ligue contre le cancer

Manger équilibré et réduire son risque de cancer

Lire en ligne

Un guide de la Ligue contre le cancer

Les ligues contre le cancer en Suisse : proximité, soutien individuel, confidentialité et professionnalisme

Vous et vos proches pouvez vous appuyer sur les activités de conseil et soutien proposées gratuitement près de chez vous. Près de 100 professionnels, répartis sur plus de 70 sites en Suisse, offrent un suivi individuel et confidentiel pendant et après la maladie.
En parallèle, les ligues cantonales et régionales développent des actions de prévention auprès de la population. Objectif : diminuer les facteurs de risque qui prédisposent au développement de la maladie.

Impressum

Éditrice
Ligue suisse contre le cancer
Effingerstrasse 40
Case postale
3001 Berne
tél. 031 389 91 00
www.liguecancer.ch

2e édition : direction de projet et rédaction
Nicole Bulliard, rédactrice Information cancer, Ligue suisse contre le cancer, Berne
Regula Hälg, responsable développement des offres, Ligue suisse contre le cancer, Berne

Conseils scientifiques
Muriel Bochud, cheffe du Département épidémiologie et systèmes de santé, Unisanté, Lausanne
Ophélia Golaz Gigandet, BSc HES-SO en nutrition et diététique, diététicienne (ASDD)

Les chapitres sur l'alimentation équilibrée ont été réalisés avec le soutien professionnel de la Société Suisse de Nutrition.

Ligue suisse contre le cancer
Lilian Jans, collaboratrice spécialisée Alimentation, Ligue suisse contre le cancer, Berne

Révision
Cristina Martínez, traductrice-rédactrice Information cancer, certifiée ASTTI, Ligue suisse contre le cancer, Berne

1ère édition : direction de projet, rédaction, conseils scientifiques
Karin Huwiler, Dr med., Ligue suisse contre le cancer, Berne
Prof. Sabine Rohrmann, Institut d'épidémiologie, de biostatistique et de prévention, Université de Zurich
Kerstin Zuk, écotrophologue diplômée HES, collaboratrice spécialisée Alimentation, Ligue suisse contre le cancer, Berne

Couverture
Shutterstock

Illustrations
pp. 7, 9, 16, 17, 19 : Société Suisse de Nutrition SSN

Photos
p. 4 : Shutterstock
p. 14 : iStock
p. 36 : AdobeStock

Conception graphique
Wassmer Graphic Design, Zäziwil

Impression
VVA (Schweiz) GmbH, Widnau

Cette brochure est également disponible en allemand et en italien.

© 2023, 2015 Ligue suisse contre le cancer | 2e édition

LSC | 7.2023 | 1500 F | 021621011111

Sommaire

Qu'est-ce qu'une alimentation saine et équilibrée ? 6

Quelles recommandations suivre ? 7

Comment appliquer les recommandations ? 8

Comment composer des repas équilibrés ? 16

Comment choisir les produits alimentaires ? 18

Alimentation et cancer : quels sont les liens ? 20

Pourquoi privilégier les aliments d'origine végétale ? 21

Pourquoi pratiquer une activité physique régulière ? 23

Quels sont les risques liés à la surcharge pondérale ? 24

Quels sont les risques liés à la consommation d'alcool ? 26

Pourquoi limiter sa consommation de viande et de charcuterie ? 27

Pourquoi limiter les produits alimentaires ultra-transformés et les boissons sucrées ? 28

Que penser des compléments alimentaires, tablettes vitaminées et autres comprimés ? 29

Comment éviter des substances nocives dans les aliments ? 30

Que penser des régimes anti-cancer et du jeûne ? 34

Y a-t-il des aliments anti-cancer ? 35

Compléments d'information 37

Chère lectrice, cher lecteur,

Quoi de plus agréable qu'un bon repas pour se faire plaisir et passer un moment convivial en famille ou avec des amis ? Mais qui dit alimentation dit aussi santé. Les produits que nous mangeons et les quantités dans lesquelles nous les consommons influencent le fonctionnement de notre organisme.

