



Comment limiter les risques de cancer par la Nutrition

Visio.Conférence

Baker Hughes



Maxime ABASSI

Diététicien- Nutritionniste

Co- fondateur et président de l'association Interlude Santé,
Auteur du livre/outil "Mes progrès en Nutrition"

www.abassi-nutrition.fr



Nutrition Et Cancer



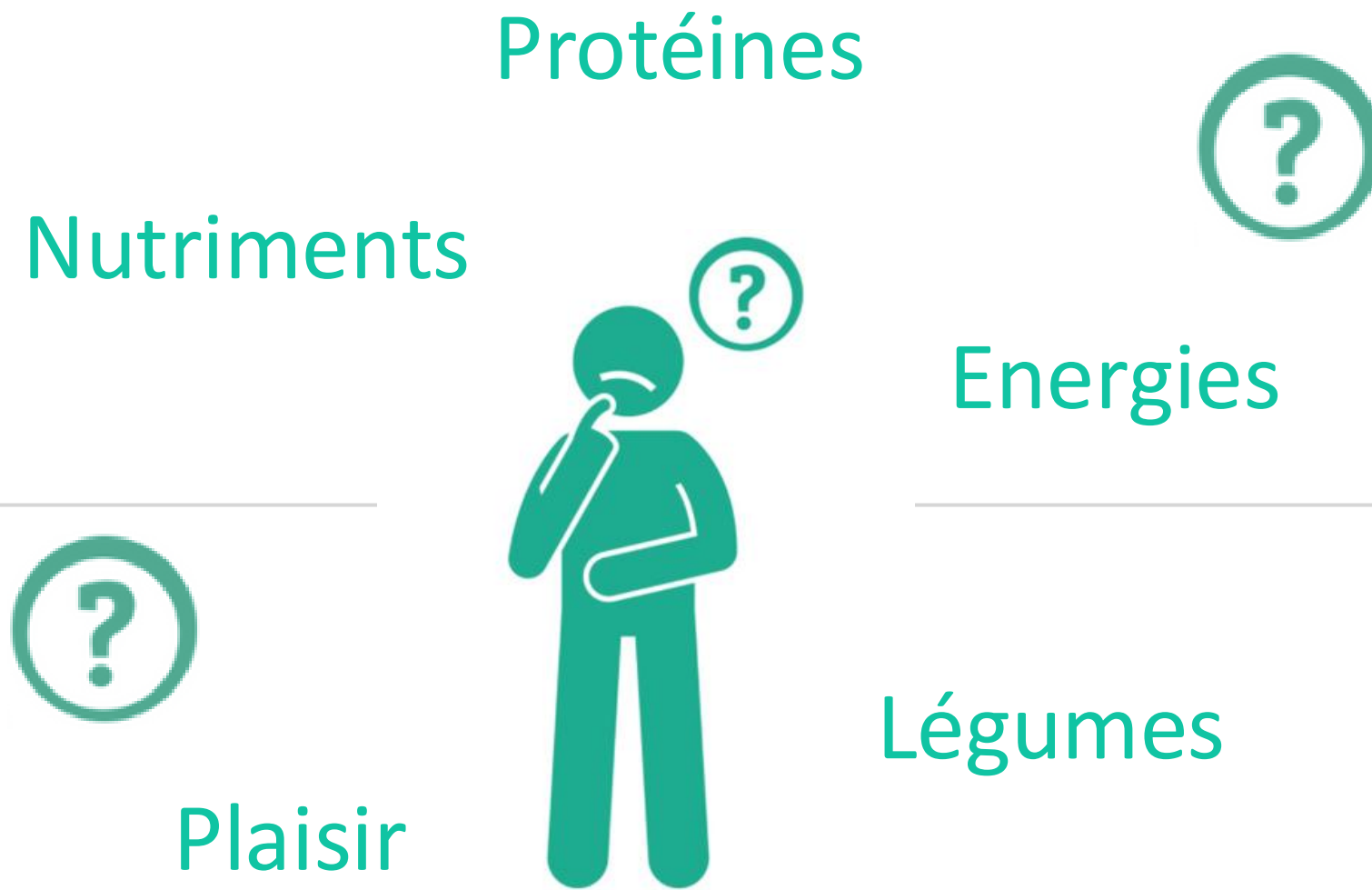
ATELIER - CONFÉRENCES

- 1) Rappel d'une alimentation équilibrée
- 2) Les facteurs de risques
- 3) Les facteurs protecteurs
- 4) Le BIO et recommandation officielle
- 5) Photo language pour aller plus loin



Rappel équilibre nutritionnel

Comment mettre toutes les chances de son côté ?



RÔLE ET BESOIN CORPORELS

Système énergétique

- Les glucides (4kcal)
- La faim énergétique
- Les lipides pour les efforts long et peu intenses (9kcal)
- Les protéines idéalement de secours (4kcal)

Système cardio-vasculaire

- Déshydratation
- Réhydratation
- Rétention d'eau
- Éliminer les déchets

Système digestif

- La faim mécanique
- Assimilation des nutriments
- Éliminer les déchets

Système cellulaire

- Repos musculaire
- Besoin en protéines
- Besoin en lipides
- Système hormonal

ADAPTATION DU CORPS

FACILITÉ

SURVIE

Quel est le rôle des aliments ?



Énergétique

Céréales et dérivés
À tous les repas



Constructeur

V.P.O, produits laitiers
À sa faim
(*)Matières grasses végétales



Protecteur

Fruits et légumes
5 fois par jour



PLAISIR (*)

