

## ALIMENTS ANTICANCER: MYTHE OU RÉALITÉ ?

Ce n'est une surprise pour personne, l'adoption d'un mode de vie physiquement actif, d'une saine alimentation ainsi qu'une bonne gestion du stress peut diminuer grandement les risques de développer bon nombre de maladies, dont le cancer. Et qui dit employés en santé, dit entreprise en santé et productive.

Mais existe-t-il réellement des aliments qui peuvent prévenir l'apparition ou diminuer l'évolution du cancer? En vous informant auprès d'un nutritionniste et en lisant ce numéro, vous en apprendrez davantage à ce sujet!



**ISO-SANTÉ OFFRE DES SERVICES DE NUTRITIONNISTES  
EN MILIEU DE TRAVAIL POUR DES CONSULTATIONS  
INDIVIDUELLES OU DES CONFÉRENCES.**

« **Aucun aliment ne peut, à lui seul, vous protéger contre le cancer, mais la combinaison de certains aliments peut donner un coup de fouet à votre immunité.** »<sup>3</sup>

### S'ARMER CONTRE LE CANCER

Le cancer est une maladie qui se caractérise par la multiplication et la croissance incontrôlée de cellules endommagées dans notre corps. Majoritairement, ces cellules forment une tumeur à un endroit spécifique, mais il arrive qu'elles envahissent les tissus environnants ou migrent vers une autre région corporelle : on parle alors de métastases. Pour comprendre plus précisément l'ampleur du problème, voici quelques statistiques :

- ⊙ Le tabagisme et l'alimentation sont les deux principaux facteurs de risque du cancer. Le tabac serait responsable de près des deux tiers des décès associés à cette maladie alors qu'environ 30% des cancers déclarés en Occident seraient attribués à une mauvaise alimentation.<sup>4</sup>
- ⊙ Au Canada, en moyenne vingt-cinq personnes, chaque jour, reçoivent un diagnostic de cancer et huit en meurent.<sup>2</sup>
- ⊙ En 2008, le cancer était la principale cause de décès au Canada ; on lui attribuait 30% de l'ensemble des décès.<sup>5</sup>

#### CE MOIS-CI...

**S'armer contre  
le cancer** p.1

**Les aliments clés** p.2

**Promotion  
«Janvier 2012»** p.3

## PLUSIEURS CORDES À SON ARC

Oui, il est vrai que certains aliments regorgent de substances phytochimiques pouvant neutraliser les dommages causés aux cellules de notre corps. Cependant, pour en apprécier les bienfaits, il faut savoir multiplier et en varier la consommation! Voilà donc quelques-uns de ces aliments et les considérations importantes à leur sujet.

- ★ **Les petits fruits :** Bleuets, framboises, mûres, fraises et canneberges sont les meilleurs antioxydants puisque chacun contient au moins l'une des trois molécules anticancer. Les cerises, les pommes, les prunes et les raisins rouges sont également de bons choix.
- ★ **Les agrumes :** L'orange, le citron, le pamplemousse et la mandarine aident surtout à prévenir les cancers qui touchent le système digestif. Même si vous consommez les agrumes sous forme de jus, vous en retirerez autant de bénéfices qu'en les mangeant entiers.
- ★ **Les crucifères :** Les choux (vert, rouge, frisé, etc.), le brocoli et le navet possèdent d'excellentes propriétés anticancer. Pour profiter au maximum de celles-ci, consommez ces légumes crus ou légèrement cuits. Évitez une cuisson dans l'eau ou trop longue puisqu'elle altère leurs propriétés.



- ★ **Les alliacées :** L'ail, la ciboulette, l'échalote, le poireau et l'oignon contribuent à prévenir le cancer de l'estomac et de la prostate. Un conseil : consommez l'ail frais plutôt qu'en supplément.
- ★ **La tomate :** Ses propriétés anticancéreuses proviennent du lycopène qu'elle renferme. Consommer la tomate cuite et accompagnée d'une source de bon gras (ex. : huile d'olive) en favorise l'utilisation et l'absorption par l'organisme.
- ★ **Grains entiers et légumineuses :** Riches en fibres, ils rassasient mieux que des céréales raffinées, aidant ainsi à maintenir un poids santé (un atout dans la prévention du cancer).

### PAS QUE L'ALIMENTATION !

La prévention du cancer n'est pas que du ressort de l'alimentation. C'est à l'ensemble de nos habitudes de vie qu'il faut porter attention. Ainsi, pratiquer régulièrement de l'activité physique, éviter le tabac, protéger notre peau lors d'exposition au soleil, limiter la consommation d'alcool, éviter d'être en contact avec des substances cancérigènes (pesticides, etc.), etc., sont autant de moyens à mettre en application.

### MILIEU DE TRAVAIL

Pour encourager ses employés à une saine alimentation, l'entreprise peut modifier les aliments offerts à la cafétéria et dans les machines distributrices de l'établissement : diminuez les produits riches en gras et en sel et augmentez la quantité de fruits et légumes par exemple. En combinaison, vendre moins cher ces aliments versus ceux dits « fast food » motivera davantage l'adoption d'une alimentation plus saine et équilibrée.

L'entreprise peut aussi organiser des concours : ceux qui consomment les quantités adéquates d'aliments anticancéreux au cours d'une période *x* gagnent un prix et/ou se méritent une mention spéciale (le défi *0•5•30* peut, lui aussi, faire partie des idées de concours à instaurer).

### CONCLUSION

La clé de la prévention réside alors dans la variété : chaque groupe d'aliments renferme des propriétés qui lui sont propres. Il importe également d'agir sur les facteurs de risque modifiables (tabac, poids, etc.) ... à défaut de pouvoir contrôler notre âge ou notre génétique !

#### Références :

1. Baribeau, H. (2009). *Cancer : diète spéciale*. Repéré à [http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Dietes/Fiche.aspx?doc=cancer\\_diete](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Dietes/Fiche.aspx?doc=cancer_diete)
2. Comité directeur de la Société canadienne du cancer (2011). *Statistiques canadiennes sur le cancer 2011*. Toronto : Société canadienne du cancer.
3. Deen, D., Hark, L. (2006). *Bien manger pour mieux vivre*. Outremont, Québec : Éditions du Trécarré.
4. PasseportSanté.net. (2011). *Cancer (vue d'ensemble)*. Repéré à [http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=cancer\\_vue\\_ensemble\\_pm](http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=cancer_vue_ensemble_pm)
5. Statistique Canada (2011, 1er novembre). Étude : Les principales causes de décès. Le Quotidien. Repéré à <http://www.statcan.gc.ca/daily-quotidien/111101/dq111101b-fra.htm>

## PROMOTION JANVIER 2012\*

### DÉPISTAGE DU CHOLESTÉROL ET SERVICE DE NUTRITIONNISTE / KINÉSIOLOGUE

Implantez une activité de dépistage du cholestérol dans votre entreprise en 2012 ou implantez un service de nutritionniste / kinésologue pour vos employés et épargnez 100\$.



**TEST**

\* Offre valable sur nouvelles soumissions seulement. Taxes applicables en sus. La promotion est valable pour les soumissions demandées avant le 31 février 2012.

ISO-SANTÉ  
EST FORMATEUR  
ACCRÉDITÉ  
PAR EMPLOI-QUÉBEC

Produit par l'équipe de  ISO-SANTÉ  
pour entreprises

POUR NOUS REJOINDRE

MONTREAL, QUÉBEC ET AILLEURS AU QUÉBEC  
1-888-572-1190

ESTRIE  
819-572-1190

COURRIEL : [isosante@isosante.com](mailto:isosante@isosante.com)