



Société
canadienne
du cancer

Canadian
Cancer
Society

Bien manger et être actif

Ce que vous pouvez faire



Le cancer : une lutte à finir
1 888 939-3333 | cancer.ca

TABLE DES MATIÈRES

2	Cancer et risque de cancer
3	Qu'est-ce que le cancer?
4	Pour réduire votre risque personnel de cancer
5	Adoptez de bonnes habitudes alimentaires
6	Mélangez-les — Choisissez des légumes et des fruits chaque jour
9	Optez pour des aliments riches en fibres
10	Choisissez de bons gras
11	Limitez votre consommation d'alcool
12	Limitez votre consommation de viande rouge et de viandes transformées
13	Consommez moins de sel et de sucre
15	Cuisez et préparez vos aliments avec soin
18	Questions d'alimentation
24	Soyez actif
26	Objectifs à viser
29	Conseils utiles
29	À l'épicerie
31	À la maison
34	Au travail ou à l'école
36	Dans vos sorties
38	Comment lire les étiquettes
40	Ressources
40	Société canadienne du cancer
41	Sites Web suggérés

Cancer et risque de cancer

Chaque jour, nous en apprenons un peu plus sur les causes du cancer. Toutefois, le cancer est une maladie complexe et aucune formule magique – diète, exercices ou mode vie – ne peut vous en mettre à l’abri à coup sûr.

Il ne faut pas croire pour autant qu’on ne peut rien y faire. La recherche scientifique montre que l’on peut généralement prévenir jusqu’à 35 % des cas de cancer par :

- une bonne alimentation;
- de l’activité physique;
- le maintien d’un poids santé.

Loin de nous pourtant l’idée d’affirmer que cette voie est facile – mais ce n’est peut-être pas aussi compliqué qu’il n’y paraît. Adopter de nouvelles pratiques, plus saines, ne signifie pas que vous devez renoncer à vos aliments favoris ou vous mettre à courir des marathons. L’important est de vous concentrer sur ce que vous ajoutez à votre mode de vie et non sur ce que vous éliminez.

Vous pouvez modifier votre risque personnel de cancer même si vous n’apportez que quelques petits changements à votre régime alimentaire et à votre niveau d’activité physique. Une bonne alimentation et de l’activité physique auront un effet bénéfique sur votre poids, un facteur qui influence également votre niveau de risque personnel de développer un cancer du sein, colorectal, de l’œsophage, du rein, du pancréas ou de l’utérus. Le poids santé varie suivant chaque personne – les corps en santé couvrent tout un éventail de poids, de formes et de tailles. Votre médecin peut vous aider à déterminer quel est votre poids santé.

Qu’est-ce que le cancer?

Le cancer est une maladie qui prend naissance dans nos cellules. Notre organisme compte des millions de cellules, regroupées en tissus et en organes (muscles, os, poumons, foie, etc.). Chaque cellule contient des gènes qui régissent son développement, son fonctionnement, sa reproduction et sa mort. Normalement, nos cellules obéissent aux instructions qui leur sont données et nous demeurons en bonne santé. Mais il arrive parfois que les instructions deviennent confuses et entraînent la formation de masses ou de tumeurs, ou encore la migration de cellules qui sont transportées vers d’autres parties de l’organisme par la circulation sanguine ou le système lymphatique.

Les tumeurs peuvent être *bénignes* (non cancéreuses) ou *malignes* (cancéreuses). Les cellules des tumeurs bénignes sont localisées dans un seul endroit de l’organisme et ne mettent généralement pas la vie en danger.

Les tumeurs malignes peuvent envahir les tissus qui les entourent et les cellules cancéreuses peuvent se propager à d’autres parties du corps. Les cellules cancéreuses qui se propagent dans d’autres parties du corps sont appelées *métastases*.

Le premier signe de cet envahissement est souvent l’enflure des ganglions lymphatiques situés près de la tumeur, mais les métastases peuvent pratiquement atteindre toutes les parties du corps. Il est important de déceler le plus rapidement possible les tumeurs malignes.

Un cancer porte le nom de la partie du corps où il prend naissance. Par exemple, un cancer débutant dans la vessie et se propageant aux poumons est un cancer de la vessie avec métastases aux poumons.

Pour réduire votre risque personnel de cancer

Le cancer n'est pas attribuable à une seule cause, mais certains facteurs pourraient accroître le risque qu'une personne en soit atteinte. C'est ce que l'on appelle des *facteurs de risque*. Certains facteurs de risque sont impossibles à modifier, par exemple :

- votre âge;
- vos antécédents familiaux de cancer (*hérédité*).

Certains facteurs de risque sont liés à des habitudes quotidiennes que vous pouvez changer. Par exemple, vous pouvez faire les choix suivants :

- ne pas fumer et éviter la fumée du tabac;
- adopter un régime alimentaire sain;
- faire de l'activité physique tous les jours;
- maintenir un poids santé;
- limiter votre consommation d'alcool;
- réduire votre exposition aux rayons ultraviolets (UV) émis par le soleil ou les appareils de bronzage artificiels, comme les lits de bronzage;
- bien connaître votre corps et signaler tout changement à votre médecin ou à votre dentiste;
- suivre les règles de santé et de sécurité lorsque vous utilisez des produits dangereux à la maison ou au travail.

Modifier vos habitudes pour réduire votre risque personnel de cancer ne signifie pas que vous ne développerez jamais de cancer – mais que vos probabilités d'en être atteint sont plus faibles.

Adoptez de bonnes habitudes alimentaires

Bien manger commence par la consommation quotidienne d'aliments variés afin d'offrir à votre organisme tous les éléments nutritifs essentiels à sa bonne santé. Le *Guide alimentaire canadien* constitue un bon point de départ. De bons choix alimentaires vous aideront à maintenir un poids santé. Consommez plus de fibres, moins de sel et moins de sucre.

Faire de bons choix alimentaires peut paraître exigeant ou, du moins, demander beaucoup d'effort. En termes de choix alimentaires, les possibilités offertes n'ont jamais été aussi nombreuses. En raison du rythme rapide de la vie moderne, il est très tentant de se payer régulièrement un repas-minute peu coûteux ou de sortir un repas en boîte du congélateur au lieu de se procurer des grains, des légumes frais et une petite portion de viande maigre pour se préparer un repas santé. Les conseils suivants pourraient vous aider à changer doucement vos habitudes.

- Commencez avec des petits changements graduels en ce qui a trait à vos habitudes alimentaires.
- Achetez moins souvent des aliments transformés.
- Cuisinez et mangez plus souvent à la maison. Il vous sera ainsi plus facile de contrôler la grosseur de vos portions ainsi que la quantité de sel et de matières grasses que vous ingérez.
- Planifiez vos menus et préparez-vous une liste d'épicerie. Consultez les circulaires de la semaine pour profiter des rabais.
- Prenez conscience des moments où vous mangez et des raisons qui vous motivent. Écoutez votre corps et mangez lorsque vous avez faim.
- Mangez plus lentement et savourez chaque bouchée. N'oubliez pas qu'il faut 20 minutes pour que votre cerveau reçoive le message lui indiquant que votre estomac est plein.
- Cuisinez en plus grande quantité et remplissez votre congélateur avec vos propres repas santé, prêts à manger (non transformés).

- N'oubliez pas de boire beaucoup d'eau.
- Consultez une diététiste professionnelle ou votre médecin si vous avez besoin d'un petit coup de pouce pour modifier vos habitudes alimentaires.

