

E

ANIMER UN ATELIER DE PREVENTION

Alimentation et Cancers

Objectifs pour les personnes en situation de handicap

- Apporter des informations adaptées sur la prévention des cancers par l'alimentation
- Susciter le questionnement sur les aliments augmentant ou réduisant le risque de cancer
- Amener les personnes à se questionner sur leurs habitudes alimentaires

Différents types d'actions

1. Actualiser vos connaissances :

Consultez la brochure « nutrition & cancers » téléchargeable sur le site de l'INCA (ecancer.fr)

2. Créer votre propre atelier ou utiliser le quizz suivant

⇒ Quizz connaissances générales sur l'alimentation:

Déroulement du quizz : Distribuez plusieurs cartons de différentes couleurs (vert, rouge et jaune,) aux participants. Annoncez une affirmation et faites-leur choisir un carton selon si ils sont d'accord (vert), pas d'accord (rouge) ou si ils hésitent (jaune). Les phrases peuvent être affichées pour compléter la compréhension si besoin. Echangez avec les participants volontaires autour des raisons de leurs choix. Le but n'est pas d'évaluer ce que les personnes savent ou ne savent pas, mais de balayer les idées reçues autour de l'alimentation. Avant de commencer le quizz, vérifiez si les personnes ont des questions.

LES PÂTES FONT GROSSIR.

FAUX. Les pâtes sont des féculents qui apportent des sucres lents, elles ne font pas grossir. Attention à l'accompagnement (sauces, etc.) qui peut apporter des graisses : ce sont elles qui font grossir.

QUAND ON A UN CREUX PENDANT LA JOURNÉE, IL VAUT MIEUX MANGER UN FRUIT.

VRAI et FAUX. Tout dépend de nos habitudes alimentaires! Si on a l'habitude de prendre des produits gras et/ou sucrés, alors il vaut mieux prendre un fruit. Idéalement, il faut faire un goûter avec des féculents (ex : du pain). Cela permet de tenir jusqu'au repas suivant, plutôt que d'être tenté de craquer sur des chips ou des biscuits plus tard. Mais on peut accompagner le goûter d'un fruit si ça nous fait plaisir ! Les fruits et légumes apportent aussi des vitamines et des fibres qui aident à digérer. Il est important d'en manger chaque jour, sous différentes formes (crus, cuits, etc.).

LES PRODUITS D'ORIGINE ANIMALE SONT BONS POUR LA SANTÉ.

VRAI et **FAUX**. La viande, les poissons et les œufs apportent des protéines et des minéraux (comme le fer) dont notre corps a besoin pour fonctionner (muscles, etc.). Mais ils contiennent aussi des matières grasses. C'est pour cela qu'il faut en manger 1 fois par jour et varier les types de viandes et de poissons que l'on mange (viandes rouges, blanches, œufs, poissons gras, poissons maigres, etc.). Le poisson peut être consommé 2 fois par semaine. Quant aux produits laitiers, ils apportent du calcium dont nos os et nos dents ont besoin, même lorsqu'on est adulte. Il est donc important d'en manger chaque jour. Si on digère mal le lait ou les yaourts, on peut manger du fromage, plus facile à digérer (mais aussi plus gras). Le fromage protège aussi les dents des caries.

CERTAINES HUILES SONT PLUS GRASSES QUE D'AUTRES.

FAUX. Toutes les huiles contiennent 100% de graisses. Ce qui varie, ce sont les types de graisses qui sont dans les huiles. Comme il faut en utiliser en petites quantités, vous pouvez choisir l'huile qui vous fait plaisir.

NB : Le beurre contient un peu moins de graisses car il contient aussi de l'eau, mais il est déconseillé de le faire cuire (à la poêle par exemple). Et ça ne veut pas dire qu'il faut en manger plus parce qu'il est moins gras ! C'est simplement l'utilisation qui est différente.

IL FAUT FAIRE DU SPORT POUR MAIGRIR.

VRAI et **FAUX**. L'énergie dépensée en faisant du sport ne permet pas réellement de maigrir. Par contre, l'activité physique régulière et adaptée permet au corps de ne pas « hiberner » et de continuer à utiliser de l'énergie à un niveau normal. Elle a aussi d'autres bénéfices : pour éviter d'attraper certaines maladies, pour mieux dormir, pour être de bonne humeur, pour avoir confiance en soi, etc.

