

Octobre Rose

Mois de prévention contre le
cancer du sein



PRÉVENTION DU CANCER DU SEIN

AMANDINE MUSSEAU
DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE
SPÉCIALISÉE EN
MICRO-NUTRITION & NATUROPATHIE - ©

LES FACTEURS DE RISQUES

Les facteurs de risques sont définis comme étant des caractéristiques individuelles et environnementales qui **augmentent la probabilité de troubles associés** à l'usage de substances.

Ils constituent en quelque sorte des **obstacles en travers du bien être et de la bonne santé**. En retirant le facteur de risque, on diminue le risque de développer la maladie.

VOUS POUVEZ AGIR SUR CERTAINS FACTEURS

- Le sexe (*le cancer du sein existe aussi chez les hommes*)
- L'âge (après 50 ans)
- Antécédents familiaux
- Surpoids / Obésité
- Alimentation pauvre en fibres
- Consommation d'alcool
- Tabagisme
- Sédentarité
- Exposition aux U.V.

POUR AGIR, FAITES VOUS AIDER

Ne pas jeter sur la voie publique - Vous ne pouvez adapter, reproduire, publier ou distribuer des copies d'aucun support contenu dans l'ouvrage (y compris, sans être limité au texte, les images, sous quelque forme que ce soit (y compris par email ou autres usages électroniques)).

Octobre Rose

Mois de prévention contre le
cancer du sein



PRÉVENTION DU CANCER DU SEIN

AMANDINE MUSSEAU
DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE
SPÉCIALISÉE EN
MICRO-NUTRITION & NATUROPATHIE - ©

LES FACTEURS PROTECTEURS

Les facteurs protecteurs sont définis comme **les actes qui peuvent améliorer la vie des personnes**. Ils peuvent **diminuer le risque de développer une maladie**.

C'EST A VOUS D'AGIR

- Alimentation équilibrée
- Bouger régulièrement
- Limiter la consommation d'alcool
- Limiter la consommation de tabac
- Limiter son exposition aux UV
- Etre suivis régulièrement par son gynécologue ou sage femme..
- Allaiter (si possible)

POUR AGIR, FAITES VOUS AIDER

Ne pas jeter sur la voie publique - Vous ne pouvez adapter, reproduire, publier ou distribuer des copies d'aucun support contenu dans l'ouvrage (y compris, sans être limité au texte, les images, sous quelque forme que ce soit (y compris par email ou autres usages électroniques).

Octobre Rose

Mois de prévention contre le cancer du sein



PRÉVENTION DU CANCER DU SEIN

AMANDINE MUSSEAU
DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE
SPÉCIALISÉE EN
MICRO-NUTRITION & NATUROPATHIE - ©

LA SANTÉ DANS L'ASSIETTE

Des fruits & légumes à chaque repas

Les fruits et légumes peuvent être consommés frais, surgelés, en conserve, crus et cuits.



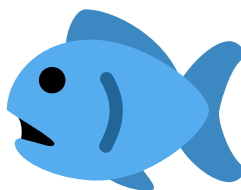
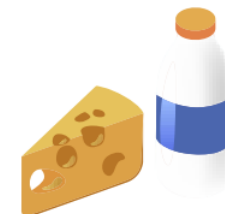
Des produits céréaliers complets



Pains, pâtes, riz etc... la forme la plus brut possible
Consommer au moins 2f/semaine des légumes secs.
Consommer au moins un féculent complet par jour.

2 portions de produits laitiers par jour

Fromage, yaourt, faisselle etc... On limite les desserts lactés trop riches en sucres et graisses saturées.



Du poisson 2 fois /semaine

On alterne poisson blanc et poisson gras (saumon, truite, maquereaux...), ainsi que les lieux de pêche et le type d'élevage.

POUR AGIR, FAITES VOUS AIDER

Ne pas jeter sur la voie publique - Vous ne pouvez adapter, reproduire, publier ou distribuer des copies d'aucun support contenu dans l'ouvrage (y compris, sans être limité au texte, les images, sous quelque forme que ce soit (y compris par email ou autres usages électroniques)).

Octobre Rose

Mois de prévention contre le cancer du sein



PRÉVENTION DU CANCER DU SEIN

AMANDINE MUSSEAU
DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE
SPÉCIALISÉE EN
MICRO-NUTRITION & NATUROPATHIE - ©

LA SANTÉ DANS L'ASSIETTE

On limite les boissons alcoolisées

Limitier la consommation à 2 verres par jour maximum, ne pas consommer tous les jours, ne pas consommer plus de 10 verres par semaine.



Limitier les viandes "rouges" et charcuteries



Les viandes rouges regroupent le boeuf, le porc, le veau, l'agneau, le cheval et le mouton. Les charcuteries correspondent aux viandes conservées par fumaison, séchage ou salage (jambon, lardons...).

Privilégier les volailles et poissons non transformés

Limitier le sel et produits salés

Réduire la consommation d'aliments transformés salés (charcuteries, fromages...). Réduire l'ajout de sel à la cuisson ou dans l'assiette.



