

UNICANCER



Centre Jean Perrin

Centre de Lutte contre le Cancer d'Auvergne
Clermont-Ferrand - France -



LE CANCER DU SEIN

Comment puis-je mieux vivre après ?

Adapter l'alimentation

Marie-Paule Vasson, PU-PH

Marilyn Brout, Diététicienne

Lundi 29 octobre 2012



Introduction

- **Pourquoi adapter l'alimentation ?**
 - - optimiser ses capacités
 - - prévenir le risque de pathologies
 - - se faire plaisir
- **Qu'est –ce qu'une alimentation équilibrée et variée ?**
- **Comment prévenir le risque de pathologies ?**
- **Attention aux idées reçues et aux publicités mensongères !**
- **Que penser des compléments alimentaires ?**





- **Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée?**



Les nutriments

■ Lipides :

- **Eléments énergétiques.**
 - **matières grasses d'origine animales ou végétales (beurre, huile, margarine)**
 - **graisses cachées (charcuterie, viandes, fromage, sauces...)**

■ Glucides :

- **Eléments énergétiques.**
 - **Sources : féculents, fruits, légumes, sucres, produits sucrés**



Les nutriments

■ Protéines :

- **Eléments bâtisseurs et réparateurs.**
 - **Sources : viandes, poissons, œufs, produits laitiers, légumes secs, céréales**

■ Fibres :

- **Régulateurs du transit.**
 - **Sources : fruits, légumes, céréales complètes, légumes secs**



L'alimentation équilibrée

- Consommer régulière fruits et légumes 5 par jour
- Consommer à chaque repas et selon l'appétit de pain, céréales, pomme de terre, légumes secs
- Consommer de 3 produits laitiers par jour en privilégiant la variété
- Consommer 1 à 2 fois par jour de viande et volailles, produits de la pêche et œufs,
- Limiter la consommation de Matières grasses ajoutées
- Limiter la consommation de produits sucrés
- S'hydrater en consommant de l'eau à volonté
- Limiter la consommation de sel
- Pratiquer une activité physique : au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche par jour