Aider les autres en s'aidant soi-même

Tout en modifiant vos propres habitudes, vous pouvez aussi faire une différence dans votre propre collectivité. Les choix sains devraient être des choix faciles pour tous. Par exemple, vous pouvez mettre sur pied un programme local de petit déjeuner ou appuyer les efforts locaux afin d'encourager les écoles à offrir des choix alimentaires sains.

Mélangez-les — Choisissez des légumes et des fruits chaque jour

La variété favorisant une bonne santé, n'hésitez pas à diversifier vos choix autant que vous le pouvez. Les légumes et les fruits sont :

- une excellente source de vitamines, de minéraux et de composés photochimiques;
- riches en fibres, lesquelles aident votre appareil digestif à rester en santé;
- pauvres en matières grasses et en calories.

Un régime alimentaire incluant une variété de légumes et de fruits au lieu d'aliments plus gras et plus riches en calories peut vous aider à atteindre et à maintenir un poids santé. Les personnes qui ont un surplus de poids sont à risque accru de développer un cancer et d'autres problèmes de santé comme le diabète, une maladie cardiovasculaire et un accident vasculaire cérébral.



Qu'est-ce qu'une portion?	À quoi cela ressemble-t-il?
Un légume ou un fruit de grosseur moyenne	une balle de tennis
250 ml (1 tasse) de salade	un poing
125 ml (½ tasse) de légumes ou de fruits crus, cuits, surgelés ou en conserve	une souris d'ordinateur
125 ml (½ tasse) de jus de fruits ou de légumes*	un petit verre à jus (3 gorgées)
60 ml (¼ tasse) de fruits séchés	une balle de golf
Les bonbons aux fruits, les croustilles de légumes de même que les confitures ou les tartinades de fruits ne comptent pas comme une portion.	

* Si vous optez pour des jus, vérifiez les étiquettes et recherchez la mention « 100 % jus ». Les boissons, cocktails et punchs aux fruits ne sont pas considérés comme de véritables jus de fruits, car ils ne renferment qu'une petite quantité de vrai jus mélangé à de l'eau et du sucre.

Légumes non féculents et risque de cancer

La recherche montre qu'un régime alimentaire riche en légumes non féculents peut réduire votre risque personnel de certains cancers, comme le cancer de l'estomac, le cancer de la bouche et le cancer de la gorge. Manger des légumes de ce genre en quantité vous aidera aussi à maintenir un poids santé, ce qui réduit le risque de certains cancers. Voici des exemples de légumes non féculents :

- artichauts
- pak-choï
- brocoli
- chou
- carottes
- aubergine
- laitue
- okra
- rutabaga
- épinard
- navet

D'autres légumes non féculents, comme l'ail, l'oignon et le poireau (légumes du genre *allium*), peuvent également contribuer à réduire le risque de cancer de l'estomac. L'ail peut protéger du cancer colorectal.

Fruits et risque de cancer

La recherche démontre qu'un régime alimentaire riche en fruits peut réduire votre risque personnel de certains cancers, comme le cancer du poumon, le cancer de l'estomac, le cancer de la bouche et le cancer de la gorge. Manger des fruits en quantité vous aidera aussi à maintenir un poids santé, ce qui réduit le risque de certains cancers.

Préoccupations relatives aux pesticides

Au Canada, les légumes et les fruits que vous achetez sont réglementés et surveillés par l'Agence canadienne d'inspection des aliments. Si les tests faits en laboratoire montrent que les fruits et légumes contiennent un résidu de pesticide au-dessus de la limite permise par Santé Canada, l'Agence canadienne d'inspection des aliments fera enquête. Au besoin, elle ordonnera le rappel des aliments en cause.

Les avantages d'une consommation accrue de légumes et de fruits l'emportent largement sur les risques associés aux pesticides. Pour vous assurer que vos légumes et vos fruits sont bien nettoyés :

- Lavez-les soigneusement sous l'eau du robinet. Rincez les produits préparés et emballés même s'ils sont prélavés.
- Jetez les feuilles extérieures des pommes de chou, de laitue et des autres légumes en feuilles.
- Brossez-les soigneusement et pelez-les. Malheureusement, le fait de peler les légumes et les fruits (comme les pommes de terre ou les pommes) peut également éliminer une partie de leurs nutriments et fibres.

Optez pour des aliments riches en fibres

Une saine alimentation se doit d'être riche en fibres. Les fibres sont la partie des végétaux que votre organisme ne peut pas digérer. C'est aux fibres que l'on doit le volume des salades, le croquant des carottes et du brocoli et la consistance plus ferme des pains de grains entiers.

Santé Canada recommande aux adultes canadiens de consommer chaque jour de 21 à 38 grammes de fibres pour être en bonne santé.

Les fibres se divisent en deux groupes : *insolubles* et *solubles*.

Fibres insolubles

Ces fibres ne peuvent être digérées par l'organisme mais en revanche elles augmentent le volume des selles et préviennent la constipation. Elles favorisent également la sensation de satiété. Les sources de fibres insolubles sont les pains et les céréales de grains entiers, le riz brun ainsi que les légumes et les fruits.

Fibres solubles

L'organisme peut digérer partiellement ce type de fibres. Les fibres solubles peuvent aider à diminuer le taux de cholestérol sanguin. Les fibres solubles se trouvent dans l'avoine et les légumineuses. Exemples de légumineuses :

- *haricots* : noirs, rouges, de Lima, blancs, Pinto, pois chiches, fèves de soya
- *pois* : cassés jaunes et verts (et non les pois verts frais)
- *lentilles* : jaunes, rouges, vertes

Fibres et risque de cancer

La recherche démontre qu'une alimentation riche en fibres protège du cancer colorectal. Manger des fibres en grande quantité vous aidera aussi à maintenir un poids santé, ce qui réduit le risque de certains cancers.



Choisissez de bons gras

Tout le monde a besoin de consommer une certaine quantité de matières grasses – ce qui importe avant tout, c'est le type de gras qu'on choisit. Les gras insaturés peuvent être une bonne source de matières grasses. Les gras saturés et les gras trans (hydrogénés) sont potentiellement nocifs.

Les bons gras – gras insaturés

Les *gras insaturés* sont généralement sous forme liquide à la température de la pièce. On trouve des gras insaturés dans les avocats, les noix, les graines, les margarines molles non hydrogénées, les huiles végétales comme l'huile d'olive, de maïs, de canola, de tournesol, ainsi que dans les vinaigrettes préparées avec ces huiles.

Les *gras oméga-3* sont un type de gras insaturés présents dans les poissons gras comme le saumon, le hareng et le maquereau. Vous pouvez également ajouter des gras oméga-3 à votre régime alimentaire en consommant de l'huile de canola, des graines et de l'huile de lin, d'autres types de graines, des noix ainsi que des fèves de soya.

Les « moins bons » gras – gras saturés et gras trans

Les *gras saturés* sont généralement solides à la température ambiante. Ils sont présents dans les aliments d'origine animale comme la viande, la volaille, le beurre et le fromage. On les trouve aussi dans des huiles d'origine tropicale comme l'huile de noix de coco, l'huile de palme et l'huile de palmiste.

Les *gras trans* se retrouvent dans des aliments préparés ou cuits avec des gras partiellement hydrogénés. Certains craquelins, croustilles, produits de boulangerie et aliments-minute frits ainsi que de nombreuses margarines contiennent des gras trans.



Quelle quantité de matières grasses?