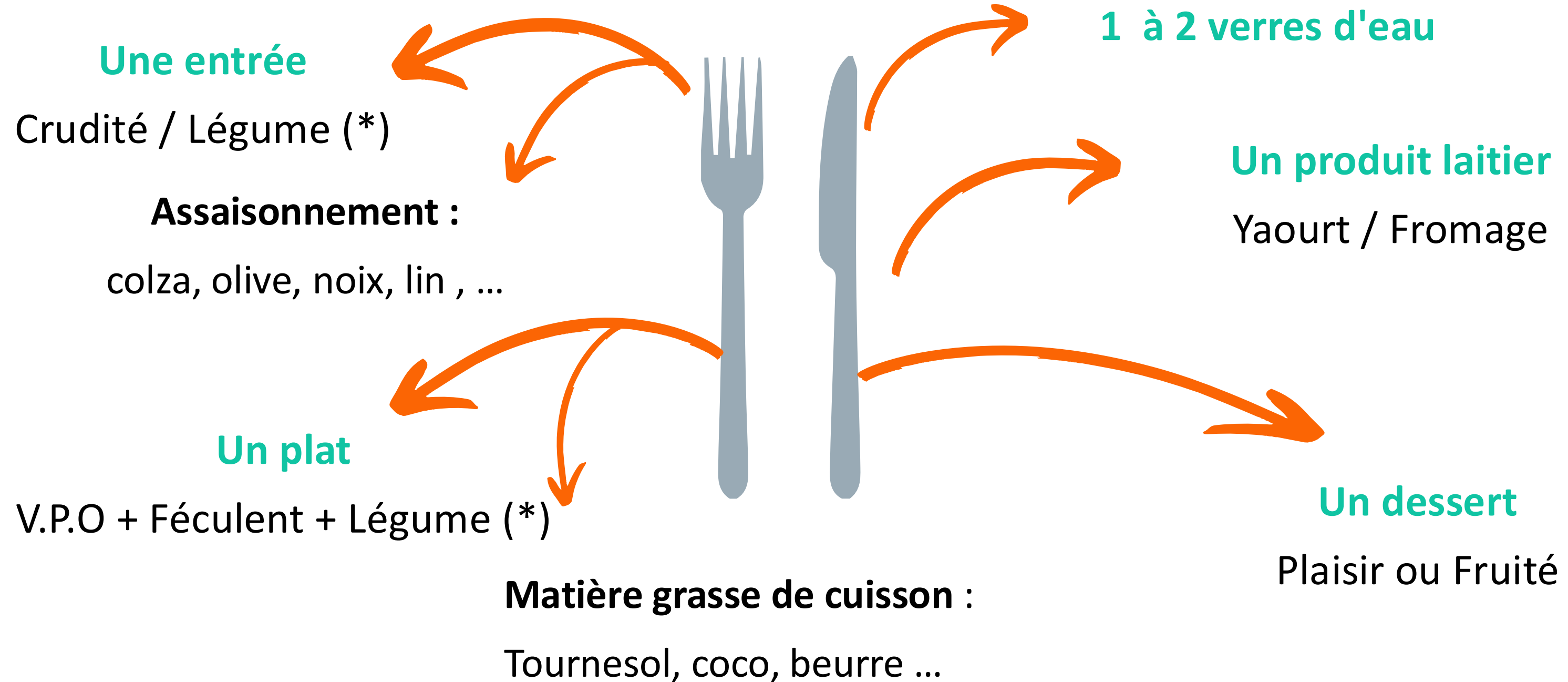
Gras/ Sucré/ Salé
pour **le plaisir**

QUANTITÉ

RÉGULARITÉ

➡ Les repas sont l'occasion de prendre soin de soi et de développer des liens sociaux et professionnels

LA STRUCTURE D'UN REPAS



Cuisiner en utilisant des couleurs et les épices



Les facteurs de risque

Comment limiter les risques de cancer ?

Les identifier et les éviter

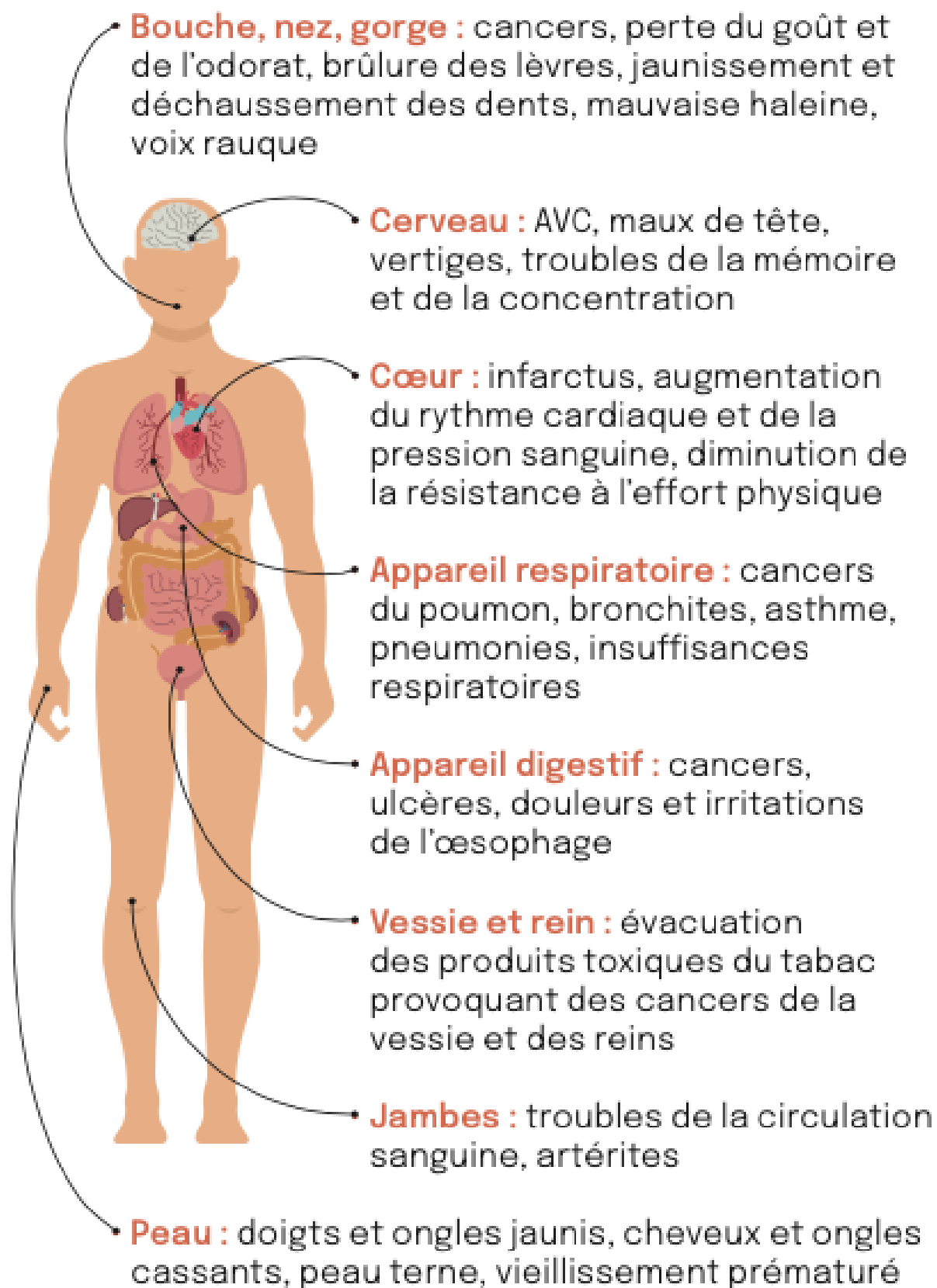


**France comme à l'échelle mondiale, environ 40 %
des cancers (soit 4 cas sur 10) pourraient être
évités en agissant sur les facteurs de risque**

