

Compléments alimentaires

- ▶ En dehors d'un déficit connu, ne prenez pas régulièrement des antioxydants, spécialement du bêta-carotène, sans prescription médicale. Ils peuvent entraîner des risques pour votre santé.
- ▶ Il est préférable de satisfaire vos besoins nutritionnels par une alimentation variée et équilibrée.

Une activité physique régulière

- ▶ Chaque jour, pratiquez au moins 30 minutes d'activité physique modérée (équivalentes à 30 minutes de marche rapide par jour).
- ▶ Bougez au quotidien c'est marcher, faire du vélo, monter les escaliers, jardiner ou toutes autres occasions de faire de l'exercice, seule ou en groupe.
- ▶ Réduisez le temps passé à des activités sédentaires comme regarder la télévision et consulter internet.

Une alimentation équilibrée associée à la pratique d'une activité physique régulière est essentielle pour garder un bon état nutritionnel et un poids stable.

L'alimentation doit rester un plaisir. Variez vos repas dans la mesure du possible : jouez avec les couleurs et les goûts différents.



Sources de référence

- Programme National Nutrition Santé www.mangerbouger.fr
- Site Internet de l'Institut National du Cancer : Nutrition et prévention des cancers : www.e-cancer.fr
- Portail d'information des publics : www.cancer-environnement.fr

Merci aux professionnels et personnes malades ayant participé à la relecture de ce document.

Unité de Nutrition et de Diététique

Centre Léon Bérard
28 rue Laennec
69373 Lyon Cedex 08
Secrétariat : 04.78.78.27.53
www.centreleonberard.fr



Cette brochure a bénéficié d'un soutien de la Direction Générale de la Santé et du comité du Rhône de la Ligue contre le cancer.

Réalisation : merno
Iconographie CLB



**cancer
environnement**
comprendre informer prévenir

Conseils essentiels pour
une alimentation équilibrée

&

la pratique d'une activité physique,
pendant et après les traitements
d'un cancer



Centre Léon Bérard
LYON ET RHÔNE-ALPES

CONTRE
LE CANCER
LA LIGUE

Cette brochure a pour objectifs de :

- Vous présenter les informations de référence pour une alimentation équilibrée et le maintien d'un poids stable pendant et après les traitements.
- Encourager la pratique d'une activité physique pendant et après les traitements.

Les traitements proposés contre les cancers sont fréquemment associés à une modification des habitudes alimentaires et de vie. Ils peuvent favoriser une prise de poids, notamment chez les femmes traitées pour un cancer du sein. Le maintien d'un poids normal pendant et après les traitements est alors recommandé.

Une activité physique régulière améliore le bien-être et diminue la fatigue. Cela peut vous aider à lutter contre la maladie et favoriser votre santé.

↳ L'équivalent de 3 repas répartis sur la journée

- ▶ Prenez 3 repas équilibrés par jour.
- ▶ Evitez les grignotages tout au long de la journée, ils apportent des calories superflues.

↳ Au moins 5 fruits et légumes par jour

- ▶ Consommez au moins 5 portions par jour de fruits et légumes variés, quelles que soient leurs formes : crus, cuits, frais, surgelés, en conserve ou jus de fruits 100% pur jus.



↳ Du pain et des céréales à chaque repas

- ▶ Mangez une part de féculents à chaque repas principal : pain, pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs ou semoule, en privilégiant la variété et en choisissant des aliments complets le plus souvent possible.



↳ Des produits laitiers 3 fois par jour

- ▶ A chaque repas, mangez un produit laitier : fromage sec, fromage frais ou autre laitage.



↳ Viandes, poissons ou œufs 1 à 2 fois par jour

- ▶ Mangez au maximum 2 portions par jour de viande, poisson ou œufs.
- ▶ Privilégiez, le choix de viandes maigres (poulet, dinde, lapin, veau...) et consommez du poisson au moins 2 fois par semaine.



↳ Des matières grasses limitez leur consommation

- ▶ Limitez la consommation de graisses, surtout celles d'origine animale (beurre, crème...) et privilégiez les huiles végétales.
- ▶ Soyez attentive aux aliments contenant des graisses cachées comme les fromages, les chips ou biscuits salés, la charcuterie, les aliments frits, certaines sauces...



↳ Des produits sucrés à consommer avec modération

- ▶ Evitez de consommer des boissons et aliments très sucrés (sodas, biscuits, pâtisseries, viennoiseries, glaces...).



↳ Boire abondamment tout au long de la journée

- ▶ Boire au moins l'équivalent de 1 litre et demi d'eau ou boissons non alcoolisées (thé, infusion...) chaque jour.
- ▶ Limitez les boissons sucrées.
- ▶ La consommation d'alcool est déconseillée quel que soit le type de boisson alcoolisée : vin, bière, digestif...