Certaines habitudes alimentaires peuvent renforcer notre santé. D'autres peuvent favoriser l'apparition de maladies comme les affections cardiovasculaires, le diabète ou encore le cancer.

Pour mettre toutes les chances de son côté, il convient de viser une alimentation équilibrée sur le long terme, avec un apport calorique adapté aux besoins personnels.

Cette brochure vous montre comment optimiser votre alimentation de manière à renforcer votre santé. Cela vaut aussi pour les personnes qui suivent une thérapie contre le cancer, même si des adaptations sont nécessaires. Vous en trouverez des exemples dans la brochure « Alimentation et cancer » mentionnée à la page 37.

Votre Ligue contre le cancer

Grâce à vos dons, nos brochures sont gratuites.

Faites un don avec TWINT:

Scannez le code QR avec l'app TWINT.

Saisir le montant et confirmer le don.

Ou en ligne sur www.liguecancer.ch/dons.

Qu'est-ce qu'une alimentation saine et équilibrée ?

L'essentiel en bref

- Une alimentation saine et équilibrée allie plaisir et équilibre.
- Elle est adaptée aux besoins personnels.
- Elle comporte des boissons et des aliments variés combinés dans de justes proportions.
- Elle vise à apporter à l'organisme toutes les substances nutritives dont il a besoin pour fonctionner de façon optimale.

Quelles sont ses composantes idéales ?

- Un apport suffisant de liquide, car l'organisme humain est composé de 60 à 70 % d'eau.
- Beaucoup d'aliments d'origine végétale tels que légumes, fruits, céréales, pommes de terre et légumineuses, comme les pois chiches, les lentilles, les haricots blancs ou rouges.
- Du lait et des produits laitiers, du poisson, des œufs, de la viande, du tofu, du seitan ou d'autres protéines végétales, comme les légumineuses, en moindres quantités.
- Vivre les repas comme des moments de plaisir, de repos et de contacts sociaux.

Quelles recommandations suivre ?

L'essentiel en bref

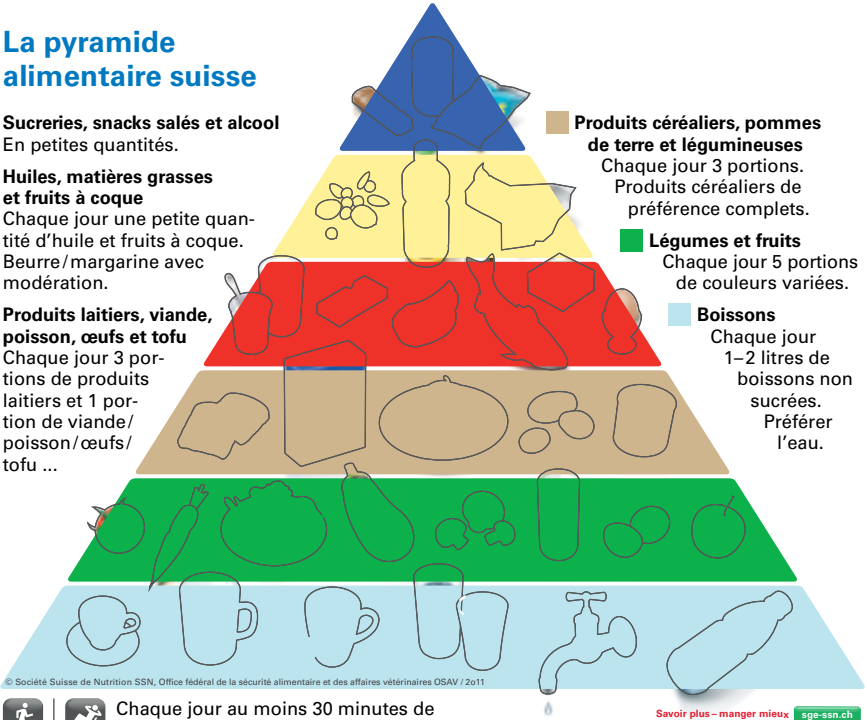
- Les recommandations sont présentées par la pyramide alimentaire suisse. Elle illustre la part qui doit revenir aux différents groupes d'aliments.
- Consommer en plus grande quantité les aliments qui figurent dans les étages inférieurs de la pyramide.
- Consommer en plus petite quantité ceux placés dans les étages supérieurs.
- Varier les aliments placés à l'intérieur d'un groupe.
- Il n'y a pas d'aliments interdits : la clé d'une alimentation saine et équilibrée réside dans le bon dosage.