Santé Canada recommande aux adultes canadiens de ne pas consommer plus de 20 à 35 % de leurs calories quotidiennes sous forme de gras. La quantité totale de matières grasses que vous consommez vient des gras naturellement présents dans les aliments (comme la viande et le lait) ainsi que des gras *ajoutés* (comme l'huile et la margarine). L'important est de :

- choisir plus souvent des bons gras plutôt que des gras saturés;
- limiter l'apport en bons gras ajoutés à 30 à 45 ml (2 à 3 c. à table) par jour.

Matières grasses et risque de cancer

Les aliments et les boissons qui contiennent des gras ajoutés (comme les aliments transformés) sont habituellement très caloriques. Si vous mangez beaucoup de ces produits, votre apport calorique pourrait être plus élevé que nécessaire et vous risquez de prendre du poids. L'embonpoint pouvant accroître le risque de développer certains cancers, essayez de limiter votre consommation de ce type de produits.

Limitez votre consommation d'alcool

L'alcool contient beaucoup de calories et peu d'éléments nutritifs. Il vous donne la sensation d'être rassasié alors que vous devriez manger et boire quelque chose de plus sain. L'abus d'alcool à long terme peut causer de nombreux problèmes de santé, notamment des maladies du foie, des maladies du cœur, des ulcères d'estomac et des troubles des vaisseaux sanguins.

Certaines études démontrent que la consommation d'une petite quantité d'alcool peut être bonne pour la santé du cœur, mais il existe d'autres façons d'améliorer la santé de votre cœur (par exemple, abandonner le tabac, diminuer la quantité de gras saturé dans votre alimentation, être plus actif), sans accroître le risque de développer d'autres problèmes de santé.

Alcool et cancer

La recherche montre que la consommation d'alcool peut accroître le risque de plusieurs types de cancer, dont ceux du sein, du côlon et du rectum, de l'œsophage, du larynx, du foie, de la cavité buccale, et du pharynx. Plus votre consommation d'alcool est élevée, plus votre risque personnel de cancer augmente.

Si vous décidez de prendre de l'alcool, limitez votre consommation.

Femmes : moins de 1 verre par jour*

Hommes : moins de 2 verres par jour

Un verre équivaut à :

- une bouteille de 350 ml (12 oz) de bière (5 % d'alcool);
- un verre de 145 ml (5 oz) de vin (12 % d'alcool);
- un verre de 45 ml (1,5 oz) de spiritueux (40 % d'alcool).

*Les femmes enceintes devraient éviter l'alcool.

Limitez votre consommation de viande rouge et de viande transformée

La *viande rouge* comprend le bœuf, le porc, l'agneau et la chèvre. Elle constitue une source valable de plusieurs nutriments, surtout de protéines, de fer, de zinc et de vitamine B₁₂. Cependant, la plupart d'entre nous en consommons une quantité qui dépasse les besoins de l'organisme, ce qui peut accroître le risque de cancer et rendre difficile le maintien d'un poids santé.

Les *viandes transformées* comprennent les viandes qui sont fumées, séchées, salées, ou qui contiennent des agents de conservation ajoutés dans le but de les conserver. Entre autres exemples, mentionnons le jambon, le bacon, le salami, les saucisses de Francfort et autres saucisses.

Viande rouge et risque de cancer

La recherche démontre qu'une consommation élevée de viande rouge est associée à l'augmentation du risque de cancer colorectal.

Si vous mangez de la viande rouge, choisissez une viande rouge très maigre et enlevez tout gras visible avant de la faire cuire. Essayez de limiter votre consommation hebdomadaire de viande rouge à trois portions. Une portion équivaut à 85 grammes (3 onces) après cuisson – ce qui est plus petit qu'un paquet de cartes. Optez plus souvent pour de la volaille ou du poisson. Complétez votre repas avec des légumes et des grains santé.

Viandes transformées et risque de cancer

La conservation de la viande par fumage, séchage ou salaison peut entraîner la formation de substances carcinogènes. Ces dernières peuvent endommager les cellules de l'organisme et mener au développement du cancer colorectal.

La recherche démontre que la consommation de viandes transformées augmente le risque de cancer colorectal. Réservez les viandes transformées pour les occasions spéciales (par exemple, un jambon pour un repas de fête ou des saucisses de Francfort lors d'une manifestation sportive).

Consommez moins de sel et de sucre

Sel

Le sel est nécessaire au maintien de l'équilibre fluïdique de l'organisme (*hydratation*). Le sel est également enrichi d'iode, une substance essentielle au maintien d'une bonne santé.

Mais en général, les Canadiens consomment plus de sel qu'il ne leur en faut. Une consommation excessive de sel est associée à l'hypertension artérielle, laquelle peut entraîner des maladies du cœur et des accidents vasculaires cérébraux. Une bonne part du sel que nous consommons provient d'aliments transformés, par exemple les céréales du petit

déjeuner, les soupes, les sauces, le pain, les aliments prêts-à-manger et les grignotines (où le sel peut être désigné par le terme *sodium*). De plus, nous ajoutons du sel aux aliments dans nos assiettes ou durant la cuisson.

Sel et risque de cancer

La recherche démontre que la consommation de sel et d'aliments riches en sel peut augmenter le risque de cancer de l'estomac.

Sucre

La plupart des Canadiens consomment trop de sucre. Les sucres sont naturellement présents dans certains aliments comme les fruits, le lait, le miel et le sirop. La majeure partie du sucre que nous absorbons a toutefois été ajoutée aux aliments pour en adoucir le goût. Le sucre est ajouté à divers types d'aliments, tels que :

- boissons gazeuses et boissons aux fruits;
- biscuits, friandises, gâteaux et pâtisseries;
- confitures et marmelades;
- crème glacée.

Pour savoir si un aliment contient beaucoup de sucre, jetez un coup d'œil à la liste des ingrédients. Si vous voyez des éléments tels que *sucre, glucose, miel, sirop de maïs, fructose, maltose* ou *dextrose* dans la liste, c'est que du sucre a été ajouté. Si ces termes apparaissent au début de la liste, cela signifie qu'une grande quantité de sucre a été ajoutée.

Sucre et risque de cancer

Les aliments et les boissons à teneur élevée en sucre sont très caloriques mais n'ont que peu de valeur nutritive. Si vous mangez beaucoup de ces produits sucrés, votre apport calorique pourrait être plus élevé que nécessaire et vous risquez de prendre du poids. L'embonpoint pouvant accroître le risque de développer certains cancers, essayez de limiter votre consommation de ce type de produits.

Cuisez et préparez vos aliments avec soin

Ce n'est pas seulement ce que vous mangez qui compte, mais aussi la manière de préparer et de cuisiner les aliments. Pour une bonne santé globale, il est important de préparer, cuire et conserver les aliments avec soin afin de détruire les bactéries dangereuses qui peuvent causer des maladies d'origine alimentaire. De plus, la recherche nous apprend que certains modes de préparation des aliments peuvent influencer le risque personnel de cancer.

Préparez et conservez vos aliments de manière sécuritaire

- Conservez vos aliments au réfrigérateur pour empêcher le développement de micro-organismes.
- Décongelez la viande, la volaille et les fruits de mer au four à micro-ondes ou dans le réfrigérateur, et non sur le comptoir de la cuisine.
- Lavez-vous les mains avant de commencer à manipuler les aliments. Relavez-les souvent au cours de la manipulation.
- Lavez toujours les légumes et les fruits crus à l'eau du robinet.
- Rincez les fruits et légumes frais préparés et emballés, même s'ils portent la mention prélavé.
- Lavez les assiettes, ustensiles et planches à découper qui ont été en contact avec de la viande ou de la volaille crue à l'eau chaude savonneuse avant de les réutiliser.
- Utilisez des planches de travail distinctes pour les aliments crus et les aliments cuits.
- Au retour de l'épicerie, rangez sans tarder les aliments qui doivent être conservés au réfrigérateur ou au congélateur.
- Si vous craignez d'utiliser des contenants en plastique, rangez les aliments dans des contenants de verre ou choisissez des contenants de plastique portant clairement le code de recyclage 2, 4 ou 5 (marqué sur la base de l'article).
- N'utilisez pas de contenants en plastique pour réchauffer des aliments au four à micro-ondes, à moins que l'emballage n'indique clairement qu'ils sont sûrs pour le four à micro-ondes.