- **Comment prévenir le risque de pathologies ?**



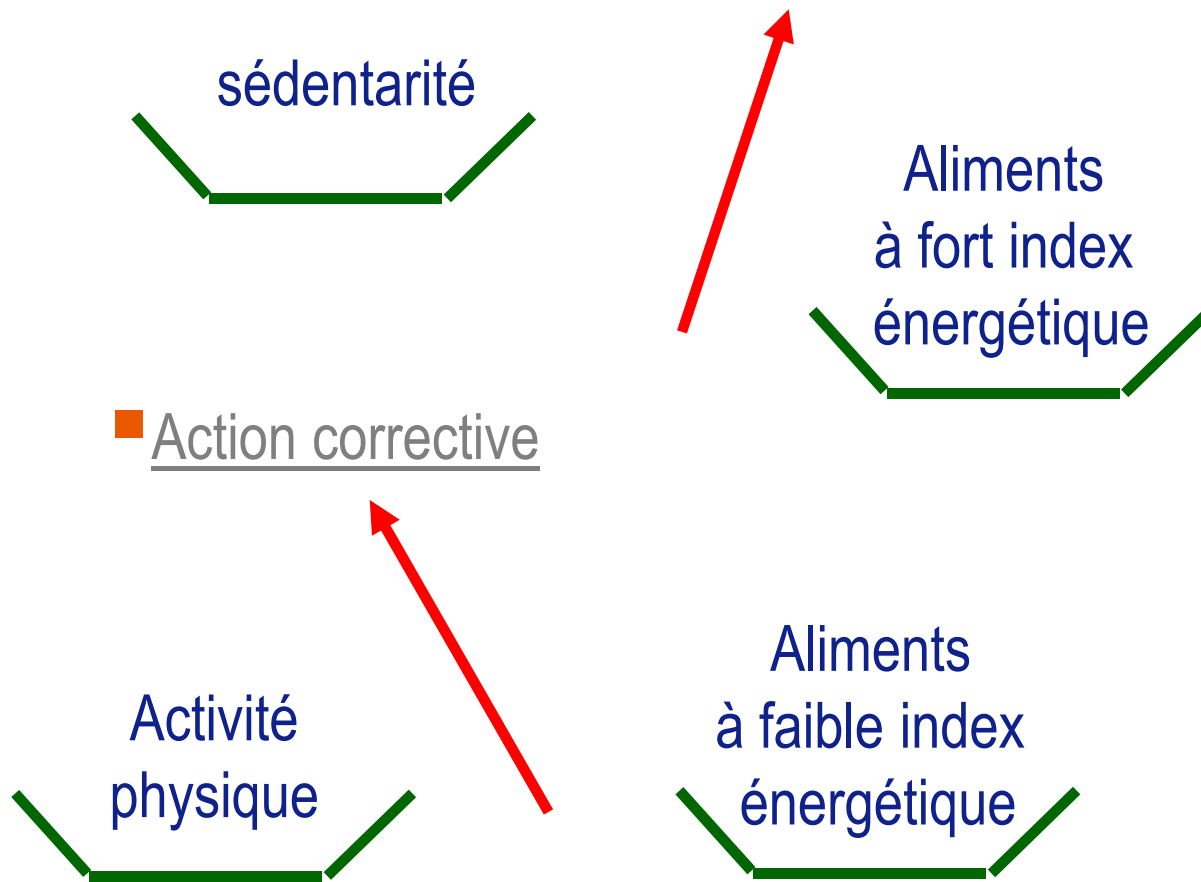
Les risques pour la santé

- **Effets néfastes sur la santé**
- Boissons alcoolisées
- Surpoids et obésité
- Surconsommation de charcuteries
- Surconsommation de Sel et aliments salés



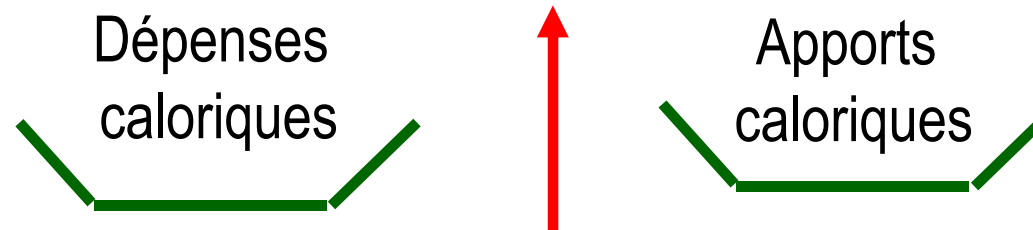
Les risques pour la santé

- **Effets néfastes sur la santé**
- Surpoids et obésité



Les risques pour la santé

- **Effets positifs sur la santé**
- **Activité physique:** 30min/j de marche ou 20min 3x/semaines d'activité sportive
- **Fruits et légumes**
Exemple de menu: jus de fruit au petit déjeuner,
Au déjeuner crudité + fruit , Au diner potage et salade de fruit



Les risques pour la santé

■ Effets positifs sur la santé

■ Fruits et légumes

- Les légumes **non féculents**, qui ont une faible densité énergétique, contribuent de manière probable à diminuer le risque de prise de poids, de surpoids et d'obésité.
- Ainsi, ils pourraient également exercer un effet protecteur indirect vis-à-vis d'autres localisations de cancers (endomètre, rein, côlon-rectum, pancréas, sein après la ménopause).

En résumé

BIEN MANGER, BOUGER, PROTÈGE VOTRE SANTÉ.



Bouger
au moins
30 minutes
par jour !

A chaque
repas
selon l'appétit

Eau à
volonté



5 par jour
au moins



Fruits & légumes

3 par jour



Produits laitiers

1 ou **2** fois
par jour



Viandes, œufs et poissons



Féculents

Sucré



Gras

Salé

limiter
la consommation



- **Attention aux idées reçues et aux publicités mensongères !**

Existe-t'il des aliments « anticancer »

- **Se focaliser sur un aliment donné :**
- peut conduire à des troubles digestifs voire des effets toxiques en cas de consommation excessive
- fait perdre de vue l'importance d'une alimentation diversifiée et équilibrée
- ne permet pas de tirer bénéfice des synergies possibles entre les composants des différents fruits et légumes
- conduit à une alimentation plus monotone qui restreint la composante plaisir de l'alimentation

■ Que penser des compléments alimentaires ?



Les compléments alimentaires sont définis par la directive européenne 2002/46/CE, reprise par le décret n°2006-352 du 20 mars 2006 comme étant

« des denrées alimentaires

dont le but est de compléter un régime alimentaire normal, et

qui constituent une source concentrée de nutriments ou

d'autres substances

ayant un effet nutritionnel ou physiologique... ».

Nutriments pouvant être employés dans la fabrication des compléments alimentaires

(Arrêté du 9 mai 2006,
Décret 2006-352 du 20 mars 2006)



Substances nutritionnelles autorisées en compléments alimentaires

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Acides aminés • Acides gras essentiels • Anti-oxydants • Polyphénols | <ul style="list-style-type: none"> • Vitamines : A, D, E, K, B1, B2, niacine, acide pantothénique, B6, acide folique, B12, biotine, C • Minéraux : calcium, magnésium, fer, cuivre, iode, zinc, manganèse, sodium, potassium, sélénium, chrome, molybdène, fluorure, chlorure, phosphore... • Extraits de plantes traditionnellement considérées comme alimentaires |
|---|---|

Fibres, Probiotiques, Prébiotiques, Champignon ...