La pyramide alimentaire suisse

Sucreries, snacks salés et alcool
En petites quantités.

Huiles, matières grasses et fruits à coque
Chaque jour une petite quantité d'huile et fruits à coque. Beurre / margarine avec modération.

Produits laitiers, viande, poisson, œufs et tofu
Chaque jour 3 portions de produits laitiers et 1 portion de viande / poisson / œufs / tofu ...



Produits céréaliers, pommes de terre et légumineuses
Chaque jour 3 portions. Produits céréaliers de préférence complets.

Légumes et fruits
Chaque jour 5 portions de couleurs variées.

Boissons
Chaque jour 1–2 litres de boissons non sucrées. Préférer l'eau.

© Société Suisse de Nutrition SSN, Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV / 2011

Chaque jour au moins 30 minutes de mouvement et suffisamment de détente.

Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch

Comment appliquer les recommandations ?

L'essentiel en bref

- Chaque groupe d'aliments représenté dans la pyramide alimentaire a des recommandations spécifiques en portions.
- La grandeur d'une portion est déterminée en fonction des besoins énergétiques de la personne. Ils dépendent notamment de la taille, du sexe, de l'âge et de l'activité physique.
- Les personnes qui ne sont pas très grandes et celles qui sont sédentaires ont plutôt besoin des portions les plus petites.
- Les personnes de grande taille et actives ont plutôt besoin des portions les plus importantes.
- Ces recommandations s'adressent aux adultes en général. Elles sont différentes selon les besoins, comme pour les enfants ou en cas de maladie.

Boissons : 1 à 2 litres par jour

Boire 1,5 à 2 litres par jour. Consommer de préférence des boissons non sucrées comme l'eau du robinet, l'eau minérale, des tisanes aux herbes ou aux fruits. Les boissons contenant de la caféine comme le café ou le thé noir ou vert sans sucre contribuent également à l'apport en eau.

Caractéristiques

Les boissons apportent à l'organisme le liquide nécessaire et étanchent la soif. L'eau remplit toute une série de fonctions importantes dans le corps. Elle contribue par exemple à la régulation de la température corporelle par le biais de la transpiration.

Tout ce qui se boit n'est pas forcément placé à l'étage des boissons

Le lait et les produits laitiers se classent dans la catégorie des aliments riches en protéines.

Les jus de fruits et de légumes ne sont pas considérés comme des boissons, car ils contiennent des sucres.

L'alcool, les boissons énergisantes, les sodas, les boissons sucrées, les boissons « light » ou « zéro » se situent à l'étage supérieur de la pyramide en raison de leur teneur en sucre, en alcool et autres substances ajoutées.

Astuces

- ✓ Préparez une carafe d'eau ou de tisane le matin et buvez-en tout au long de la journée.
- ✓ Emportez toujours avec vous une petite bouteille ou une gourde pleine d'eau.
- ✓ Buvez régulièrement, car le corps ne peut pas faire de réserves.

Fruits et légumes : cinq portions par jour

Consommer de préférence cinq portions de fruits et de légumes par jour. Idéalement, trois de légumes et deux de fruits. Une portion équivaut à 120 g, ce qui correspond à une poignée. Ces photos vous aident à visualiser une portion :

Mangez tous les jours **3 portions de légumes.**

Mangez tous les jours **2 portions de fruits.**

Une portion correspond à **une poignée de légumes** ou à **une poignée de fruits.**

Vous pouvez remplacer une portion par un verre de 2 dl de jus de fruits ou de légumes pur une fois par jour au maximum.