- Ne consommez aucun aliment portant des signes de moisissures. (Les moisissures sur le fromage bleu peuvent être consommées sans danger.)

Aflatoxine et risque de cancer

L'*aflatoxine* augmente les risques de cancer du foie. Elle est produite par un certain champignon qui peut contaminer une grande variété d'aliments, notamment les céréales, les graines dont on tire de l'huile, les épices et les noix, ainsi que le lait, la viande et les fruits séchés. Les céréales et les noix comme les arachides, les pistaches et les noix du Brésil sont particulièrement à risque. Pour éviter le développement de ce champignon, conservez les arachides et le beurre d'arachides naturel au réfrigérateur. Ne mangez jamais de noix qui dégagent une odeur de moisi, qui sont ratatinées, décolorées, abîmées ou qui semblent moisies.

Cuisez les aliments à des températures sécuritaires

- Les viandes, volailles et fruits de mer devraient être bien cuits pour détruire tout germe ou toute bactérie pouvant provoquer des maladies.
- Utilisez un thermomètre à cuisson pour vérifier si la viande et la volaille sont prêtes à manger. Il est recommandé de respecter les températures internes de cuisson suivantes :
 - > Bœuf, porc ou veau haché : 71°C (160°F)
 - > Poulet haché, dinde hachée : 80°C (176°F)
 - > Bœuf et porc, à point : 71°C (160°F)
 - > Morceaux de poulet, de dinde : 77°C (170°F)
 - > Poulet entier, dinde entière : 82°C (185°F)
- Assurez-vous que les aliments sont bien cuits si vous employez un four à micro-ondes.
- Assurez-vous que la température des restes réchauffés atteint 74°C (165°F).

Température de cuisson et risque de cancer

Des études scientifiques indiquent que la cuisson des viandes, des volailles et des poissons à des températures élevées (en les faisant frire ou griller, ou en les cuisant au barbecue) peut accroître le risque de cancer. Pour réduire votre niveau d'exposition aux substances carcinogènes qui se forment pendant la cuisson à température élevée, vous pouvez prendre les mesures suivantes :

- Préparez plus souvent ces aliments à l'aide de techniques de cuisson à feu doux en les faisant braiser, mijoter, cuire à la vapeur ou rôtir à basse température. Ayez moins souvent recours aux méthodes de cuisson à haute température telles que la cuisson au barbecue, au gril ou à la poêle. Si vous vous préoccupez de la cuisson au moyen d'ustensiles recouverts de Teflon ou d'autres enduits antiadhésifs, n'employez pas ce type d'ustensiles à haute température.
- Faites mariner la viande, la volaille et le poisson avant de les faire cuire. Des études ont démontré que le fait de mariner la viande peut prévenir la formation de substances carcinogènes. Utilisez une marinade sans huile contenant un agent très acide comme le jus de citron ou le vinaigre balsamique.
- Pour un barbecue, choisissez des viandes maigres, de la volaille et des fruits de mer au lieu de viandes grasses. Enlevez le gras visible. Vous réduirez ainsi la quantité de substances chimiques nocives qui s'échappent de la fumée résultant de la combustion des matières grasses.
- Pour prévenir la carbonisation, faites cuire les aliments lentement sur le barbecue et tenez-les loin des briquettes chaudes, pour que les flammes soient moins susceptibles de les envelopper.
- Essayez de cuisiner des légumes, des burgers de protéines végétales et des tranches de fruits sur le gril. La plupart des experts s'entendent sur le fait que la cuisson des aliments d'origine végétale à haute température n'entraîne pas la formation de substances carcinogènes.

Questions d'alimentation

Certaines préoccupations relatives à l'alimentation sont abordées ci-dessous.

Acrylamide

L'acrylamide est une substance chimique qui se forme dans certains aliments cuits à des températures élevées (supérieures à 120°C ou 250°F). Il semble que les quantités d'acrylamide augmentent avec la durée de la cuisson. Des concentrations importantes d'acrylamide ont été observées dans les pommes de terre frites, les croustilles, les biscuits, le café, les céréales transformées et le pain.

Des risques possibles pour les Canadiens ont été identifiés lorsque l'acrylamide a été examinée dans le cadre du Programme de surveillance de l'acrylamide de Santé Canada. Bien que les chercheurs n'aient pas été en mesure d'établir un lien entre le cancer et les degrés d'acrylamide dans les aliments, le gouvernement fédéral tente présentement de développer des façons de réduire la quantité d'acrylamide à laquelle nous sommes exposés. L'industrie de l'alimentation étudie actuellement les moyens de réduire la formation d'acrylamide pendant la transformation des aliments.

Si vous avez des inquiétudes concernant l'acrylamide, évitez ou réduisez les aliments frits, comme les pommes de terre frites et les croustilles, qui en contiennent.

Édulcorants artificiels

On retrouve des édulcorants artificiels dans une grande variété d'aliments et de boissons. De nombreuses études arrivent à la même conclusion : les édulcorants artificiels, ou succédanés de sucre, ne sont pas associés à un risque accru de cancer chez l'être humain.

Si vous voulez faire de bons choix, souvenez-vous que les régimes alimentaires riches en sucre sont généralement riches en calories. Le fait

de remplacer le sucre par des édulcorants artificiels dans les gâteaux, les friandises et les boissons gazeuses peut réduire le nombre de calories dans ces aliments, mais ne les rend pas meilleurs pour la santé.

Eau

Arsenic et eau potable

L'arsenic est une substance naturellement présente dans la roche et le sol. Les Canadiens sont susceptibles d'absorber de très faibles quantités d'arsenic dans l'eau qu'ils boivent. Les concentrations d'arsenic dans l'eau potable sont toutefois plus élevées dans certaines régions que dans d'autres. L'eau potable contaminée à long terme par une grande quantité d'arsenic accroît le risque de plusieurs types de cancer.

La Société canadienne du cancer invite tous et chacun à s'assurer que l'eau qu'ils consomment contienne le moins d'arsenic possible. Nous convions également les municipalités à publier régulièrement les résultats d'analyse d'eau. Les propriétaires de puits privés devraient faire analyser la teneur en arsenic de leur eau. Commencez par contacter les ministères de la Santé et de l'Environnement de votre province ou territoire pour vous informer de la procédure à suivre.

Eau chlorée

La recherche semble indiquer que l'eau potable traitée par le chlore sur une longue période accroît légèrement le risque de développer le cancer de la vessie.

Ajouter du chlore à l'eau la rend propre à la consommation. La quantité de matières organiques et de chlore dans l'eau peut créer des sous-produits dangereux. La Société canadienne du cancer est préoccupée par un lien possible entre le cancer et le chlore dans les régions où les taux de sous-produits du chlore sont élevés.

La Société canadienne du cancer recommande d'utiliser la plus faible concentration possible de chlore pour purifier l'eau tout en garantissant qu'elle demeure potable.

