche

Le Réseau National Alimentation Cancer Recherche (NACRe) rassemble les équipes de recherche publique et les experts du domaine « nutrition et cancer » en France. Grâce au soutien de l'INRAE, l'INCa et la Fondation ARC, 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 avec
l'Association B'SaN et avec le soutien de l'Agence Régionale de Santé
Martinique



Pour en savoir plus

Consulter le site web du Réseau NACRe

www.inrae.fr/nacre



Contact

nacre@inrae.fr



Ce dépliant vous a été distribué par :

Illustrations : © sabelskaya | Fotolia - Conception/ Réalisation : Réseau NACRe - 2021

Manjé, bwè, boujé...

Comment réduire son
risque de cancer ?



Matnik



Réseau National Alimentation Cancer Recherche

Avec le soutien de l'INCa



Situation nutritionnelle des Martiniquais

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



Surcharge pondérale

59 % des adultes ont une **surcharge pondérale** (31 % sont en surpoids et 28 % en situation d'obésité)



Activité physique

25 % des adultes pratiquent rarement ou jamais une activité physique



Fruits & légumes verts

74 % des adultes mangent moins de 400 g de fruits et légumes verts par jour



Boissons alcoolisées

8 % des adultes (dont 15 % 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

Sources : Baromètre Santé DOM 2014 - Etude Kannari 2013-2014

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 verts, 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

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

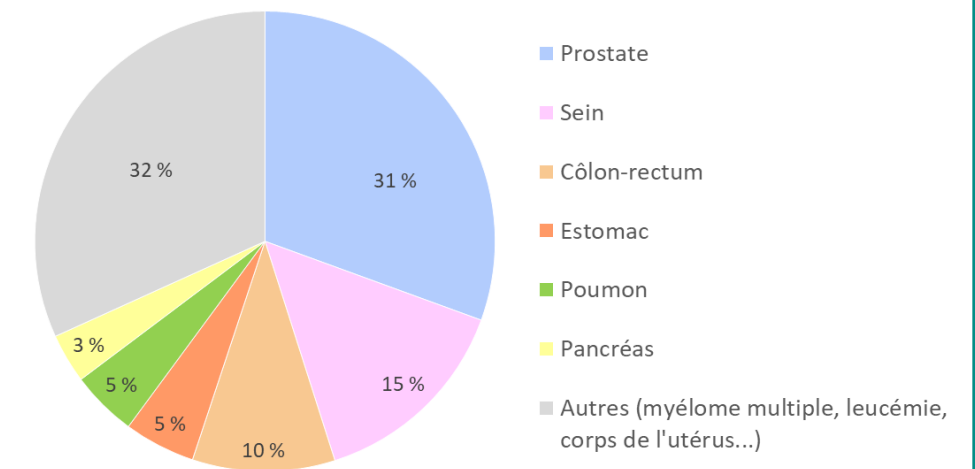
Sources : INCa 2015 - HCSP 2017 - Santé Publique France, INCa 2017

Les cancers en Martinique

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 2020



Source : Globocan 2020

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**.