

Alimentation et prévention primaire du cancer du sein



Facteurs protecteurs et facteurs de risque

Facteurs protecteurs



Allaitement maternel



Fibres alimentaires



Activité physique



Produits laitiers

Facteurs de risque



Alcool



Surpoids/ obésité



Viande rouge

A surveiller/ modérer



Sucre et produits sucrés



Soja et produits à base de soja



Alimentation et prévention primaire du cancer du sein



	Cancer du sein avant la ménopause	Cancer du sein après la ménopause	Recommandations
Boissons alcoolisées			Eviter toute consommation. Risque augmenté dès le premier verre
Surpoids et obésité			Eviter la prise de poids après la ménopause
Viandes rouges			PNNS : Moins de 500g de viande rouge par semaine
Charcuterie			PNNS : Moins de 150g de charcuterie par semaine
Sel et aliments salés			PNNS : Limiter la consommation 6-8g par jour
Compléments alimentaire à base de bêta-carotène			Facteur de risque de cancer chez le fumeur
Produits laitiers			PNNS : 2 produits laitiers par jour chez les adultes
Activité physique			150 mn d'activité modérée minimum par semaine
Sédentarité			Limiter le temps de sédentarié
Fruits			PNNS : 5 fruits et légumes par jour
Légumes (non féculents)			
Fibres			Au moins 25g de fibres par jour. Aller vers les produits complets et légumineuses 2 fois au moins par semaine
Allaitement			Allaiter son enfant est protecteur

Diminution du risque de cancer			Augmentation du risque de cancer			Non concluant	Non étudié
Convaincant	Probable	Suggéré	Convaincant	Probable	Suggéré		

Alimentation et prévention primaire du cancer du sein



	Recommandations Prévention cancer du sein	Recommandations en prévention
Soja	Limiter	Risque possible Pas plus de 1 produit à base de soja par jour
Thé vert	Pas de preuve	Toxicité hépatique à haute dose
Sucre	Limiter	Risque suggéré : pas plus de 50g de sucres libres ajoutés par jour
Régime cétogène ou sans sucre	Pas de preuve	Régime restrictif non recommandé - pas de preuve sur la prévention des cancers - risques de carences et dénutrition
Pratiques de jeûne	Pas de preuve	Régime restrictif non recommandé - risques de carences et dénutrition
Régime méditerranéen		Prévention possible de ce modèle alimentaire. Alimentation très étudiée, haut potentiel de prévention vis à vis des maladies chroniques

Sources des recommandations

- Nutrition et prévention primaire des cancers : actualisation des données Synthèse : rapport de 2015 Inca - Nacre
- Fiches du réseau NACRE
- INRAE
- www.cancer-environnement.fr