Additifs alimentaires

Les additifs alimentaires sont utilisés en quantités minimales pour prolonger la durée de conservation et améliorer la qualité de nos aliments. Il est peu probable qu'ils causent le cancer. Les additifs subissent des analyses et doivent se révéler sûrs avant même de faire l'objet d'une demande d'approbation auprès de la Direction générale des produits de santé et des aliments de Santé Canada. Une fois qu'ils sont approuvés et utilisés, tous les additifs alimentaires sont surveillés. Si, à tout moment, un additif alimentaire entraîne un risque pour la santé, il peut être retiré du marché.

Aliments transgéniques (OGM)

Il est possible de transformer génétiquement des aliments en modifiant les gènes des plantes, ou en leur ajoutant de nouveaux gènes, afin d'améliorer leur goût et leur valeur nutritive ou pour faciliter leur culture ou leur livraison. Ces plantes sont appelées *organismes génétiquement modifiés* (OGM).

Avant d'être lancés sur le marché, les nouveaux aliments génétiquement modifiés sont inspectés par Santé Canada et doivent être jugés salubres par l'Agence canadienne d'inspection des aliments. Pour que sa consommation soit approuvée, tout produit génétiquement modifié doit absolument répondre à toutes les normes rigoureuses de Santé Canada en matière de sécurité des aliments.

Irradiation

L'irradiation est un procédé qui aide à prévenir de nombreuses maladies d'origine alimentaire transmises par la viande, la volaille, les légumes et les fruits et d'autres aliments emballés. Elle consiste à traiter les aliments par des radiations ou de l'énergie ionisante. À de faibles doses, l'irradiation peut être utilisée pour lutter contre les insectes, arrêter la croissance des moisissures, ralentir la germination des légumes et prolonger la durée de conservation des aliments. À des doses plus élevées, l'irradiation peut détruire les bactéries dangereuses dans les viandes et les volailles fraîches. Des techniques similaires sont employées pour stériliser le matériel chirurgical, les implants médicaux et les bouchons de liège introduits dans les bouteilles de vin.

La décision d'irradier les aliments est régie par la *Loi sur les aliments et drogues*. Santé Canada examine toutes les demandes d'irradiation de produits alimentaires pour s'assurer qu'une telle pratique n'entraîne aucun risque.

Lait, calcium et vitamine D

Le lait et les produits laitiers tels que le yogourt et le fromage sont d'excellentes sources de calcium. Au Canada, le lait est enrichi de vitamine D. Le calcium et la vitamine D jouent un rôle complémentaire pour garder les os en santé. Votre alimentation risque de ne pas combler vos besoins en calcium si vous ne consommez pas de produits laitiers quotidiennement.

Consommez une variété de produits laitiers, en essayant de choisir des produits à faible teneur en gras comme du lait écrémé ou du lait à 1 % de matières grasses, du yogourt faible en gras et des fromages allégés. Ajoutez également des sources de calcium autres que des produits laitiers : lait de soya ou jus d'orange enrichi de calcium, tofu (fabriqué avec du sulfate de calcium), haricots et légumes à feuilles vertes. Ces produits non laitiers peuvent convenir aux personnes souffrant d'intolérance au lactose.

Aliments biologiques

Même si certaines personnes se tournent vers des aliments biologiques parce qu'elles les croient plus sains et plus sûrs, il n'existe aucune donnée probante montrant qu'ils le sont vraiment. La différence entre les aliments biologiques et non biologiques réside dans les méthodes de culture et de traitement.

Pour bien des gens, la décision de consommer des aliments biologiques repose sur des craintes quant à l'usage de pesticides et à l'environnement. Cependant, les polluants peuvent contaminer tous les aliments, qu'ils soient biologiques ou non. C'est pourquoi tous les fruits et légumes doivent être lavés à grande eau.

Soya

Les produits comme le tofu, le lait de soya, les fèves de soya et les noix de soya sont une excellente source de protéines. Ils sont des substituts de viande sains et moins riches en matières grasses.

Les chercheurs ont étudié le rôle du soya dans un certain nombre de problèmes de santé. Le soya contient des composés phytochimiques semblables aux œstrogènes, de sorte qu'il peut contribuer à réduire le risque d'ostéoporose et de maladies cardiaques. Les études des effets du soya sur le risque de cancer ne sont pas concluantes. Si vous êtes présentement traité pour un cancer, vous pourriez consulter votre médecin avant d'introduire des produits à base de soya dans votre alimentation.

Végétarisme

Un régime végétarien bien planifié et se voulant sain comporte généralement peu de matières grasses saturées, beaucoup de fibres et une grande variété de légumes et de fruits. Toutefois, les régimes alimentaires comprenant de petites quantités de viandes blanches et de poissons, tous maigres, ainsi que de viande rouge, peuvent aussi être bons pour la santé.

Suppléments de vitamines et de minéraux

De bons choix alimentaires constituent le meilleur moyen d'obtenir toutes les vitamines et tous les minéraux dont vous avez besoin. La vitamine D fait exception. En effet, les Canadiens peuvent avoir besoin d'un supplément de vitamine D en automne et en hiver. Les preuves sont de plus en plus nombreuses concernant le fait que la vitamine D pourrait réduire les risques de certains types de cancer, particulièrement les cancers colorectal, du sein et de la prostate.

On peut obtenir la vitamine D en s'exposant à la lumière du soleil, en consommant certains aliments (surtout les aliments enrichis en vitamine D) ou en prenant des suppléments vitaminiques. À cause de la latitude nord de notre pays et parce que les rayons du soleil y sont plus faibles, la Société recommande qu'au Canada, les adultes considèrent la prise d'un supplément de vitamine D durant les mois d'automne et d'hiver. Vous risquez de ne pas avoir un apport adéquat en vitamine D si :

- vous avez 50 ans ou plus;
- vous avez une pigmentation foncée;
- vous ne sortez pas souvent à l'extérieur;
- vous portez des vêtements recouvrant la majeure partie de votre peau.

Discutez avec votre médecin de la possibilité de prendre 1 000 unités internationales (u.i.) quotidiennement durant les mois d'automne et d'hiver.

Les bébés nourris exclusivement au lait maternel risquent de souffrir de carence en vitamine D; c'est pourquoi les experts recommandent de leur administrer un supplément de vitamine D de 400 u.i. par jour.

Soyez actif

La société d'aujourd'hui n'est plus aussi active qu'avant. Le niveau quotidien d'activité des générations antérieures était beaucoup plus élevé que le nôtre. Un grand nombre de personnes se rendaient au travail à pied ou à vélo. Les travaux dans les usines et les fermes étaient exigeants physiquement, tout comme les travaux ménagers. Les travaux domestiques comme tondre la pelouse (avec une tondeuse manuelle à rouleau), faire la lessive (à la main ou avec une essoreuse à vêtements) ou battre les tapis (au lieu de passer l'aspirateur) gardaient les gens plus actifs dans la vie de tous les jours.

Mettre de l'activité physique au programme dans nos vies bien chargées demande un certain effort, mais il existe plusieurs bonnes raisons de faire de l'activité physique. L'activité physique aide à :

- garder le cœur en santé;
- renforcer les muscles et les os;
- améliorer l'estime de soi.

Les recherches montrent que l'activité physique régulière au cours de votre vie peut aider à prévenir le cancer du côlon.

Au moins 30 minutes d'activité modérée quotidienne peuvent faire une différence. La recherche affirme qu'en plus de protéger du cancer du côlon, l'activité physique pourrait contribuer à réduire les risques de cancer du sein et de cancer de l'utérus.