⇒ Quizz famille d'aliment :

Ce quizz va vous permettre d'aborder les différentes familles d'aliments.

Proposition de questions :

CONNAISSEZ-VOUS LES DIFFÉRENTES FAMILLES D'ALIMENTS ET LES BIENFAITS POUR VOTRE CORPS ?

FÉCULENTS : sucres lents (pour l'énergie)

CONNAISSEZ-VOUS LA DIFFÉRENCE ENTRE LES SUCRES LENTS ET LES SUCRES RAPIDES ?

Les sucres rapides sont absorbés tout de suite par notre corps. Cela fait augmenter le taux de sucre dans le sang (la glycémie) rapidement : si toute cette énergie n'est pas dépensée par notre corps, elle est transformée en graisse pour faire des réserves. A l'inverse, les sucres lents sont absorbés progressivement par notre corps. La glycémie monte moins haut, et l'énergie est apportée au fur et à mesure à notre corps : l'énergie n'est pas transformée en graisses.

FRUITS ET LÉGUMES : vitamines (pour un corps qui fonctionne bien), sucres rapides dans les fruits (pour l'énergie immédiate... ou transformés en graisses) ;

PRODUITS LAITIERS : protéines (pour nos muscles), graisses (stockées) et calcium (pour les os et les dents) ;

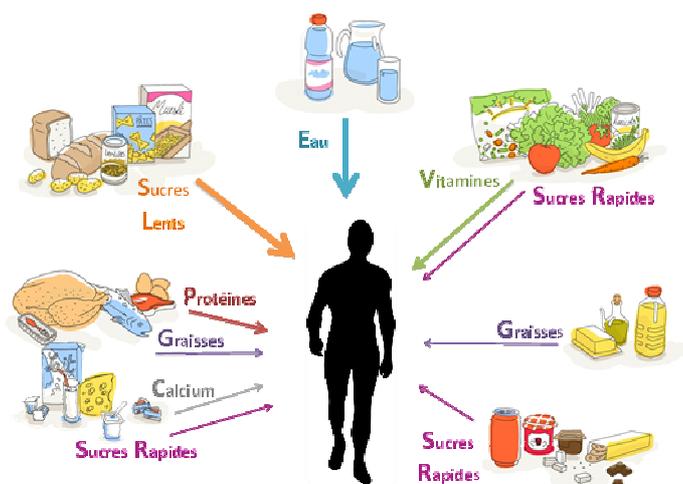
PRODUITS GRAS : graisses (stockées) ;

PRODUITS SUCRÉS : sucres rapides (pour l'énergie immédiate... ou transformés en graisses) ;

BOISSONS : eau (indispensable !).

QUELQUES EXEMPLES

Sodas (et sodas light) + boissons énergisantes	produits sucrés Insister sur la quantité de sucre, l'acide, et la caféine (pour les boissons énergisantes) risques pour la santé
Jus de fruits	fruits + produits sucrés
Biscuits apéritifs, cacahuètes, etc.	produits gras
Bananes	entre fruits et féculents
Pommes de terre	féculents
Frites	féculents + gras
Olives	produits gras
Yaourts aux fruits	produits laitiers
Crème	produit gras
Petits pois	entre légumes et féculents
Avocats	légumes + gras



Demander aux participants de citer à nouveau

les 7 familles d'aliments :

- Féculents
- Fruits et légumes
- Viandes, poissons, œufs
- Produits laitiers
- Produits sucrés
- Produits gras

⇒ **Quizz sur les plats équilibrés :**

Voici maintenant des photos de repas. Demandez aux personnes de vous dire s'ils sont équilibrés ou non et pourquoi.



SALADE DE PÂTES : **équilibrée**, mais pourrait contenir plus de tomates ou d'autres crudités (penser à manger plus de légumes au repas suivant).

SANDWICH : **équilibré**, mais attention aux sauces ! Remarque : il contient du fromage, donc un produit laitier.

