Questions-Réponses

Est-ce que je peux manger de la viande rouge et de la charcuterie à chaque repas ?

NON, manger trop de viande rouge (plus de 500g/semaine) ou de charcuterie (plus de 150g/semaine) **augmente le risque de cancer**. La viande rouge inclut la viande de bœuf, de veau, de porc, d'agneau, de mouton, de cheval et de chèvre. La charcuterie comprend les saucisses, pâtés, jambon blanc… En France, **32 %** des 18-54 ans mangent trop de viande rouge et **63 %** mangent trop de charcuteries (Etude *ESTEBAN, 2019*). On peut réduire les quantités en **diminuant la taille des portions** ou **la fréquence de consommation**.

Est-ce important de manger des fruits et légumes ?

OUI, manger des fruits (pomme, orange…) et des légumes (carotte, courgette…) permet de **réduire le risque de cancer !** Ce sont des aliments riches en **fibres**, **vitamines** et **minéraux indispensables. Pauvres en calories**, ils contribuent à limiter le surpoids et de l'obésité. Tous les fruits et légumes sont intéressants, l'important c'est d'en **manger au moins 5 portions (400-500 g) par jour**, par exemple 3 portions de légumes et 2 de fruits.

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

NON, consommer **trop de boissons sucrées** (sodas, jus de fruits…) et **d'aliments sucrés** (gâteaux, céréales du petit déjeuner…) favorise notamment 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…

L'allaitement diminue-t-il le risque de cancer du sein ?

OUI, la femme qui allaite réduit son risque de cancer du sein, d'autant plus si l'allaitement est effectué pendant plusieurs mois. Il est ainsi recommandé d'**allaiter**, si possible, **jusqu'au 6 mois révolus de l'enfant, de manière exclusive**. Même de plus courte durée, l'allaitement reste toujours recommandé.



NACRe

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**

Ass B'SaN
Bien-être Santé Nutrition

Pour en savoir plus

www.reseaunacre.eu
e-cancer.fr
Mangerbouger.fr
Alcool-info-service.fr

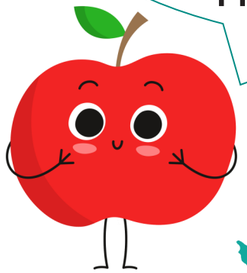


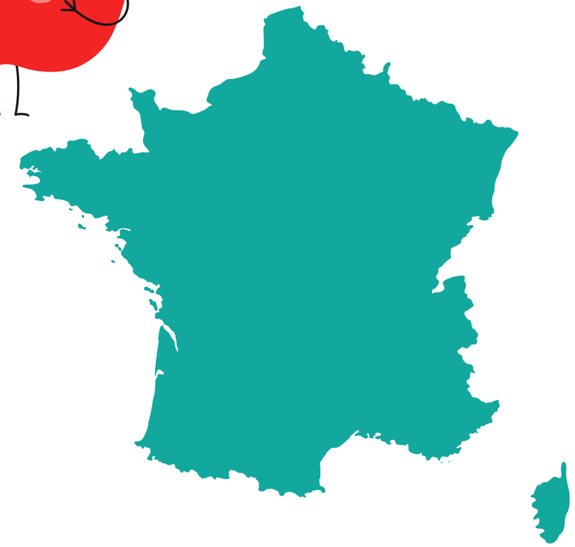
Contact
nacre@inrae.fr

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

Manger, boire, bouger…

Comment réduire son risque de cancer ?





NACRe

Avec le soutien de l'INCa

Institut National du Cancer

Situation nutritionnelle en France

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

Surcharge pondérale

49 % des adultes ont une **surcharge pondérale** (32 % sont en surpoids et 17 % en situation d'obésité)

Boissons alcoolisées

10 % des adultes boivent **plus de 10 verres d'alcool** par semaine*

Fruits & légumes

58 % des adultes mangent **moins de 5 fruits et légumes** par jour

Activité physique

38 % des adultes ont un niveau d'activité physique **inférieur aux recommandations**

* De plus, 19 % boivent plus de 2 verres en une journée et 8 % boivent plus de 5 jours par semaine

Sources : Etude ESTEBAN 2017,2018

De quelle façon je peux agir ?



En priorité

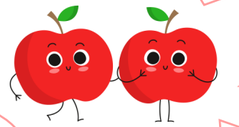
En maintenant mon poids de forme
En bougeant au quotidien
En mangeant équilibré et diversifié
En diminuant ma consommation d'alcool

Et en suivant quelques autres recommandations

Viandes rouges
Moins de 500 g par semaine et privilégier la volaille

Fibres alimentaires
Tous les jours des aliments riches en fibres : fruits et légumes, féculents complets, légumes secs....

Sel et aliments salés
À limiter



Produits laitiers
2 par jour

Charcuteries
Moins de 150 g par semaine

Fruits & Légumes
Au moins 5 portions par jour (frais, conserve ou surgelés)

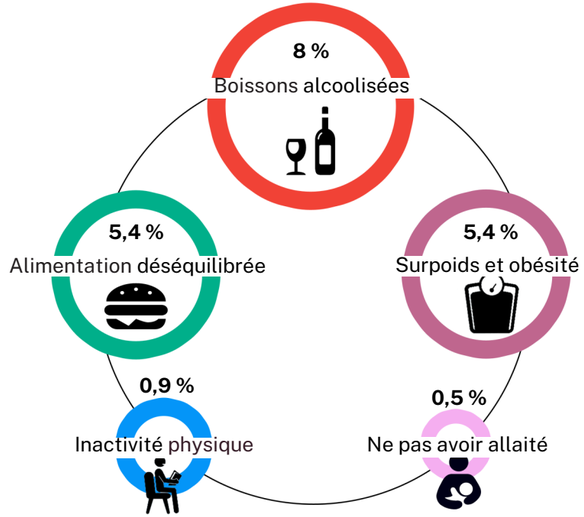
Boissons
De l'eau, à volonté ! Si je bois de d'alcool, pas plus de 2 verres par jour et pas tous les jours ; pas plus de 10 verres par semaine

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

Les cancers en France

Part des cancers liés aux facteurs de risque nutritionnels

Chaque année en France, **40 % des cancers** seraient causés par l'exposition à des facteurs de risque évitables, notamment **liés à notre mode de vie**. Parmi ces facteurs, **5 sont des facteurs nutritionnels** sur lesquels il est **possible d'agir**.



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**.

Source : www.e-cancer.fr - CIRC 2018