L'activité physique est aussi l'un des meilleurs moyens d'atteindre et de maintenir un poids santé. Les personnes avec un surplus de poids ou obèses présentent un risque accru de développer un cancer du sein, colorectal, de l'œsophage, du rein, du pancréas ou de l'utérus, ainsi que d'autres problèmes de santé comme le diabète, une maladie cardiovasculaire et un accident vasculaire cérébral.

Voici quelques conseils qui peuvent vous aider à concrétiser vos objectifs d'activité physique :

- Trouvez des façons simples et amusantes de bouger. Les activités physiques ne doivent pas forcément être pratiquées dans un centre de conditionnement physique. Choisissez des activités qui vous procurent du plaisir et qui s'intègrent facilement dans votre vie. Profitez de la compagnie de vos proches. Considérez les membres de votre famille et vos amis comme faisant partie intégrante de votre programme d'activité physique.
- Démarrez doucement tout nouveau programme d'activités et allez-y progressivement.
- Planifiez vos séances d'exercices comme un rendez-vous à ne pas manquer.
- Tenez un journal de vos activités physiques pour y noter vos progrès.

Aider les autres en s'aidant soi-même

Tout en modifiant vos propres habitudes d'activité physique, vous pouvez aussi faire une différence dans votre propre collectivité en aidant les autres. Par exemple, vous pouvez collaborer avec les élus de votre région pour que des voies piétonnières et des pistes cyclables soient aménagées près de chez vous.

Objectifs à viser

Pour une bonne santé globale, l'Agence de la santé publique du Canada suggère :

- d'être actif au moins deux heures et demie par semaine;
- de se concentrer sur une activité aérobique hebdomadaire d'une intensité modérée à vigoureuse durant au moins dix minutes;
- de se renforcer physiquement en ajoutant des activités qui ciblent les muscles et les os au moins deux jours par semaine.

Il n'est pas nécessaire de pratiquer toute votre activité physique d'un seul coup - vous pouvez accumuler vos activités par périodes de 10 minutes pour compléter le temps total d'activité physique quotidienne.

À mesure que vous augmentez votre niveau d'activité, lancez-vous des défis à vous-même en essayant des activités d'intensité modérée ou élevée.

Exemples d'activités d'intensité légère, modérée ou élevée

DEGRÉ D'INTENSITÉ	ACTIVITÉS
Légère	Marche, ballon avec les enfants, jardinage, yoga, tai-chi, balle molle
Modérée	Aérobique aquatique, marche rapide ou randonnée pédestre, raquette, glissade en traîneau, vélo, natation, patinage sur glace
Élevée	Ski de fond, danse sur un rythme rapide, cours d'aérobique, jogging, hockey



Choisissez l'aérobique et des activités qui développent la force

Les *activités aérobiques* aident à maintenir la santé de votre cœur, de vos poumons et de votre appareil circulatoire. Elles augmentent également votre niveau d'énergie.

Vous respirerez plus fort et votre cœur battra plus vite lors d'activités aérobiques modérées. La marche rapide et le patinage sont des exemples de ces activités.

Une activité aérobique vigoureuse augmente beaucoup vos battements cardiaques et vous fera respirer fort, au point de perdre la respiration après avoir prononcé quelques mots seulement. La course, le soccer et le ski de randonnée constituent de bons exemples d'activité vigoureuse.

Les *exercices de renforcement* contribuent au maintien de la force des muscles et de la solidité des os. Pour vous assurer de développer l'ensemble de votre musculature, pratiquez une combinaison d'activités de manière à faire travailler tous les muscles de votre corps. Les activités de renforcement peuvent consister à lever des poids, faire des redressements assis ou transporter des charges lourdes.



Consultez votre médecin

Consultez votre médecin si vous n'avez pas pratiqué d'activité physique depuis longtemps ou si un problème de santé pourrait vous imposer des restrictions.

L'activité physique est pratiquement toujours bonne pour la santé. Votre médecin pourra vous suggérer des activités appropriées pour votre âge, votre forme physique et votre état de santé général – ainsi que les activités à éviter s'il y a lieu.

Conseils utiles

✓ À l'épicerie

Consommez davantage de légumes et de fruits

- Dressez une liste d'épicerie incluant une variété de légumes et de fruits frais, surgelés ou en conserve.
- Si vous manquez toujours de temps le matin pour préparer les lunchs, achetez des paquets de carottes, de poivrons, de légumes-feuilles ou de fruits mélangés déjà tranchés afin de vous simplifier la vie.
- Remplacez une partie des grignotines que vous mettez dans votre panier d'épicerie par des légumes et des trempettes ainsi que par des fruits en conserve et de vrais jus de fruits vendus en portions individuelles.

Consommez davantage de fibres

- Lisez l'étiquetage nutritionnel. Les aliments riches en fibres contiennent au moins 4 grammes de fibres par portion.
- Remplissez votre panier d'épicerie d'aliments riches en fibres comme des légumes et des fruits, des pâtes de blé entier, du riz brun, des haricots secs et des lentilles.
- Préférez les aliments faits de grains entiers à ceux contenant de la farine blanche raffinée. Attardez-vous à la liste des ingrédients plutôt qu'à la couleur des aliments. Certains pains bruns sont simplement des pains blancs colorés à l'aide de mélasse. Le premier ingrédient de la liste devrait être un grain entier, par exemple, du blé entier, de l'avoine, de l'orge, du maïs entier, du riz brun ou du riz sauvage.
- Essayez différents types de pains de grains entiers : chappatis et rotis (pains indiens), pitas, bagels et tortillas de blé entier.

Réduisez votre consommation de matières grasses

- Achetez des coupes de viandes maigres et réduisez les portions. Prévoyez des solutions de rechange à la viande comme du poisson ou des légumineuses.
- Si vous achetez un repas ou un aliment prêt à servir, lisez l'information nutritionnelle sur l'emballage et choisissez les produits qui contiennent moins de lipides au total et moins de gras saturés.
- Remplacez une partie des grignotines et des produits de boulangerie riches en gras par des aliments contenant moins de matières grasses. Optez pour des légumes et des fruits, du yogourt allégé, du maïs éclaté et des craquelins faibles en gras.
- Recherchez les margarines non hydrogénées. Choisissez des marques qui contiennent peu ou pas de matières grasses, si possible.
- Choisissez des produits laitiers plus faibles en matières grasses tels que le lait écrémé ou 1 %, du yogourt faible en matières grasses et des fromages allégés.
- Remplacez les crèmes et la crème sûre par du yogourt ou du fromage cottage.

Diminuez le sel et le sucre

- Choisissez des aliments dont l'étiquette indique qu'ils sont sans sodium, faibles en sodium, à teneur réduite en sodium ou non salés.
- Achetez des aliments non transformés. Les mélanges pour repas de type « Hamburger Helper », les mélanges pour riz, les viandes transformées et les repas surgelés sont bourrés de sel et souvent, de sucre. Préparez vos repas santé, rapidement et facilement, avec des légumes et des fruits, des aliments à grains entiers et des viandes maigres.
- Choisissez des céréales de petit déjeuner à base de grains entiers qui contiennent peu de sel et qui ne sont pas enrobées de sucre ou de miel.
- Remplacez une partie des grignotines de votre panier d'épicerie, comme les croustilles et les craquelins ordinaires, par des légumes, des fruits, du pain pita ou des craquelins non saupoudrés de sel.