SALADE CÉSAR : **pas équilibrée**, car il manque les féculents et les protéines. Les croûtons ne suffisent pas pour apporter les sucres lents (donc l'énergie) dont notre corps a besoin. Par contre, cette salade peut être servie en entrée, puis suivie d'un plat avec des féculents et des protéines.

TARTARE : **pas équilibré**, car il contient trop de protéines (bœuf + œuf) et pas assez de féculents et de légumes. Pour équilibrer ce plat, il faut plus de féculents (si frites : penser à manger moins gras au repas suivant) et de légumes (salade ou autre chose).

SAUMON ET RATATOUILLE : **pas équilibré**, car il manque les féculents ! Quelques idées pour équilibrer le repas : servir du riz, des haricots rouges, du taboulé en entrée, du pain avec du fromage, un riz au lait en dessert, etc.

GÂTEAU FLORENTIN : **équilibré**, car il contient les féculents, les protéines, et les légumes.

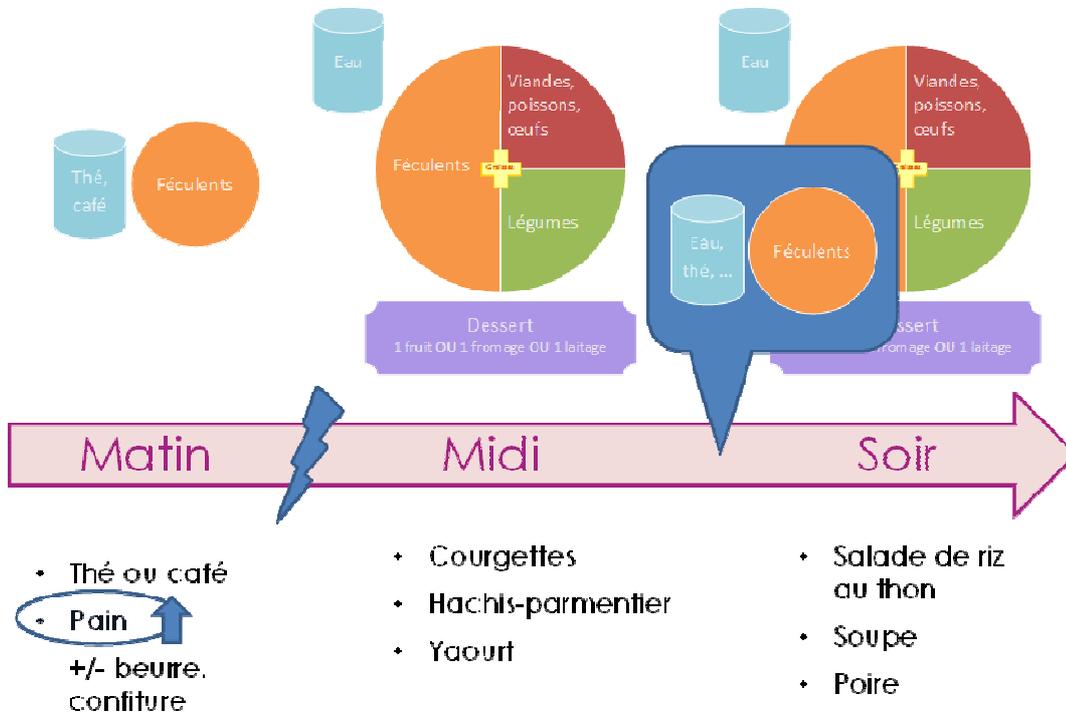
TOMATE FARCIE ET RIZ : **équilibrée**, car elle contient les féculents, les protéines, et les légumes.

SOUPE : **pas équilibrée**, mais ça dépend de ce qu'il y a dans la soupe (pommes de terre ?). La quantité de féculents est trop faible et il manque les protéines. Pour équilibrer, faire comme pour la salade César.

COUSCOUS : **équilibré**, mais attention à la quantité de viande (surtout s'il y en a plusieurs sortes : ne pas prendre un morceau de chaque car c'est trop). Il faut aussi surveiller la quantité de gras.