Choisir des fruits et légumes frais, régionaux et de saison.

Caractéristiques

Les fruits et les légumes sont d'importantes sources de vitamines, de sels minéraux, de fibres alimentaires et de substances végétales secondaires.

Pour que l'organisme en bénéficie au maximum, il vaut mieux :

- varier les sortes et les couleurs ;
- les déguster tour à tour crus ou cuits.

Astuces

✓ Consommez à chaque repas une portion de légumes ou de fruits.

✓ Coupez les fruits et les légumes en morceaux. C'est un bon truc pour les petits et pour les grands.

✓ Emportez tous les jours un fruit ou quelques bâtonnets de légumes au travail.

✓ Vous trouvez des conseils et de délicieuses recettes à la page www.5parjour.ch

Céréales, pommes de terre et légumineuses : trois portions par jour

Consommer trois portions de féculents par jour.

Une portion correspond à :

- 75 à 125 g de pain ;
- 60 à 100 g de légumineuses (poids sec) ;
- 180 à 300 g de pommes de terre ;
- 45 à 75 g de flocons de céréales, de pâtes, de riz, de maïs, de semoule, de pain croustillant ou autre (poids sec).

Caractéristiques

Les céréales, les pommes de terre et les légumineuses sont des aliments riches en amidon qui fournissent de l'énergie aux muscles, au cerveau et aux autres organes. Ils fournissent en outre des vitamines, des sels minéraux et des fibres alimentaires.

Les légumineuses sont une bonne source de protéines. Pour cette raison, elles font également partie du groupe protéines (voir page 17). Les légumineuses regroupent notamment les lentilles, les pois chiches, les haricots blancs ou rouges, les fèves de soya et un grand nombre d'autres sortes de haricots secs.

Astuces

- ✓ Optez si possible pour la variante à base de céréales complètes. Elle contient davantage de fibres alimentaires, de vitamines et de sels minéraux.
- ✓ Enrichissez les plats tels que salades ou sauces pour les pâtes de pois chiches, haricots rouges ou autres légumineuses.
- ✓ Goûtez de temps à autre d'autres variétés de céréales ou de graines, telles le millet, le quinoa ou le sarrasin.
- ✓ Faites vos mélanges pour muesli vous-même avec des flocons de céréales, des fruits à coque et des fruits frais ou secs.

Produits laitiers : trois portions par jour Viande, poisson, œufs et tofu : une portion par jour

Consommer trois portions de produits laitiers par jour.

Une portion de produits laitiers correspond à :

- 2 dl de lait ;
- 150 à 200 g de yogourt, de séré, de cottage cheese ou d'autres laitages ;
- 60 g de fromage à pâte molle ;
- 30 g de fromage à pâte dure.

Consommer une portion supplémentaire d'autres protéines par jour.

Une portion de viande, de volaille, de poisson, de tofu, de tempeh, de quorn, de seitan, ou d'œufs correspond à 100 à 120 g ou à 2 à 3 œufs. Elle peut être remplacée par une portion supplémentaire de produits laitiers ou par des légumineuses.

Caractéristiques

Les produits laitiers, la viande, le poisson, les œufs, le tofu, le tempeh, le quorn et le seitan, par exemple, fournissent essentiellement des protéines à l'organisme. Un bon apport en protéines est notamment important pour la fabrication des tissus et des muscles et pour renforcer le système immunitaire. Ils sont aussi source de calcium, qui renforce les os.