✓ À la maison

Consommez davantage de légumes et de fruits

- Planifiez vos menus. Prévoyez au moins une portion de légumes et de fruits à chaque repas.
- Accompagnez vos céréales du matin d'un verre de jus non sucré pur à 100 % et d'une banane tranchée.
- Égayez vos aliments avec du croquant et de la couleur. Ajoutez des tomates et du concombre dans les sandwiches, des petits fruits dans le yogourt et les céréales, ou des légumes supplémentaires dans les pâtes, le riz, les sautés et les soupes.
- Ajoutez du chou frisé (kale), des épinards, du chou ou des légumes surgelés à votre soupe maison ou en conserve quelques minutes avant de la retirer du feu.
- Utilisez du chou, du brocoli, des germes de soya ou des haricots verts dans vos salades pour changer de la laitue.
- Pour rehausser la saveur des légumes cuits, ajoutez-y du jus de citron, du vinaigre aromatisé ou vos herbes favorites.

Consommez davantage de fibres

- Commencez la journée avec un bol de céréales riches en fibres. Vous pouvez également saupoudrer 15 à 30 ml (1 à 2 c. à soupe) de son sur vos céréales favorites ou votre yogourt.
- Essayez différents grains tels que la semoule de blé entier, le boulgour et la semoule de maïs.
- Remplacez les pâtes ordinaires par des pâtes de blé entier pour faire changement.
- Substituez le riz brun et le riz sauvage au riz blanc dans vos recettes.
- Cuisinez avec de la farine de blé entier. Vous pouvez remplacer la moitié de la quantité de farine blanche par de la farine de blé entier dans la plupart des recettes.

- Ajoutez des haricots ou des lentilles à vos soupes, casseroles, ragoûts et caris.
- Essayez des pois chiches dans les salades, des lentilles dans le pain de viande et des haricots rouges comme garniture dans les burritos.
- Servez de l'houmous riche en fibre en trempette avec des légumes et des craquelins de blé entier.

Réduisez votre consommation de matières grasses

- Choisissez des coupes de viandes maigres et retranchez tout le gras visible. Retirez la peau de la volaille. Les portions de viande devraient avoir à peu près la taille d'un jeu de cartes.
- Consommez des aliments grillés, cuits au four, pochés ou étuvés plutôt que frits car la friture requiert l'ajout de matières grasses.
- Préparez plus souvent des repas sans viande. Choisissez du poisson, des légumineuses, des noix et des graines comme substituts de viande.
- Mettez davantage de légumes, de haricots ou de lentilles et moins de viandes dans vos casseroles et ragoûts.
- Mesurez l'huile à cuisson à l'aide d'une cuillère à soupe au lieu de la verser directement de la bouteille.
- Tartinez moins de beurre ou de margarine sur le pain, les brioches et les bagels.

Réduisez votre consommation d'alcool

- Essayez les spritzers aux fruits. Mélangez votre jus de fruits préféré avec de l'eau gazéifiée (soda).
- Dégustez des cocktails sans alcool. Les Virgin Caesar, les daiquiris et les boissons frappées sont tout aussi délicieux sans alcool.

Diminuez le sel et le sucre

- Lisez l'information nutritionnelle sur les étiquettes et choisissez des aliments qui contiennent moins de sel et de sucre ajoutés.
- Ne mettez pas la salière sur la table. Rehaussez la saveur de vos aliments en y ajoutant du poivre, des mélanges de fines herbes ou de la sauce au piment fort.
- Réduisez la quantité de sel demandée dans les recettes ou n'en mettez pas du tout lorsque c'est possible.
- Essayez de réduire de moitié la quantité de sucre demandée dans les recettes. C'est possible dans la plupart des cas, sauf pour la confiture, la meringue et la crème glacée.
- Ajoutez de moins en moins de sucre dans votre café ou votre thé.
- Choisissez des fruits en conserve dans leur jus plutôt que dans du sirop.

Augmentez votre niveau d'activité

- Faites de l'activité physique (comme des étirements ou du vélo stationnaire) en regardant la télévision. Renforcez vos bras et vos épaules en soulevant des poids légers lorsque vous êtes assis sur le canapé.
- Passez moins de temps devant la télévision ou l'ordinateur. Jouez plutôt avec vos enfants ou allez faire une promenade.
- Faites de la période de jeu des enfants un moment d'activité familiale. Ne vous contentez pas de les regarder s'amuser - jouez à la tague, au soccer ou au hockey-balle *avec* eux.
- Allez prendre une marche avec un ami tôt le matin ou après le souper.
- Dansez chaque jour sur le rythme de votre musique préférée.

✓ Au travail ou à l'école

Consommez davantage de légumes et de fruits

- Préparez-vous un lunch accompagné de crudités ou d'une salade. Ajoutez des tomates, de la laitue, des germes et d'autres légumes dans vos sandwichs.
- Évitez la tentation en vous apportant un fruit pour votre collation pendant la journée.
- Mangez une poire ou une poignée de fruits séchés comme des abricots ou des raisins en guise de collation en après-midi.

Consommez davantage de fibres

- Essayez les soupes à l'orge, aux lentilles ou aux pois. Le chili peut aussi être un dîner succulent et riche en fibres.
- Apportez des fruits, frais ou séchés, des noix et des graines comme collation pendant la journée.

Réduisez votre consommation de matières grasses

- Les suggestions de repas à faible teneur en gras comprennent des sandwichs préparés avec des viandes maigres et des légumes, des salades accompagnées de vinaigrette faible en gras ainsi que des soupes aux haricots et aux légumes.
- Prenez un repas équilibré comprenant des légumes, un fruit, du yogourt allégé ou du lait.
- Apportez-vous un repas léger au lieu de manger des plats-minute à la cafétéria ou au restaurant.
- Grignotez une poignée de noix au lieu de biscuits à l'heure de la collation.

Diminuez le sel et le sucre

- Mettez la pédale douce sur les condiments tels que la sauce soya, la sauce Worcestershire et le ketchup car ils contiennent habituellement une grande quantité de sel.
- Diminuez graduellement la quantité de sucre que vous ajoutez dans votre café ou votre thé.
- Essayez une tranche de melon ou des petits fruits frais avec du yogourt faible en gras au lieu de biscuits pour combler le petit creux en milieu d'après-midi.

Augmentez votre niveau d'activité

- Marchez pour vous rendre au travail ou à l'école, si vous le pouvez. Si la distance est trop longue pour être parcourue entièrement à pied, descendez de l'autobus avant votre arrêt ou gardez votre voiture plus loin.
- Organisez une activité à l'heure du lunch au travail ou à l'école. La réaction de votre entourage risque de vous surprendre. Parfois, les gens attendent tout simplement que quelqu'un d'autre prenne l'initiative.
- Prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur.
- Levez-vous de votre chaise et faites des étirements et des flexions pendant quelques minutes, toutes les heures. Cela peut aider à relâcher la tension lorsque vous demeurez en position assise durant de longues heures.
- Au lieu d'appeler un collègue ou de lui envoyer un courriel, déplacez-vous jusqu'à son bureau.

✓ Dans vos sorties

Consommez davantage de légumes et de fruits

- Commandez au moins un plat d'accompagnement composé de légumes, une salade, un jus ou un fruit.
- Choisissez des mets favorisant les légumes et les fruits plutôt que la viande. Essayez des soupes aux légumes, des pizzas, des sautés, des caris et des plats de pâtes aux légumes.
- Composez un repas à partir de plusieurs tapas végétariens.

Consommez davantage de fibres

- Choisissez une salade ou une pomme de terre cuite au four au lieu des frites.
- Commandez un accompagnement de légumes avec votre repas.
- Choisissez des sandwichs sur pain fait de grains entiers.
- Essayez un burrito au chili ou aux haricots au lieu d'un hamburger si vous allez dans un restaurant rapide.

