

La prévention nutritionnelle des cancers



Facteurs qui augmentent le risque de cancer

Facteur alimentaire ou nutritionnel	Localisation du cancer
Boissons alcoolisées	Bouche, Pharynx, Larynx, Œsophage (carcinome épidermoïde), Foie, Côlon-rectum, Sein (après la ménopause) Sein (avant la ménopause), Estomac
Surpoids et obésité	Œsophage (adénocarcinome), Pancréas, Foie, Côlon-rectum, Sein (après la ménopause), Endomètre, Rein Bouche, Pharynx, Larynx, Vésicule biliaire, Ovaire, Prostate (cancer avancé), Estomac (cardia)
Taille à l'âge adulte	Côlon-rectum, Sein, Ovaire Pancréas, Prostate, Rein, Endomètre, Peau (mélanome malin)
Prise de poids au cours de la vie adulte	Sein (après la ménopause)
Poids de naissance élevé	Sein (avant la ménopause)
Charge glycémique	Endomètre
Viande rouge	Côlon-rectum
Charcuterie	Côlon-rectum
Aflatoxines	Foie
Arsenic dans l'eau potable	Poumon Peau, Vessie
Supplémentation en bêta-carotène	Poumon (à forte dose ; fumeurs et ex-fumeurs)
Aliments conservés par le sel	Estomac
Poisson salé à la cantonnaise	Naso-pharynx
Maté	Œsophage (carcinome épidermoïde)

Niveaux de preuve : ■ Convaincant ■ Probable

Facteurs qui réduisent le risque de cancer

Facteur alimentaire ou nutritionnel	Localisation du cancer
Activité physique	Côlon Sein (après la ménopause), Endomètre
Allaitement	Sein
Légumes non féculents et fruits	Cancers aérodigestifs dans leur ensemble (Bouche, Pharynx, larynx, Naso-pharynx, Œsophage, Poumon, Estomac, Côlon-rectum)
Aliments contenant des fibres	Côlon-rectum
Grains entiers	Côlon-rectum
Produits laitiers	Côlon-rectum
Supplémentation en calcium	Côlon-rectum
Café	Foie, Endomètre
Surpoids et obésité	Sein (avant la ménopause)
Surpoids et obésité chez la femme jeune	Sein
Boissons alcoolisées	Rein (moins de 30g d'alcool/jour)

Niveaux de preuve : ■ Convaincant ■ Probable