Bénéfice santé : L'allégation

message figurant sur les emballages, qui fait état des propriétés sanitaires du produit ou de ses composants >>> propriétés nutritionnelles.

règlement CE, Décret 2006-352

- **Allégation nutritionnelle** : mentionne la présence d'un nutriment/composant (ex : aliment riche en calcium, riche en fibres...)
- **Allégation fonctionnelle** : mentionne les effets biologiques d'un nutriment/composant (ex : le calcium participe à l'ossification, les fibres participent au fonctionnement du transit intestinal...)
- **Allégation santé** : affirme ou suggère que « la consommation du produit ou de l'un de ses composants **réduit sensiblement** un **facteur de risque** de développement d'une maladie humaine »

Ces allégations **doivent avoir obtenu une autorisation délivrée par l'EFSSA**

Quelle consommation pour la population française ? prévalence de consommation de compléments alimentaires dans l'enquête INCA 2 2006-07

L'essentiel de cette enquête

- La consommation de compléments alimentaires en France concerne une part non négligeable de la population, surtout pour les adultes :
13% des hommes et **27%** des femmes
- Les compléments alimentaires les plus fréquemment consommés sont les **vitamines** et **minéraux**, souvent additionnés d'**autres ingrédients**, puis les compléments à base de **plantes**
- Certains consommateurs de compléments à base de vitamines et minéraux reçoivent de leur complémentation une part significative de leurs apports alimentaires, notamment pour les **vitamines B1, B6, C, D, E et le fer**.

Les compléments alimentaires sont-ils efficaces ?

Le problème principal est le niveau de preuves pour les propriétés annoncées.

- Peu de produits sont testés réellement chez l'homme dans les conditions normales d'utilisation
- Quand les études cliniques existent, elles sont souvent discutables

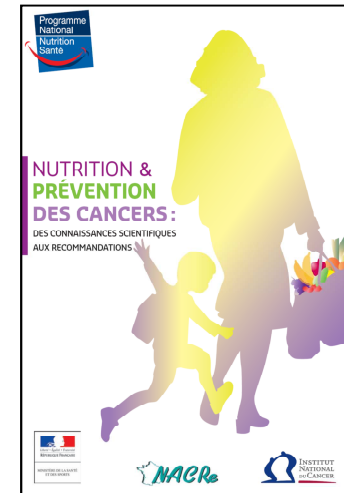
Les compléments alimentaires sont-ils sûrs ?

- la sécurité de ces produits doit être totale dans n'importe quelle circonstance
- Attention si consommation de **plusieurs produits en même temps**,
>> risque de **sur-dosage** !



BÉTA-CAROTÈNE

- **Etude CARET (30 mg bêta carotène et 25000 UI de vitamine A/j):**
 - augmentation de 28% des cancers du poumon chez les fumeurs
- **Etude ATBC (20 mg bêta-carotène et/ou 50 mg alpha-tocophérol/j):**
 - augmentation de 18% des cancers du poumon avec le bêta-carotène.
- **Etude E3N :**
 - l'apport de bêta-carotène (dose nutritionnelle ou pharmacologique) est associé à une diminution du risque de cancer lié au tabac chez les non fumeurs mais à une augmentation du risque chez les fumeurs



Recommandation

- **Ne pas consommer de compléments alimentaires à base de bêta-carotène**

■ VITAMINE E

- Associée au risque et à la sévérité des cancers du sein

Gerber et al 1996, Saintot et al 2002

■ COCKTAIL DE MICRONUTRIMENTS

Étude SU.VI.MAX « Supplémentation en Vitamines et Minéraux Anti-oXydants »

Prévention primaire Randomisée, double aveugle, Placebo, **Dose nutritionnelle** (1à3xANC),
12 735 individus (F 35-60 ; H 45-60) inclusion 1994 -95 avec suivi 8 ans :

Vitamine C 120 mg, Vitamine E 30 mg, Beta-carotène 6 mg, Sélénium 100 µg, Zinc 20 mg

>>> augmentation du risque de mélanome **chez les femmes** et non chez
les hommes :

HR = 4,31; 95% CI = 1,23-15,13 ; P=0,02

Hercberg S et al., Int J Vitam Nutr Res 1998;68(1):3-20

>> Ces vitamines/micronutriments anti-oxydants peuvent avoir des effets délétères surtout à dose élevée et sur le long terme

En conclusion

Se rappeler qu'il est recommandé de satisfaire les besoins nutritionnels

par une alimentation équilibrée et diversifiée sans recourir aux compléments alimentaires.

>> pas de consommation de compléments alimentaires sauf en cas de déficience avérée ou de risque de déficience

>> pas de consommation de compléments alimentaires sans suivi par un professionnel de santé

Quelques adresses utiles !!

- <http://www.mangerbouger.fr/pnns/outils-d-information/les-guides-nutrition.html>
- http://www.ligue-cancer.net/article/341_alimentation-et-cancer
- **Trouver des informations nutrition et cancer validées**
www.inra.fr/nacre
- **Trouver des informations validées sur les autres facteurs de risque de cancer**
www.e-cancer.fr/prevention