Réduisez votre consommation de matières grasses

- Faites mettre à part les aliments riches en gras, comme les vinaigrettes et la crème sûre.
- Essayez des choix plus sains comme des sous-marins préparés avec des viandes maigres et des légumes, des roulés/tortillas au poulet, des burgers de protéines végétales ou des salades jardinières.
- Mangez moins d'aliments frits tels que des pommes de terre frites ainsi que des filets de poisson ou du poulet frit.
- Ne vous sentez pas obligé de vider votre assiette. Les restaurants servent habituellement de généreuses portions. Demandez un sac pour emporter les restes à la maison.
- Si vous mangez un aliment riche en matières grasses, choisissez un accompagnement faible en gras pour équilibrer vos repas. Par

exemple, si vous désirez vous offrir un dessert riche lors d'une occasion spéciale, choisissez un poisson accompagné de légumes et de riz comme plat principal et mettez du lait écrémé au lieu de la crème dans votre café.

Réduisez votre consommation d'alcool

- Ayez toujours un verre ou une bouteille d'eau en plus de votre boisson alcoolisée.
- Si vous avez soif, ne commencez pas par boire de l'alcool - étanchez d'abord votre soif avec de l'eau ou une autre boisson non alcoolisée.
- Évitez les grignotines salées comme les croustilles et les noix lorsque vous buvez de l'alcool, car le sel stimule la soif.
- Préférez des cocktails non alcoolisés ou à faible teneur en alcool pendant la soirée.

Diminuez le sel et le sucre

- Mettez la pédale douce sur les condiments tels que la sauce soya, la sauce Worcestershire et le ketchup car ils contiennent habituellement une grande quantité de sel.
- Buvez de l'eau ou du jus de fruits non sucré au lieu de boissons gazeuses. Si vous avez de la difficulté à vous passer de boissons gazeuses, essayez un mélange de jus de fruits et d'eau pétillante.

Augmentez votre niveau d'activité

- Organisez-vous avec quelques amis pour aller faire une promenade tous les jours, à la même heure. Explorez les voies piétonnières ou les sentiers près de chez vous.
- Joignez-vous à un ami qui fait régulièrement de l'activité dans un centre de conditionnement physique, sur un terrain de tennis ou à la piscine.

Combinez l'activité physique aux rencontres sociales. Allez au parc avec un groupe d'amis pour jouer au *frisbee*. Invitez vos voisins et leurs enfants chez vous pour jouer au hockey-balle ou au basketball.

Prenez l'engagement, personnel ou en famille, d'essayer une nouvelle activité chaque saison : raquette, randonnée pédestre, curling, vélo, quilles, camping, patinage sur glace, ski, natation ou patins à roues alignées.

Comment lire les étiquettes

Les informations nutritionnelles inscrites sur les étiquettes des aliments peuvent vous aider à :

- comparer plus facilement les produits;
- déterminer la valeur nutritionnelle des aliments;
- mieux composer avec des régimes alimentaires spéciaux;
- accroître ou diminuer votre apport d'un élément nutritif donné.

Le tableau de la *valeur nutritive* est facile à repérer et à lire.

Les renseignements du tableau de la valeur nutritive sont basés sur une quantité précise de l'aliment. Comparez cette quantité à celle que vous consommez. Utilisez le % de la valeur quotidienne pour vérifier si un aliment contient une petite ou une grande quantité d'un élément nutritif particulier.

Valeur nutritive	
par 125 ml (87 g)	
Teneur	% de valeur quotidienne
Calories 80	
Lipides 0,5 g	1 %
saturés 0 g	
+ trans 0 g	0 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Glucides 18 g	6 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 2 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A 2 %	Vitamine C 10 %
Calcium 0 %	Fer 2 %

Liste des ingrédients

Les ingrédients présents dans l'aliment sont énumérés par ordre décroissant de poids, du plus élevé au moins élevé. La liste des ingrédients est particulièrement utile pour les personnes souffrant d'allergies ou celles qui doivent éviter certains ingrédients.

Allégations sur la valeur nutritive

Santé Canada établit des lignes directrices qui doivent être suivies avant qu'une allégation sur la valeur nutritive puisse être inscrite sur une étiquette ou mentionnée dans une publicité. Une allégation souligne une caractéristique nutritionnelle d'un aliment.

Allégations santé

On entend par « allégation santé » toute représentation, qu'il s'agisse de symboles ou de mots, qui affirme ou implique l'existence d'une relation entre un aliment et un effet sur la santé. Toutes les allégations santé doivent être vraies et non trompeuses, et certaines allégations sont soumises à des exigences spécifiques établies par Santé Canada.

Source : Santé Canada en direct : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/index-fra.php> et <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/claims-reclam/index-fra.php>, Santé Canada, 2003 ©. Adapté et reproduit avec l'autorisation du ministère des Travaux publics et Services gouvernementaux Canada, 2008.

Ressources

Société canadienne du cancer

Grâce à la recherche, nous en apprenons toujours davantage sur la façon dont l'alimentation, l'activité physique et le maintien d'un poids santé contribuent à réduire le risque de cancer. Nous offrons également de l'information sur d'autres facteurs de risque associés à certains types de cancers. Veuillez communiquer avec nous afin d'obtenir les renseignements les plus à jour sur la réduction de votre risque de cancer :

- Appelez sans frais un de nos spécialistes en information au **1 888 939-3333** (ATS : 1 866 786-3934) du lundi au vendredi entre 9 h et 18 h.
- Envoyez-nous un courriel à l'adresse info@sic.cancer.ca.
- Visitez notre site Web, cancer.ca.

Nos services sont gratuits et confidentiels.



Sites Web suggérés

Santé Canada

www.hc-sc.gc.ca

Rubriques > Guide alimentaire canadien

- > Bien manger avec le *Guide alimentaire canadien* – Premières Nations, Inuit et Métis
- > Bureau de la politique et de la promotion de la nutrition – Poids santé
- > À bas les BACTéries!

Agence de la santé publique du Canada

www.phac-aspc.gc.ca

Rubrique > Activités physiques

Les diététistes du Canada

www.dietitians.ca

5 à 10 par jour - Pour votre santé

www.5a10parjour.com

Centre de ressources en nutrition (site en anglais seulement)

www.nutritionrc.ca

Extenso : Centre de référence sur la nutrition humaine

www.extenso.org

Ce que nous faisons

La Société canadienne du cancer lutte contre le cancer :

- en faisant tout son possible pour prévenir le cancer;
- en subventionnant la recherche pour déjouer le cancer;
- en fournissant des outils aux Canadiens touchés par le cancer, en les informant et en leur apportant du soutien;
- en revendiquant des politiques gouvernementales en matière de santé pour améliorer la santé des Canadiens;
- en motivant les Canadiens à se joindre à ses efforts dans la lutte contre le cancer.

Pour en savoir davantage sur le cancer, pour connaître nos services ou pour faire un don, communiquez avec nous.



Société
canadienne
du cancer

Canadian
Cancer
Society

Le cancer : une lutte à finir

1 888 939-3333 | cancer.ca

ATS 1 866 786-3934

Ces renseignements généraux, colligés par la Société canadienne du cancer, ne sauraient en aucun cas remplacer les conseils d'un professionnel de la santé.

Le contenu de cette publication peut être copié ou reproduit sans permission; cependant, la mention suivante doit être utilisée : *Bien manger et être actif: Ce que vous pouvez faire*. Société canadienne du cancer, 2004.