Conseil pour une alimentation équilibrée :

Il est possible de construire des repas équilibrés en regardant son assiette. Le matin, le petit déjeuner doit être à base de féculents. Le midi et le soir, les féculents doivent prendre la moitié de l'assiette, les protéines un quart, et les légumes un quart minimum. Il est aussi possible de répartir différemment entre le midi et le soir : moitié de féculents + moitié de protéines le midi, puis moitié de féculents + minimum moitié de légumes le soir. Ce qui compte, c'est l'équilibre sur la journée et sur la semaine.



● Vous pouvez aussi parler de la restauration collective et des plats préparés :

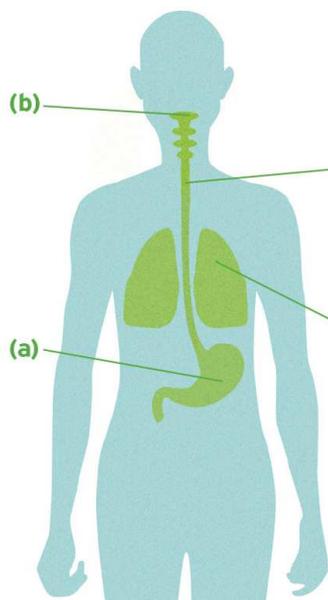
Que mange-t-on en restauration collective ? Est-ce qu'on peut y manger équilibré ?

Que mange-t-on lorsqu'on prépare soi-même ses repas ? Qu'est-ce qu'on achète ?

Qu'est-ce qu'il y a dans un plat préparé ? Est-ce varié ? Est-ce équilibré ?

⇒ Quizz connaissances spécifiques alimentation & cancer :

(quizz élaboré à partir du document nutrition & cancers, édité par l'INCA)



LA CONSOMMATION DE FRUITS ET LEGUMES DIMINUE LE RISQUE DE DEVELOPPER UN CANCER ?

Vrai. Les fruits et légumes sont bénéfiques pour notre santé (fibres, vitamines etc ...). En consommer régulièrement diminue le risque de développer le cancer de l'estomac (a), de la bouche (b), de l'œsophage (c) et le cancer du poumon (c).

LA CONSOMMATION QUOTIDIENNE D'ALIMENTS RICHES EN FIBRES DIMINUE LE RISQUE DE CANCER ?

Vrai. Les fibres sont bénéfiques pour le système digestif, permettant ainsi de réduire le risque de cancer colorectal et du sein.

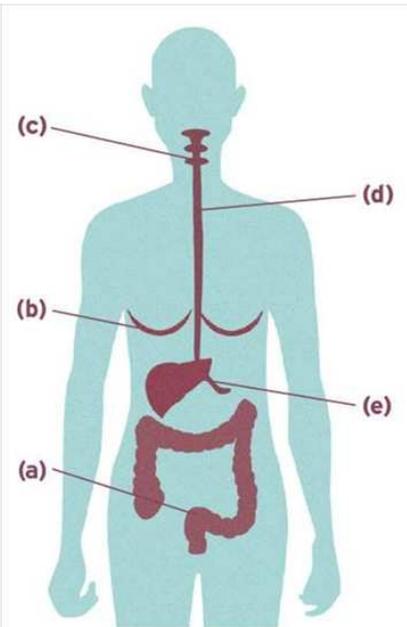
LA CONSOMMATION QUOTIDIENNE DE PRODUITS LAITIERS AUGMENTE LE RISQUE DE CANCER COLORECTAL ?

Faux. La consommation quotidienne de produits laitiers diminue le risque de cancer colorectal. Les produits laitiers sont la principale source de calcium indispensable à la croissance et à la solidité des os toute la vie.

LA CONSOMMATION EXCESSIVE DE VIANDE ROUGE ET CHARCUTERIE AUGMENTE LE RISQUE DE CANCER COLORECTAL ?

Vrai. L'excès de viande rouge et de charcuterie augmente le risque de cancer colorectal.

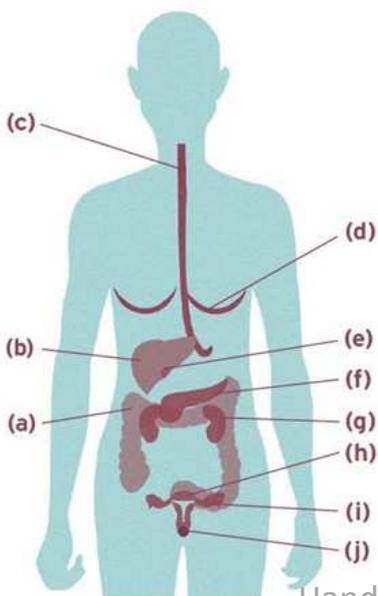
LA CONSOMMATION D'ALCOOL AUGMENTE LE RISQUE DE DEVELOPPER PLUSIEURS CANCERS ?