Astuces

- ✓ Alternez quotidiennement les sources de protéines.
- ✓ Privilégiez un milkshake fait maison ou un yogourt nature avec des fruits frais. Les yogourts aux fruits, les boissons ou desserts lactés du commerce contiennent souvent beaucoup de sucre.
- ✓ Remplacez la viande par d'autres sources de protéines.
- ✓ Limitez la viande à deux à trois fois par semaine au maximum.
- ✓ Limitez ou renoncez à la consommation de saucisses, de charcuteries, de produits salés ou fumés. Ces produits sont très gras et caloriques. Ils contiennent aussi des nitrites qui augmentent le risque de cancer (voir p. 32).

Huiles, matières grasses et fruits à coque : avec modération

Utiliser chaque jour deux à trois cuillères à soupe (20 à 30 g) d'huile végétale, dont la moitié au moins sous forme d'huile de colza.

Savourer quotidiennement une portion (20 à 30 g) de fruits à coque non salés, comme des noix, des noisettes ou des amandes, ou de graines, par exemple de lin ou de courge.

Consommer éventuellement en plus une cuillère à soupe (10 g) de beurre, de margarine ou de crème.

Ou la remplacer par des olives ou de l'avocat.

Caractéristiques

Les matières grasses sont les substances nutritives qui contiennent le plus de calories, c'est pourquoi il faut les consommer en petites quantités. Elles sont cependant nécessaires à l'absorption des vitamines solubles dans la graisse. Les huiles végétales, en particulier celle de colza, apportent à l'organisme des acides gras indispensables, comme les oméga-3.

Astuces

- ✓ Pour cuisiner, privilégiez les huiles végétales, comme celle de colza.
- ✓ Évitez de chauffer l'huile trop fortement. À haute température, il peut se former des substances nocives pour la santé.
- ✓ Les huiles deviennent vite rances. Achetez-les en petites quantités et conservez-les au frais et dans un endroit sombre.

Sucreries, boissons sucrées, snacks salés et alcool : en petite quantité

Consommer sucreries, biscuits salés, sodas, boissons sucrées et alcool en petite quantité.

Consommer au maximum une portion par jour. Une portion correspond à :

- une ligne de chocolat ;
- une cuillère à soupe de produit à tartiner sucré ;
- une boule de glace ;
- une petite poignée de snacks salés ;
- 2 dl de boisson sucrée toutes catégories confondues.

Alcool

Pour les boissons alcoolisées, la quantité journalière à ne pas dépasser est de deux verres standard pour les hommes, un pour les femmes. Un verre standard correspond à :

- 2 cl d'alcool fort ;

- 4 cl d'apéritif ;
- 1 dl de vin ;
- 3 dl de bière.

Au mieux, introduisez des jours sans alcool.

Caractéristiques

Ces produits ne sont pas indispensables pour l'organisme. Ils apportent beaucoup d'énergie, essentiellement sous forme de sucres, de graisses ou d'alcool. Les snacks salés contiennent de grandes quantités de sel. Les boissons allégées, light ou zéro, contiennent des acides qui maintiennent notre envie d'aliments sucrés et des acides qui attaquent les dents (voir pp. 7, 28).

Astuces

- ✓ Ne consommez pas les sucreries et les snacks salés en piochant directement dans le paquet. Servez-vous une portion dans un petit bol et mangez-la en la savourant.
- ✓ Attention aux sucres cachés dans la confiture, les mélanges de céréales, les yogourts aux fruits ou les boissons sucrées.
- ✓ Privilégiez les boissons sans alcool.

Comment composer des repas équilibrés ?

L'essentiel en bref

- L'assiette optimale présente les aliments qui composent un repas complet.
- L'assiette optimale présente les proportions moyennes dans lesquelles se servir de ces aliments.
- L'assiette optimale peut être avec viande ou végétarienne.

Conseils

- Vous avez avantage à varier les aliments dans chaque groupe.
- Vous pouvez choisir un légume ou plusieurs légumes combinés, un ou des fruits.
- Vous pouvez remplacer la viande ou le poisson par exemple par des légumineuses ou du tofu dans un repas végétarien.
- Vous adaptez si possible la quantité en fonction de vos besoins énergétiques.
- Vous arrêtez de manger si possible lorsque vous êtes arrivé à satiété.