LE TABAC



LE TABAC AFFECTE LE SYSTÈME RESPIRATOIRE, LE SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE ET L'ENSEMBLE DE L'ORGANISME



75 000

Le tabac est la 1^{re} cause de mortalité évitable avec 75 000 décès par an, soit 13 % de l'ensemble des décès.

68 000

Le tabac le principal facteur de risque de cancer évitable, avec 68 000 nouveaux cas par an.



L'ALCOOL

La consommation d'alcool, augmente le risque de développer plusieurs cancers :

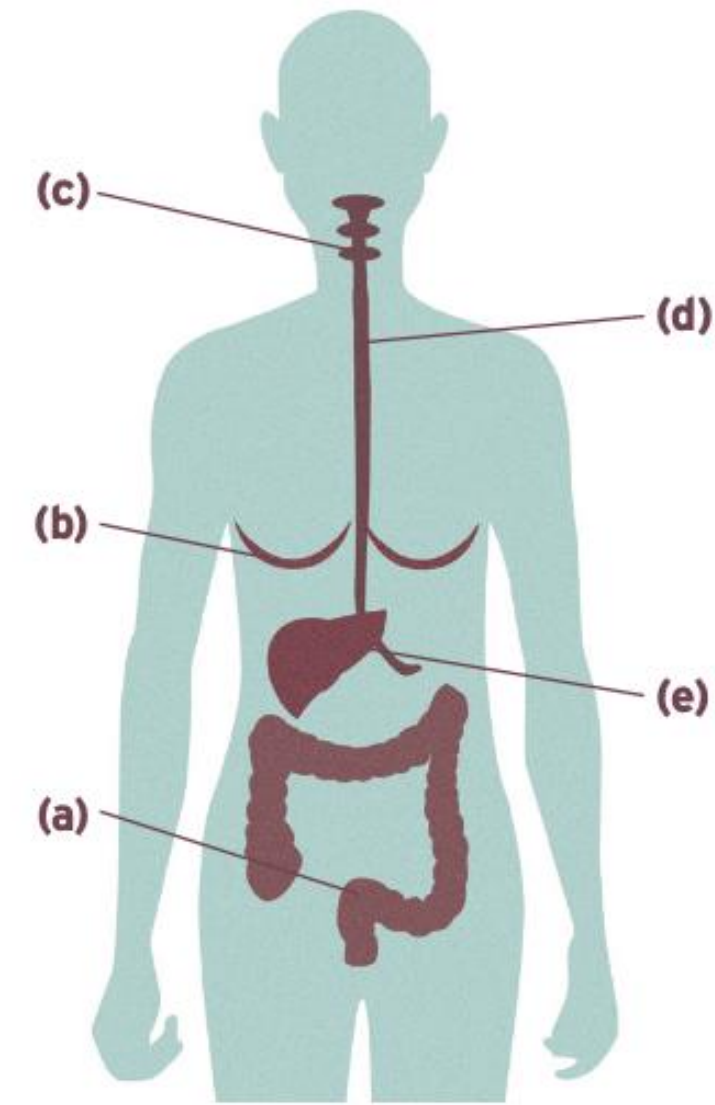
- (a) Le cancer colorectal
- (b) Le cancer du sein
- (c) Les cancers de la bouche, du larynx et du pharynx
- (d) Le cancer de l'œsophage
- (e) Le cancer du foie



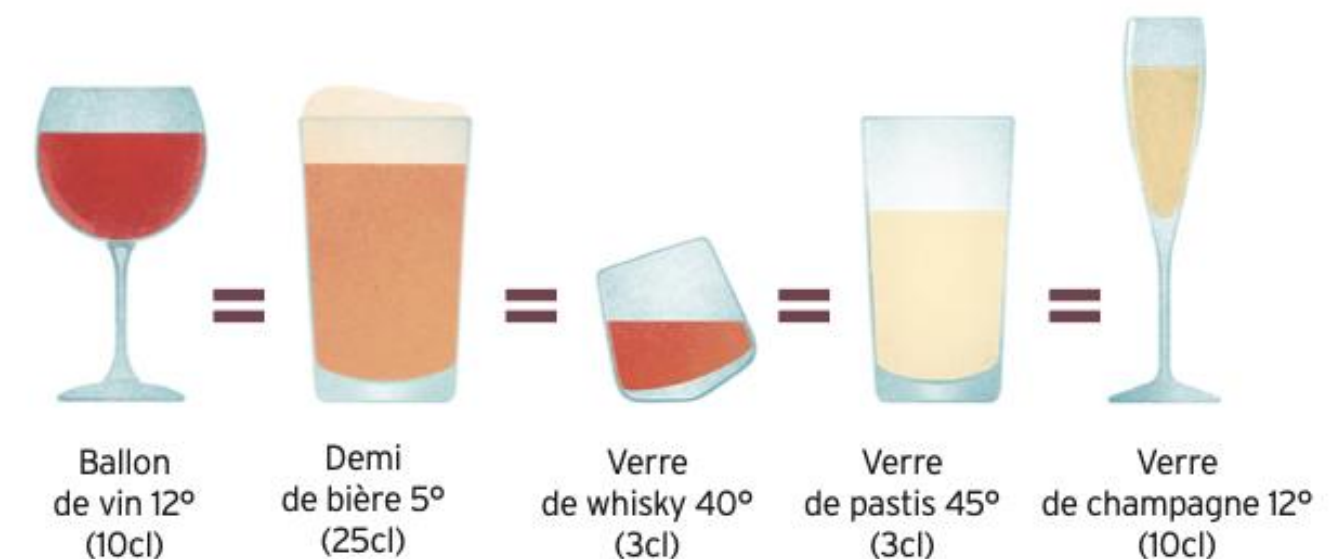
LA CIGARETTE

ALCOOL + TABAC : UN RISQUE DÉMULTIPLIÉ

Les effets de l'alcool sont renforcés quand ils sont associés à ceux du tabac : leurs actions conjointes augmentent considérablement les risques de cancers de la bouche, du pharynx, du larynx et de l'œsophage.