Limitier les produits sucrés et ultra-transformés

Soyez curieux de la composition de vos produits, si la liste des ingrédients est longue comme le bras ou incompréhensible, essayer un produit plus simple ou fait maison.

POUR AGIR, FAITES VOUS AIDER

Ne pas jeter sur la voie publique - Vous ne pouvez adapter, reproduire, publier ou distribuer des copies d'aucun support contenu dans l'ouvrage (y compris, sans être limité au texte, les images, sous quelque forme que ce soit (y compris par email ou autres usages électroniques)).

Octobre Rose

Mois de prévention contre le cancer du sein



PRÉVENTION DU CANCER DU SEIN

AMANDINE MUSSEAU
DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE
SPÉCIALISÉE EN
MICRO-NUTRITION & NATUROPATHIE - ©

UN REPAS ÉQUILIBRÉ

Eau:
Nature,
à volonté



Une entrée de légumes:
Assaisonnée, de saison

Féculents:
Blé, pâtes, riz,
pomme de terre...



Protéines:
Sans excès

Viande à limiter
Oeufs
Poisson à privilégier

Légumes:
Frais, surgelés,
en conserve...

Pain: à inclure dans les féculents



Un produit laitier: simple

POUR AGIR, FAITES VOUS AIDER

Ne pas jeter sur la voie publique - Vous ne pouvez adapter, reproduire, publier ou distribuer des copies d'aucun support contenu dans l'ouvrage (y compris, sans être limité au texte, les images, sous quelque forme que ce soit (y compris par email ou autres usages électroniques)).

Octobre Rose

Mois de prévention contre le cancer du sein



PRÉVENTION DU CANCER DU SEIN

AMANDINE MUSSEAU
DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE
SPÉCIALISÉE EN
MICRO-NUTRITION & NATUROPATHIE - ©

UN PETIT DEJEUNR ÉQUILIBRÉ



Une boisson

Pour se réhydrater, pauvres en sucres ajoutés.

Une portion de fruits

Entier, à croquer, en compote ou salade de fruits sans sucres ajoutés.

Attention: les jus de fruits même pressés maison sont à limiter



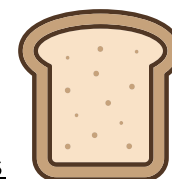
Un produit laitiers

Simple, nature, à sucrer vous même si besoin.

Des produits céréaliers

Complets de préférence, le moins travaillé possible.

Limiter la quantité de produits sucrés et de matières grasses



POUR AGIR, FAITES VOUS AIDER

Ne pas jeter sur la voie publique - Vous ne pouvez adapter, reproduire, publier ou distribuer des copies d'aucun support contenu dans l'ouvrage (y compris, sans être limité au texte, les images, sous quelque forme que ce soit (y compris par email ou autres usages électroniques).

Octobre Rose

Mois de prévention contre le cancer du sein



PRÉVENTION DU CANCER DU SEIN

AMANDINE MUSSEAU
DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE
SPÉCIALISÉE EN
MICRO-NUTRITION & NATUROPATHIE - ©

SYNTHESE



Limiter la consommation d'alcool

pour réduire les risques, maximum 2 verres d'alcool par jour et pas tous les jours



Être physiquement actif

- au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour
- ne pas rester assis trop longtemps en prenant le temps de marcher un peu toutes les 2 h



Limiter la consommation de fast food et d'aliments ultra-transformés riches en matière grasse ou sucre



Pour les mères : si possible, allaiter son enfant



Maintenir un poids santé

RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES pour la prévention des cancers

Suivre ces recommandations permet également de réduire les apports en sel, en acides gras trans et saturés. Ensemble elles contribuent à prévenir d'autres maladies chroniques.



Ne pas consommer de compléments alimentaires



Limiter la consommation de viandes rouges et charcuteries

limiter la viande à 500 g par semaine et la charcuterie à 150 g par semaine



Avoir une alimentation riche en céréales complètes, légumes secs et en fruits et légumes

- au moins 1 féculent complet par jour
- au moins 2 fois par semaine des légumes secs
- au moins 5 fruits et légumes par jour



Limiter la consommation de boissons sucrées



Après un diagnostic de cancer : si possible, suivre ces recommandations

Fiche repères Nutrition 2019

POUR AGIR, FAITES VOUS AIDER

Ne pas jeter sur la voie publique - Vous ne pouvez adapter, reproduire, publier ou distribuer des copies d'aucun support contenu dans l'ouvrage (y compris, sans être limité au texte, les images, sous quelque forme que ce soit (y compris par email ou autres usages électroniques)).

Octobre Rose

Mois de prévention contre le
cancer du sein



PRÉVENTION DU CANCER DU SEIN

AMANDINE MUSSEAU
DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE
SPÉCIALISÉE EN
MICRO-NUTRITION & NATUROPATHIE - ©

LES MICRONUTRIMENTS



Pinterest

POUR AGIR, FAITES VOUS AIDER

Ne pas jeter sur la voie publique - Vous ne pouvez adapter, reproduire, publier ou distribuer des copies d'aucun support contenu dans l'ouvrage (y compris, sans être limité au texte, les images, sous quelque forme que ce soit (y compris par email ou autres usages électroniques)).