Assiette optimale

- Eau du robinet ou eau minérale, tisane ou café sans sucre.
- Légumes crus ou cuits, en accompagnement ou sous forme de soupe, fruits.
- Pommes de terre, produits à base de céréales (pâtes, riz, polenta, couscous, pain, etc.), légumineuses, quinoa ou sarrasin.
- Viande, volaille, poisson, œufs, fromage, tofu, quorn, seitan ou encore cottage cheese et séré, légumineuses.

Remarque

Les légumineuses sont riches en amidon et en protéines. Elles sont à la fois des aliments farineux (brun) et protéiques (rouge).

Vous trouverez des informations plus détaillées sur le site internet de la Société Suisse de Nutrition : www.sge-ssn/assiette.ch.

Assiette optimale végétarienne

- Eau du robinet ou eau minérale, tisane ou café sans sucre.
- Légumes crus ou cuits, en accompagnement ou sous forme de soupe, fruits.
- Pommes de terre, produits à base de céréales (pâtes, riz, polenta, couscous, pain, etc.), quinoa ou sarrasin, légumineuses.
- Tofu, quorn, seitan, tempeh, produits laitiers, œufs, légumineuses (lentilles, pois chiches, soja, haricots rouges, par ex.).

Comment choisir les produits alimentaires ?

Conseils pour les petits budgets

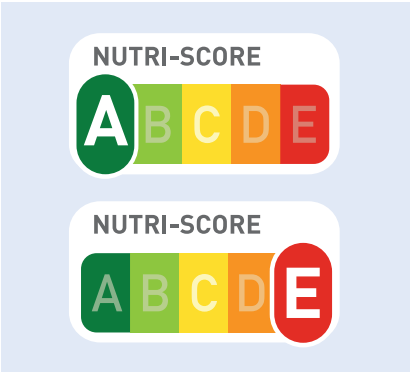
- Préférez l'eau du robinet qui est bon marché.
- Achetez les aliments qui coûtent cher (viande, fromage, etc.) en petite quantité ou moins souvent. Remplacez-les régulièrement, par exemple, avec des légumineuses ou des œufs.
- Privilégiez les fruits et les légumes de saison.
- Profitez des actions et n'achetez que ce que vous consommerez réellement.
- Comparez les prix en prenant pour référence le prix pour 100 g ou pour 100 ml.
- Cuisinez si possible vous-même, cela revient pratiquement toujours moins cher que d'acheter des mets précuisinés.

Conseils pour préserver l'environnement

- Faites une liste et n'achetez que ce dont vous avez besoin.
- Vérifiez régulièrement les réserves de votre garde-manger et leur date de conservation.
- Apprêtez les restes le jour suivant au lieu de les jeter.
- Consommez peu de viande, idéalement pas plus de deux à trois fois par semaine.
- Vérifiez la provenance de vos achats : privilégiez les aliments de la région et les produits de saison.
- Limitez les emballages et préférez les emballages réutilisables.
- Préférez l'eau du robinet.
- Faites vos courses si possible à pied ou à vélo.
- Préférez les aliments d'origine animale qui proviennent d'un mode d'élevage ou de la pêche respectueux des animaux et de l'environnement.

Conseils pour bien choisir les produits

- Lisez les indications de composition des produits et des valeurs nutritionnelles qui figurent sur les emballages des aliments.
- Privilégiez les aliments dont la liste des ingrédients est la plus courte.
- Pour deux produits comparables, par exemple deux



pizzas, comparez en fonction du Nutri-Score présent sur l'emballage.
Le Nutri-Score est un logo apposé sur le devant des emballages. Il informe sur la composition d'un produit au moyen d'une échelle d'évaluation colorée. L'échelle va du
A vert (= équilibré) au E rouge (= pas équilibré). Il facilite la comparaison rapide de produits similaires pour faire le choix le plus sain.