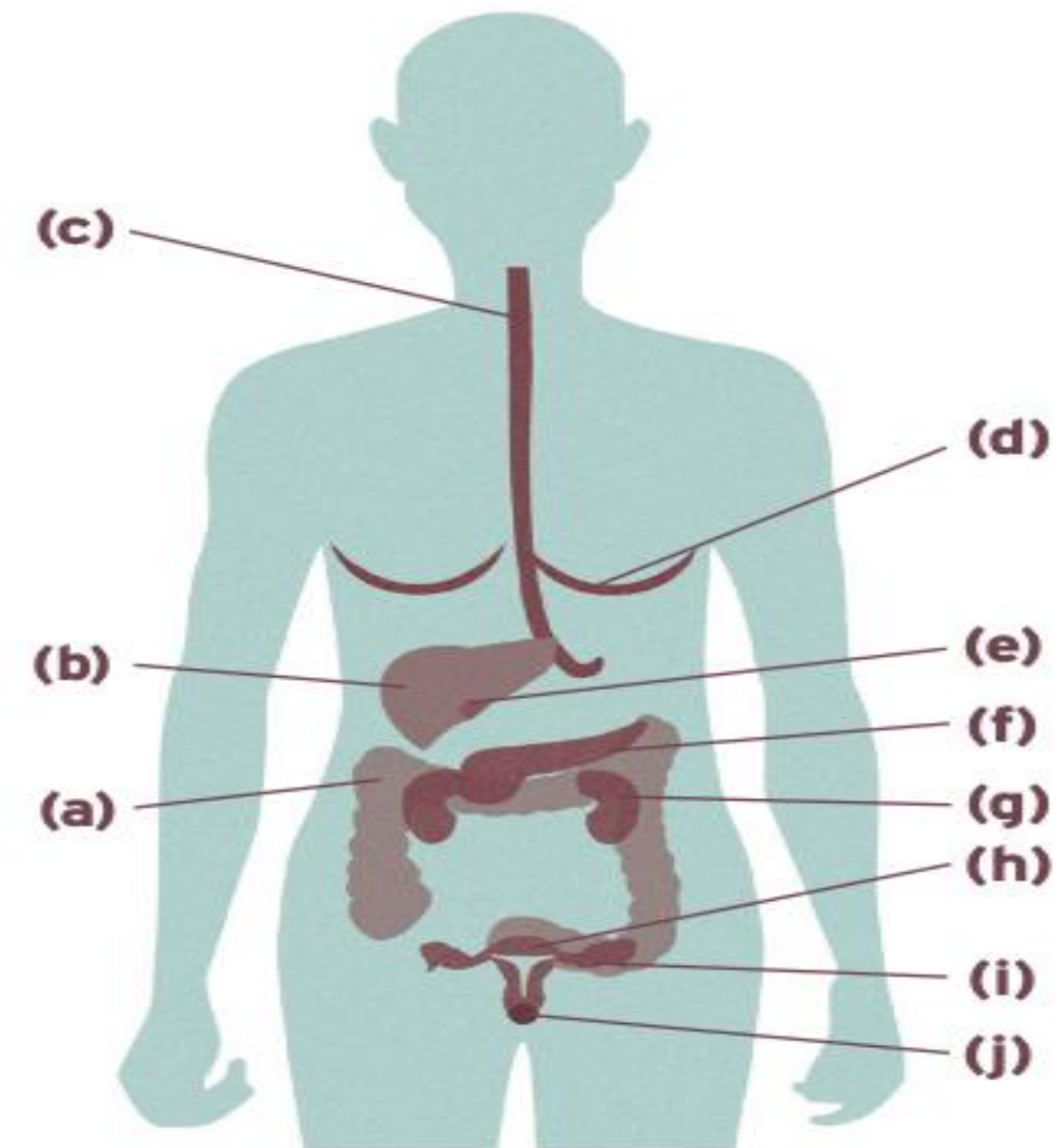
Sulfite



SURPOIDS ET OBESITÉ

Le surpoids et l'obésité augmentent le risque de développer plusieurs cancers :

- (a) Le cancer colorectal
 - (b) Le cancer du foie
 - (c) Le cancer de l'œsophage
 - (d) Le cancer du sein (après la ménopause)
 - (e) Le cancer de la vésicule biliaire
 - (f) Le cancer du pancréas
 - (g) Le cancer du rein
 - (h) Le cancer de l'endomètre (corps de l'utérus)
 - (i) Le cancer de l'ovaire
 - (j) Le cancer de la prostate (au stade avancé)
- Les hémopathies malignes (leucémies et lymphomes)





LA VIANDE ROUGE

La consommation excessive de viandes rouges et de charcuteries augmente le risque de **cancer colorectal**.