Vrai. Certains produits contenus dans les boissons alcoolisées (éthanol) sont transformés dans le corps, favorisant le développement de cancers colorectal (a), du sein (b), de la bouche (c), de l'œsophage (d), du foie (e).

Les effets de l'alcool sur les cancers sont renforcés lorsqu'ils sont associés à une consommation de tabac.

LE SURPOIDS ET L'OBESITE DIMINUENT LE RISQUE DE DEVELOPPER PLUSIEURS CANCERS ?



Faux. On observe une augmentation du taux d'hormones responsables du développement des cellules cancéreuses chez les personnes en surpoids et ou obèses. Le surpoids et l'obésité augmentent le risque de développer plusieurs cancers : le cancer colorectal (a) ; le cancer du foie(b), le cancer de l'œsophage (c), le cancer du sein (d), le cancer de la vésicule biliaire (e), le cancer du pancréas (f), le cancer du rein (g) ; le cancer de l'endomètre (h), le cancer de l'ovaire (i), le cancer de la prostate (j).

⇒ Récapitulatif et conseils pratiques :

Aucun facteur protecteur ne saurait annuler l'effet d'un facteur de risque. Favoriser la première catégorie et réduire ou limiter la seconde sont tous deux essentiels pour la prévention du cancer.

PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pour intégrer au moins **30 minutes d'activité physique d'intensité modérée à votre quotidien**, privilégiez la marche dès que c'est possible, prenez davantage les escaliers, descendez un arrêt plus tôt du bus, accordez-vous un moment de gymnastique, jardinez, jouez au ballon avec vos enfants...

Plus de conseils pratiques sur mangerbouger.fr.

MANGEZ DES FRUITS ET DES LÉGUMES

Manquer 5 fruits et légumes chaque jour n'est pas si difficile ! Privilégiez les fruits et légumes frais de saison, souvent moins chers, mais vous pouvez consommer toute l'année, avec le même bénéfice santé, des conserves et des surgelés.

PRIVILÉGIEZ LES ALIMENTS RICHES EN FIBRES

Il est très facile de puiser des fibres dans son alimentation quotidienne. Outre les fruits et les légumes, on en trouve en grandes quantités dans les aliments complets (pain, pâtes et riz notamment).

PENSEZ AUX PRODUITS LAITIERS

Pour consommer chaque jour **les 3 produits laitiers recommandés**, jouez la diversité et alternez yaourt, lait, fromage blanc et fromages.

Pour répondre à toutes vos questions sur la nutrition au quotidien, rendez-vous sur mangerbouger.fr.

LIMITEZ VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL

La consommation d'alcool est un facteur de risque démontré de cancer. Pour obtenir tous les conseils sur votre consommation d'alcool, rendez-vous sur alcool-info-service.fr ou au 0 980 980 930.

SURVEILLEZ VOTRE POIDS

Surveillez votre poids en vous pesant régulièrement (une fois par mois). Pour les sujets présentant un surpoids (IMC > 25 kg/m²), une obésité (IMC > 30 kg/m²) ou un gain de poids rapide et important à l'âge adulte, un accompagnement et éventuellement une prise en charge sont à envisager.

RÉDUISEZ LES VIANDES ROUGES ET LES CHARCUTERIES

Pour vous aider à **limiter votre consommation de viandes rouges à moins de 500 g par semaine**, rappelez-vous qu'un steak moyen pèse généralement entre 100 et 150 g et pensez à varier vos apports en protéines en ayant recours aux œufs, aux volailles et aux poissons notamment.

N'AJOUTEZ PAS DE SEL !

Pour un adulte, il est recommandé de **ne pas consommer plus de 6 g de sel par jour**. Ayez la main légère lors de la préparation des repas et aussi à table.