Alimentation et cancer : quels sont les liens ?

L'essentiel en bref

- L'alimentation peut influencer votre risque de cancer. Elle a parfois un effet protecteur contre le cancer. Mais elle peut aussi en augmenter le risque.
- Le maintien d'un poids sain et d'une activité physique régulière sont deux éléments essentiels de prévention des risques de cancer.
- Les scientifiques n'ont pas isolé d'aliments anti-cancer.
- La Ligue contre le cancer suit les recommandations du World Cancer Research Fund International en matière de prévention contre le cancer liée à l'alimentation.

Les facteurs protecteurs de l'alimentation

- Les aliments d'origine végétale et complète, tels que les fruits et les légumes, les céréales complètes et les légumineuses, diminuent le risque de surpoids et renforcent le système immunitaire.
- Les produits laitiers
- Les substances végétales secondaires, telles les fibres alimentaires. Un apport élevé en fibres diminue le risque de cancer de l'intestin.

Autre facteur protecteur associé à l'alimentation

- L'activité physique

Les facteurs de risque liés à l'alimentation

- Le surpoids
- L'alcool
- La consommation importante de viande rouge et de charcuterie
- Les produits alimentaires ultra-transformés et les boissons sucrées ;
- Les compléments alimentaires
- Les substances cancérigènes qui peuvent se former lors du stockage ou de la préparation des aliments

Les chapitres suivants vous donnent des explications, des recommandations et répondent à certaines questions.

Pourquoi privilégier les aliments d'origine végétale ?

Des études montrent qu'une alimentation essentiellement végétale contribue à réduire le risque de cancer. Elle limite aussi la prise de poids, le surpoids ou l'obésité qui sont des facteurs de risque de cancer.

Les fruits et les légumes, les pommes de terre, les légumineuses, les céréales complètes et les produits dérivés devraient par conséquent occuper les trois quarts de votre assiette.

Quels sont les bénéfices de la consommation de fruits et de légumes ?

Si vous augmentez la part des végétaux, vous diminuez votre risque de surpoids, d'hypertension, de maladies cardiovasculaires et de certains cancers, comme le cancer du côlon.

Les fruits et légumes sont riches en substances végétales secondaires. Ces substances donnent aux fruits et aux légumes leur couleur et leur arôme. Ils ont un effet anti-inflammatoire, antioxydant et antibactérien.

Les fruits et les légumes sont encore riches en vitamines et en sels minéraux naturels, bénéfiques pour la santé. Idéalement, consommez-en à chaque repas.

Astuces

- ✓ Misez sur la diversité pour vous assurer une large palette de substances bénéfiques pour votre santé.
- ✓ Consommez quotidiennement cinq portions de fruits et de légumes.
- ✓ Les vitamines étant sensibles à la chaleur, à la lumière et à l'air, consommez les fruits et les légumes aussi bien crus que cuits.
- ✓ Privilégiez les fruits et les légumes régionaux de saison. Généralement récoltés à maturité, ils ont davantage de saveur et sont transportés sur de moins longues distances, ce qui permet en prime de ménager l'environnement.

Quel est le rôle des fibres alimentaires ?

Les fibres alimentaires sont des substances digérées par des bactéries qui habitent votre côlon et qui forment le microbiote. Elles sont présentes exclusivement dans les végétaux. Certaines sont solubles dans l'eau, comme la pectine ou l'agar-agar, d'autres pas, comme la cellulose ou la lignine.

Dans l'organisme, les fibres alimentaires favorisent le microbiote sain et la diversité. Cet ensemble de bactéries spécifiques à chacun intervient dans divers processus biologiques et influence le risque de cancer. Les fibres alimentaires réduisent en particulier le risque de cancer du côlon.

Les fibres alimentaires et le microbiote :

- prolongent le sentiment de satiété, ce qui permet de réduire la quantité de nourriture absorbée et contribue à stabiliser le poids corporel ;
- augmentent le volume des selles ;
- régularisent le transit ;
- neutralisent des substances susceptibles de favoriser l'apparition d'un cancer, comme les acides biliaires ;
- participent à la synthèse des substances bénéfiques.