LE SEL

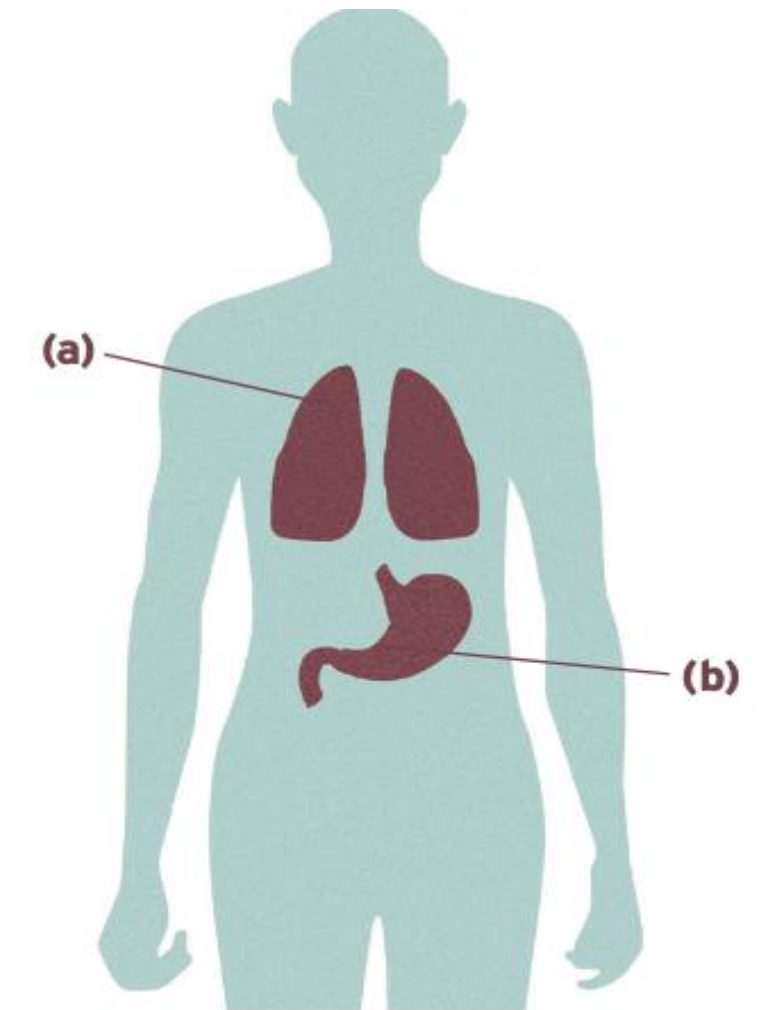
Outre les risques d'hypertension et de maladies cardiovasculaires, la consommation excessive de sel et d'aliments salés **augmente le risque de développer un cancer de l'estomac**.

LES COMPLEMENTS EN BETACAROTENE

La consommation de compléments alimentaires à base de bêtacarotène à fortes doses augmente le risque de plusieurs cancers, en particulier chez les fumeurs :

