

# J'ai une bonne hygiène de vie pour limiter le risque de cancer colorectal

**Dr. ROGER ALBERT Onco-Radiothérapeute**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/roger-albert-1-1](http://www.docvadis.fr/roger-albert-1-1)



Validé par

le Comité Scientifique Oncologie

**L'alimentation joue un rôle dans l'apparition du cancer colorectal. La consommation d'alcool augmente le risque d'avoir un cancer colorectal, tout comme une alimentation excessive en viandes rouges ou trop riche en charcuteries. A l'inverse, la consommation de fibres alimentaires et l'activité physique régulière, diminuent ce risque.**

## **Pourquoi privilégier une alimentation riche en fibres alimentaires ?**

La consommation régulière de fibres alimentaires a un rôle protecteur probable vis-à-vis du cancer colorectal. Les fibres alimentaires font partie de tout repas équilibré et sont également essentielles pour avoir un "bon" transit intestinal. Les principales sources de fibres alimentaires sont les :

- Céréales complètes.
- Fruits.
- Légumes et légumineuses (lentilles, haricots secs...).

Consommez chaque jour au moins 5 fruits et légumes variés (crus, cuits, frais, en conserves ou surgelés) ainsi que des céréales et des légumes secs. Si vous augmentez du jour au lendemain votre consommation en fibres alimentaires, il est possible que vous vous sentiez ballonné : cet effet transitoire disparaît en quelques jours.

## **Pourquoi privilégier une alimentation riche en aliments dits maigres ?**

Une alimentation équilibrée avec une préférence pour les aliments dits maigres, diminue le risque de cancer colorectal. Pensez à diversifier votre alimentation par des aliments plus pauvres en graisses comme le poisson, les œufs et les viandes blanches (volailles et veau par exemple), en les alternant au cours de la semaine.

Les habitudes alimentaires participent au risque de développer un cancer colorectal : connaissez les aliments protecteurs ! Tabac et alcool sont dangereux : pensez au sevrage si vous êtes concerné(e).



*Les habitudes alimentaires participent au risque de développer un cancer colorectal : connaissez les aliments protecteurs ! Tabac et alcool sont dangereux : pensez au sevrage si vous êtes concerné(e).*

## **Pourquoi limiter ma consommation d'alcool ?**

L'alcool est un facteur de risque de mortalité par cancer. Il a été établi, chez les hommes, que la consommation d'alcool augmentait le risque de cancer colorectal. Chez les femmes, l'association entre consommation d'alcool et cancer colorectal a été jugée probable. Une consommation modérée d'alcool est donc recommandée pour prévenir l'apparition du cancer colorectal soit, pas plus de 2 verres de vin par jour par exemple.

## **Pourquoi limiter ma consommation en viandes rouges**

## **et charcuteries ?**

Une consommation excessive de viandes rouges (bœuf, porc, mouton) ou de charcuteries, augmente le risque de cancer colorectal. Il est donc recommandé de limiter sa consommation de viande rouge à environ 500 g par semaine. De même, une consommation modérée de charcuteries est préférable, en limitant au maximum les charcuteries très grasses et/ou très salées.

## **Pourquoi surveiller mon poids et lutter contre l'obésité ?**

Le surpoids et l'obésité augmentent le risque d'apparition du cancer colorectal. Même si on sait bien que certaines personnes ont tendance à prendre facilement du poids, contrairement à d'autres, une alimentation trop importante et trop calorique est à l'origine de surpoids et d'obésité dans la population française. Il est donc préférable de ne pas abuser d'aliments trop gras ou trop sucrés et de privilégier la consommation de fruits et légumes moins caloriques. Si vous avez un problème de poids, un conseil voire un suivi par un(e) diététicien(ne) vous aidera à adopter une alimentation équilibrée. Pensez à surveiller votre poids régulièrement et pesez-vous une fois par mois. Par ailleurs, une activité physique régulière, permet d'éviter ou de limiter le surpoids, voire, une obésité éventuelle.

## **Pourquoi pratiquer régulièrement une activité physique ?**

Une activité physique régulière est bénéfique car elle diminue le risque de cancer colorectal et contribue à prévenir la prise de poids et l'obésité. A titre d'exemple, 30 minutes de marche rapide pendant 5 jours par semaine ou 20 minutes de jogging 3 fois par semaine, maintiennent voire améliorent votre état de santé. Par ailleurs, il est utile de limiter les activités sédentaires comme rester devant la télévision par exemple.

**Le tabagisme augmente le risque d'apparition du cancer colorectal, car il interagit avec d'autres facteurs, comme la consommation de boissons alcoolisées. Des consultations spécialisées peuvent vous soutenir dans ces sevrages.**