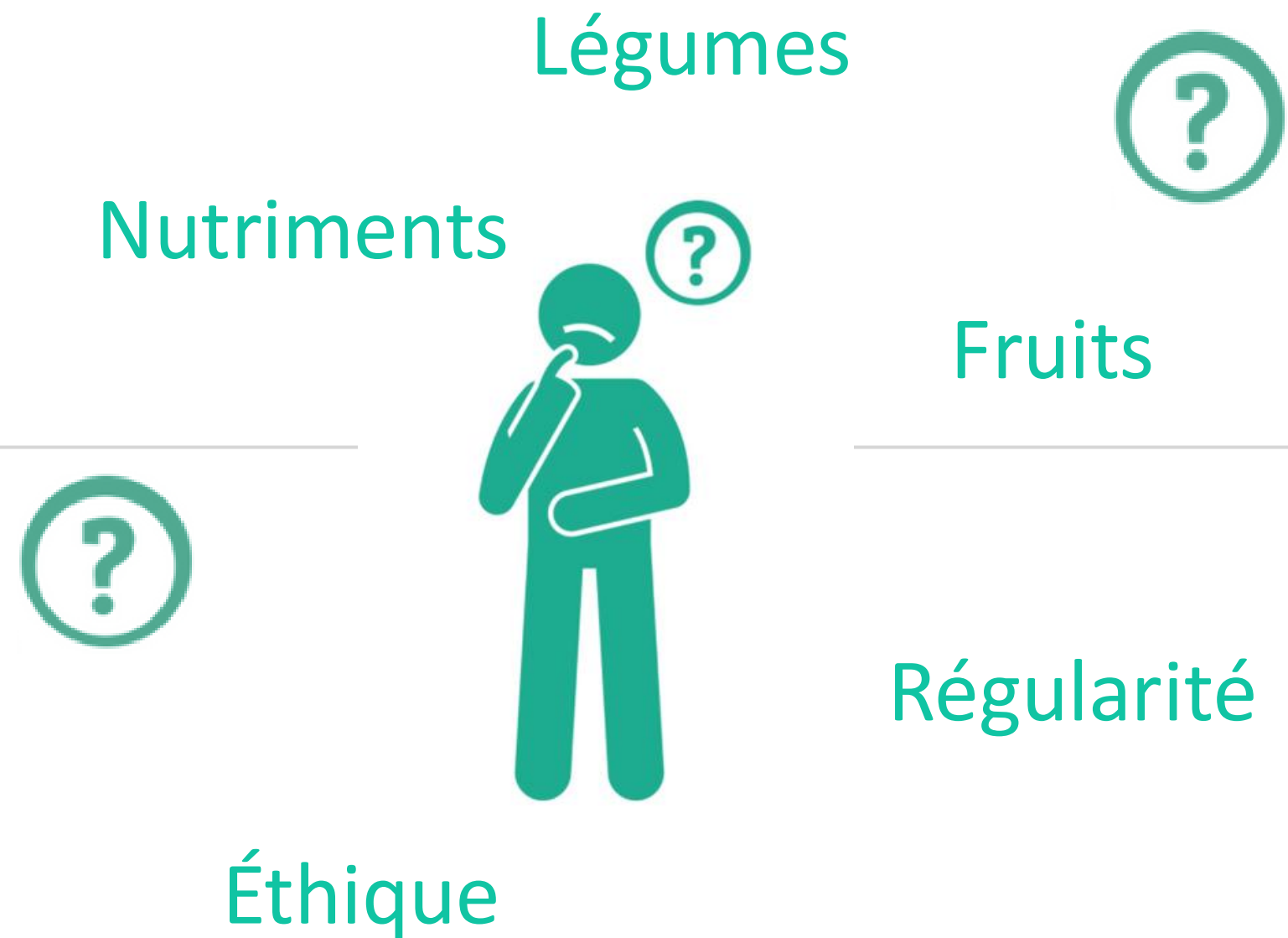
(a) Le cancer du poumon

(b) Le cancer de l'estomac

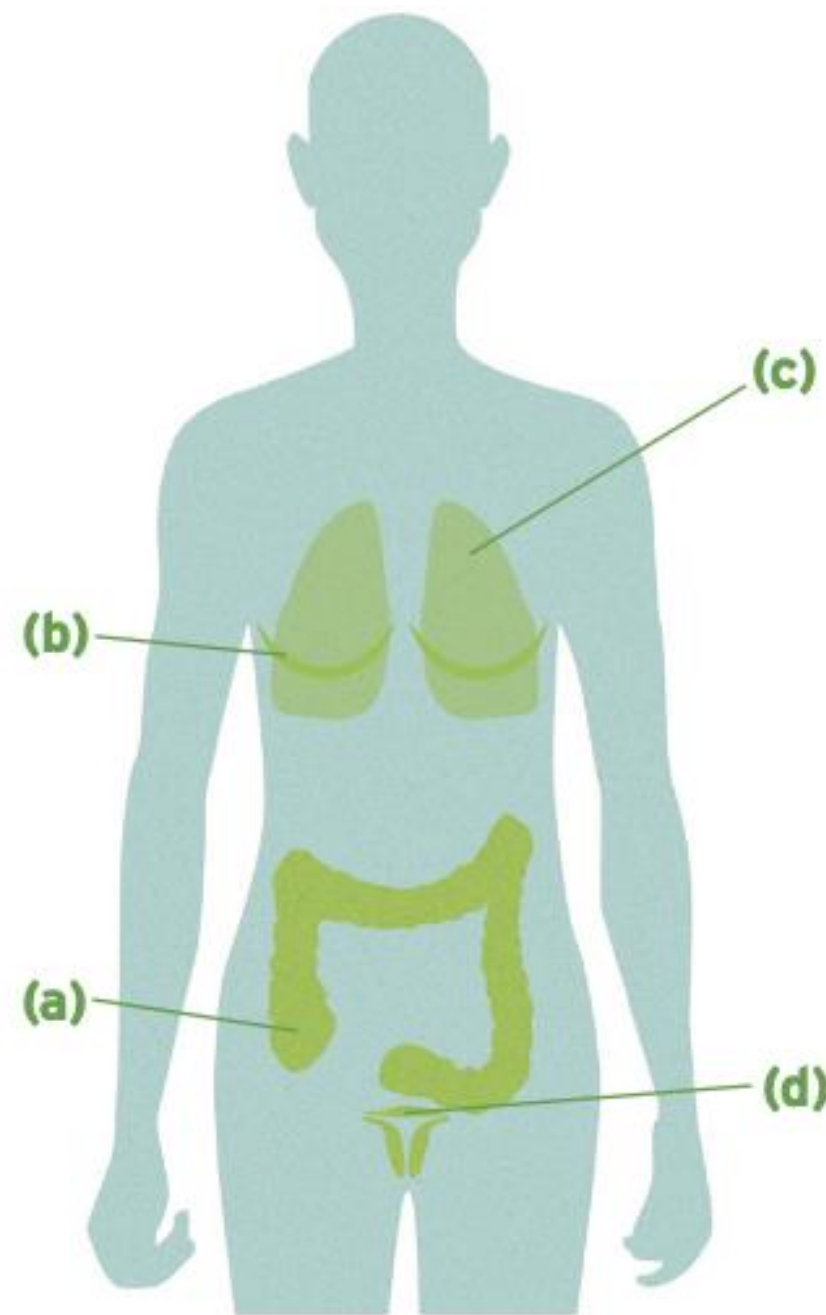


Les facteurs protecteurs

Comment mettre toutes les chances de son côté ?



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



La pratique d'une activité physique réduit le risque de plusieurs cancers :

- (a) Le cancer du côlon
- (b) Le cancer du sein
- (c) Le cancer du poumon
- (d) Le cancer de l'endomètre (corps de l'utérus)

L'effet bénéfique de l'activité physique est dû notamment à des mécanismes hormonaux et à une amélioration de l'immunité et du transit intestinal.



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Entretien corporel

- Entretien et développement musculaire
- Maintien osseux

Entretien cardio-vasculaire

- Activation – développement
- Risque de déshydratation

Coté digestif

- Concurrence hydrique
- Repos digestif
- Favorise le transit

Entretien énergétique

- Utilisation des réserves



Entretien cérébral

- Repos cognitif
- Endorphines (bien-être)

Le plaisir

- Indispensable pour une régularité optimale

Le bien-être

- Sentiment d'épanouissement

Le partage

- Développer ses interactions sociales

La santé et le soin corporel

- Confiance en soi
- Améliorer son image corporelle

Entretien et développement de l'appétit

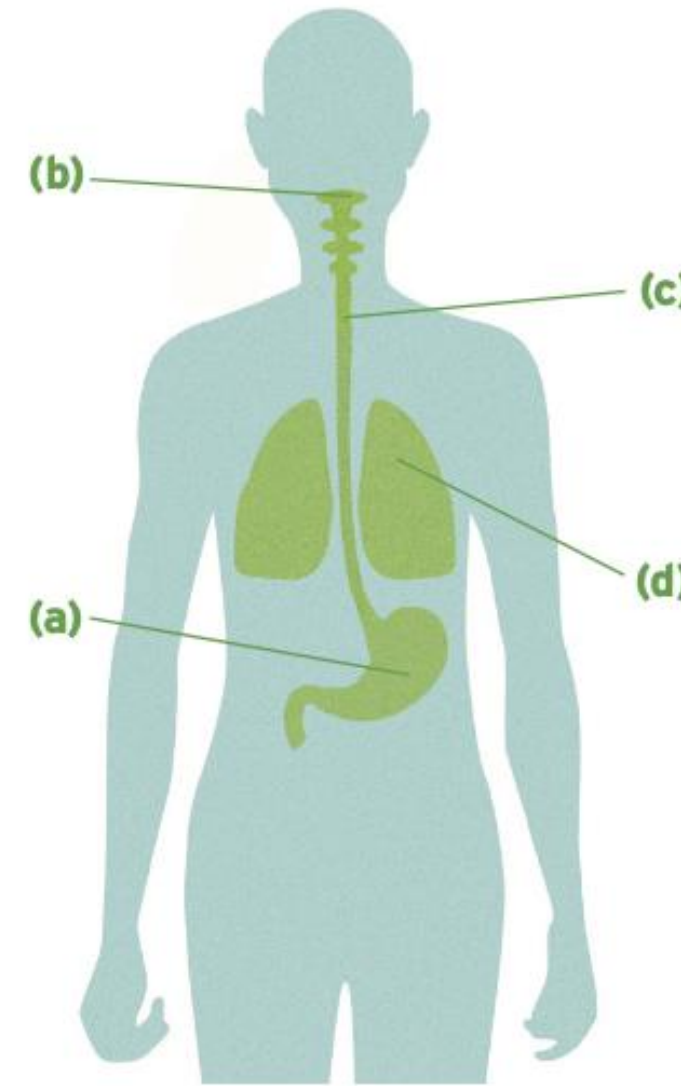
- Retrouver de la cohérence avec ses sensations

LES ALIMENTS

LES FRUITS ET LEGUMES

La consommation de fruits et légumes diminue le risque de développer plusieurs cancers :

- (a) Le cancer de l'estomac
- (b) Les cancers de la bouche, du pharynx et du larynx
- (c) Le cancer de l'œsophage
- (d) Le cancer du poumon (fruits seulement)



LES FIBRES

La consommation quotidienne d'aliments riches en fibres diminue le risque de plusieurs cancers :

- Le cancer colorectal
- Le cancer du sein



LES PRODUITS LAITIERS

La consommation quotidienne de produits laitiers diminue le risque de cancer colorectal.



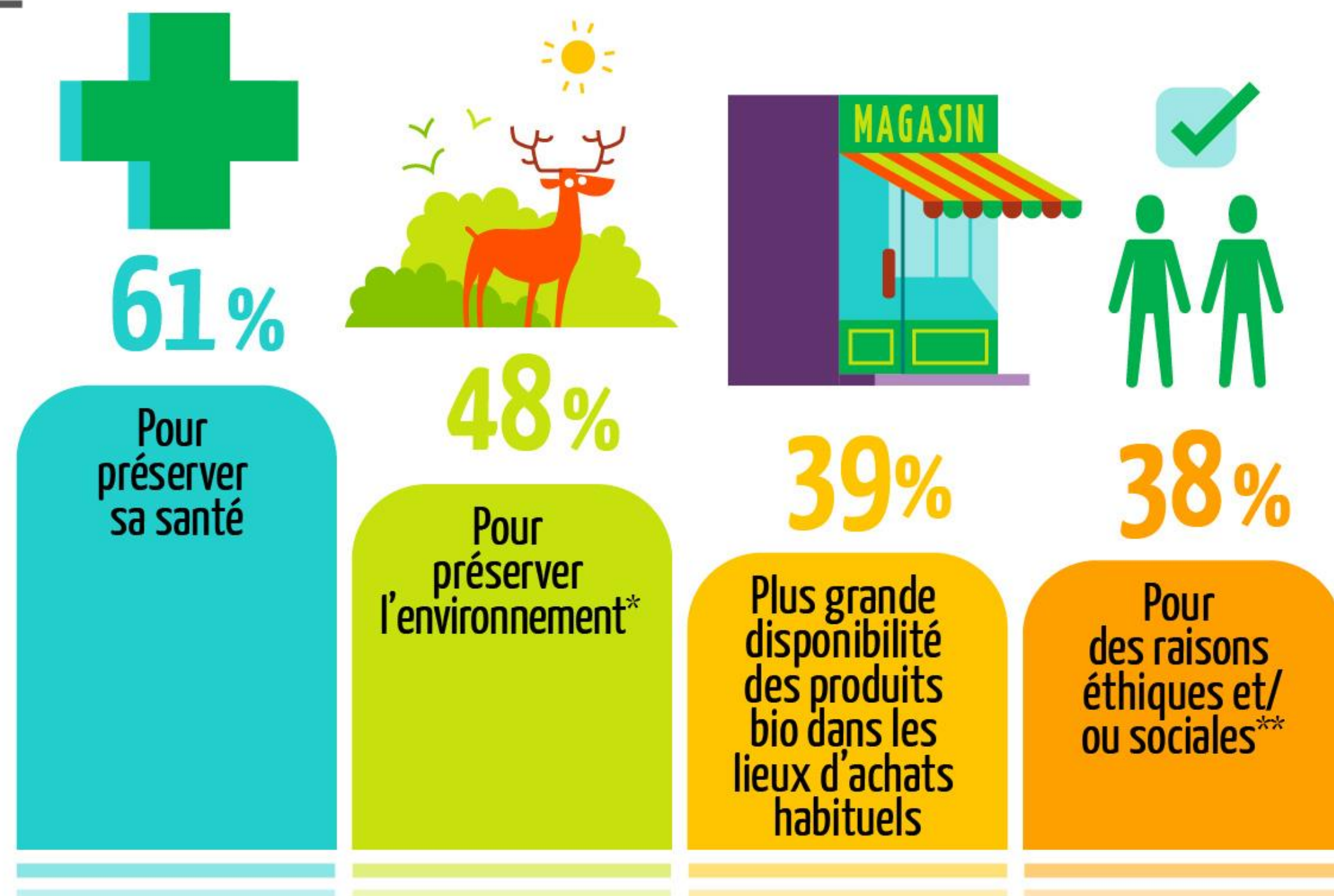
Le pouvoir du BIO, préserver sa santé

Pourquoi l'alimentation BIO est-elle une alliée ?



TOUT LE MONDE A UNE BONNE RAISON DE CONSOMMER BIO

Top 4 des raisons de consommation actuelle de produits biologiques



62%
des 18-24 ans
consomment bio au
moins une fois par
mois **pour préserver
l'environnement.**



POUR RÉSUMER



Les facteurs influents



FACTEURS AUGMENTANT LE RISQUE DE CANCER

Boissons alcoolisées

Viandes rouges et charcuteries

Sel et aliments salés

Compléments alimentaires à base de bêta-carotène

Surpoids et obésité

CONSEILS DE PRÉVENTION

Réduire la consommation de boissons alcoolisées

Avoir une alimentation équilibrée et variée

Pratiquer une activité physique régulière et limiter la sédentarité

Maintenir un « poids santé »

Privilégier l'allaitement

FACTEURS RÉDUISANT LE RISQUE DE CANCER

Fruits et légumes

Fibres alimentaires

Produits laitiers

Activité physique

Allaitement



Photo language pour aller plus loin

Facteur protecteur, facteur de risque ?

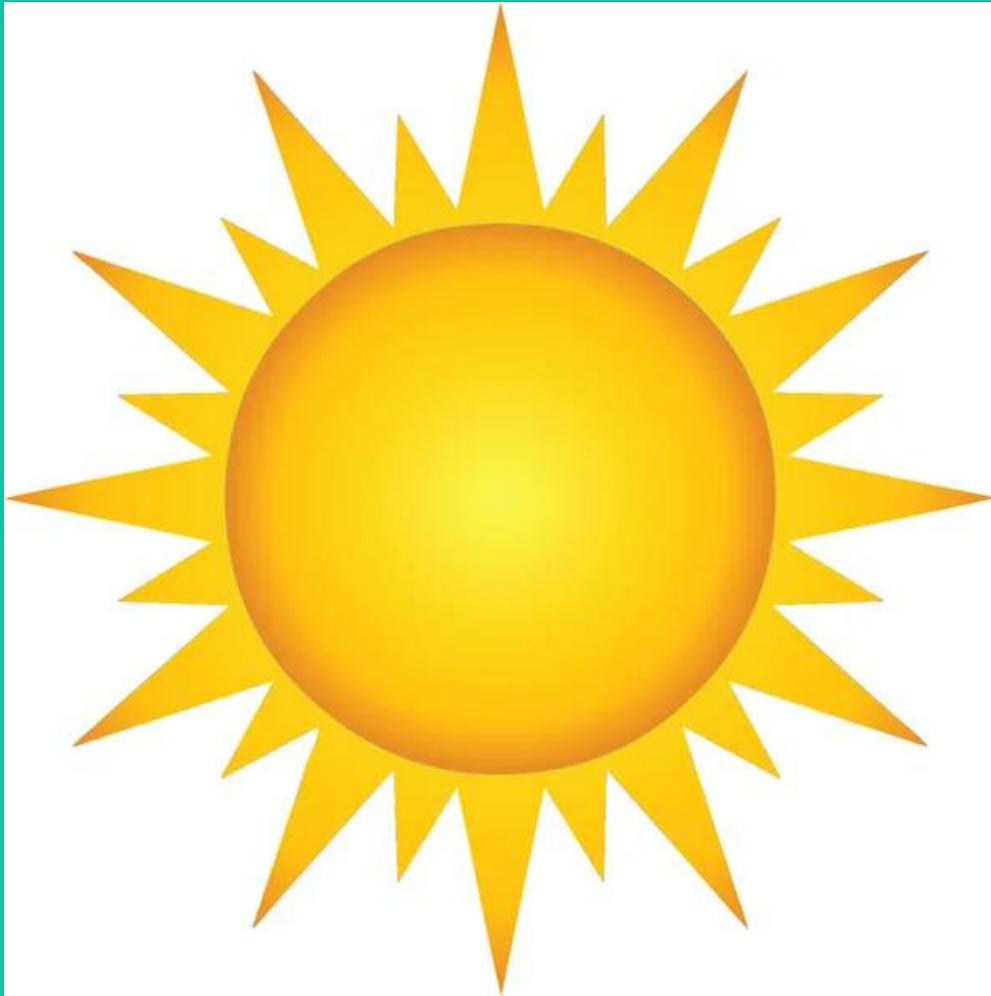








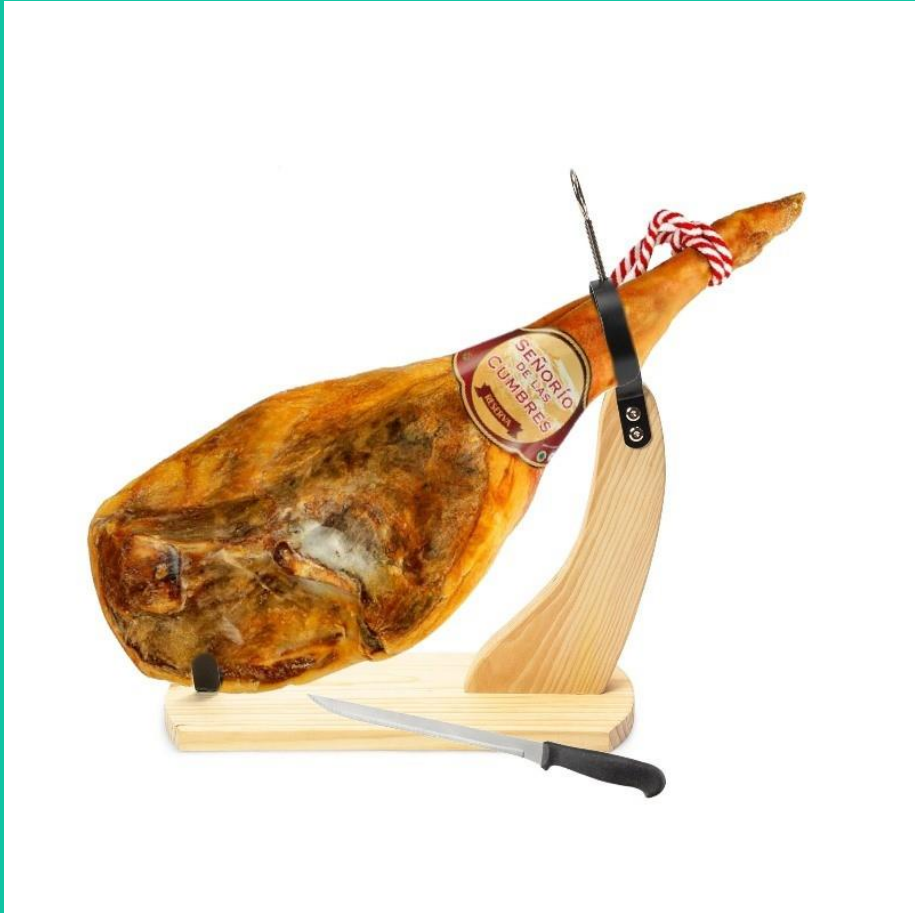








LE CAFÉ DÉCAFÉINÉ









Progression de la maladie des gencives



1. En santé

2. Gingivite



3. Poches parodontales

4. Parodontite



LA FIXATION D'OBJECTIFS

(1) Connaitre la Théorie

(2) Identifier vos leviers prioritaires

Limitier les inflammations

Organiser ses repas
et son activité physique

Améliorer sa gestion
des plaisirs

(3) Faire au mieux

« Demain est l'occasion d'être meilleur et surtout demain est à notre portée »

(4) Se faire dépister à tout âge si doute

En autonomie

Avec un professionnel de santé



MERCI POUR VOTRE
ATTENTION !

AVEZ-VOUS DES QUESTIONS ?