Astuces

- ✓ Privilégiez les produits complets tels que pain complet et pâtes complètes qui contiennent plus de fibres.
- ✓ Augmentez votre consommation d'aliments riches en fibres de façon progressive pour que l'intestin puisse s'y habituer.
- ✓ Assurez-vous toujours un apport de liquide suffisant de 1,5 à 2 litres par jour lorsque vous consommez des aliments riches en fibres.
- ✓ Mettez régulièrement des légumineuses au menu.

Pourquoi pratiquer une activité physique régulière ?

L'activité physique est bénéfique pour la santé

- Elle stimule le métabolisme, aide à combattre le stress, renforce le système immunitaire, favorise la digestion et conso-
  lide les os.
- Elle augmente la dépense énergétique et prévient ainsi le surpoids.
- Elle diminue le risque de cancer du côlon, du sein et de l'endomètre.
- Elle permet d'améliorer la survie après un diagnostic de cancer du sein, du côlon ou de la prostate.

L'activité physique ne diminue pas seulement la probabilité de voir apparaître un cancer, elle réduit aussi le risque d'hypertension, de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2 et d'ostéoporose.

Conseils

Pour les adultes, pratiquer une activité physique ou sportive d'intensité modérée (vélo, jardinage) pendant au moins deux heures et demie par semaine ou d'intensité élevée (jogging, entraînement en salle de fitness) pendant au moins une heure et quart par semaine. Vous pouvez aussi combiner des activités d'intensités différentes.

Limiter les habitudes sédentaires : position assise ou couchée, regarder la télévision ou passer du temps sur les écrans.

Astuces

- ✓ Éteignez l'ordinateur et la télévision et allez prendre l'air.
- ✓ Rendez-vous au travail et faites vos commissions à vélo ou à pied.
- ✓ Descendez du tram ou du bus un arrêt avant votre destination et effectuez le reste du trajet à pied.
- ✓ Prenez l'escalier au lieu de l'ascenseur.
- ✓ Faites au moins 10 000 pas par jour.

Quels sont les risques liés à la surcharge pondérale ?

Le surpoids résulte en général d'un déséquilibre entre les apports et les dépenses en énergie. L'environnement obésogène avec une alimentation riche en énergie, abondante, accessible partout et une sédentarité croissante favorise le surpoids. Certains facteurs génétiques, le ralentissement du métabolisme avec l'âge, le stress et un dérèglement hormonal peuvent être à l'origine d'une prise de poids. Soyez vigilant, agissez avant que la situation ne s'installe.

Conseils

Chercher à :

- atteindre et maintenir un poids corporel sain tout au long de la vie ;
- maintenir un poids sain et éviter le surpoids tout au long de la vie d'adulte.

Surpoids et cancer

Le surpoids augmente le risque de cancer la bouche et du pharynx, du côlon, des reins, de l'œsophage, de l'estomac, du pancréas, de la vésicule biliaire et du foie. Chez les femmes il augmente le risque de cancer du sein, de l'endomètre et des ovaires, chez les hommes, le risque de cancer de la prostate.

Le surpoids n'augmente pas seulement le risque de certains cancers, il a aussi une influence sur les maladies cardiovasculaires et le diabète. Le but est de conserver un poids aussi stable que possible dans une fourchette normale tout au long de la vie adulte.

À titre indicatif, les spécialistes recommandent de maintenir un indice de masse corporelle (IMC) compris entre 18,5 et 25. Calcul de l'IMC et explication des valeurs à la page www.promotionsante.ch, puis tapez IMC dans le moteur de recherche.

Pour que le poids reste stable, il faut que l'apport et la dépense énergétiques s'équilibrent. Un réajustement de ses habitudes et de ses comportements alimentaires est souvent plus bénéfique qu'un régime quelconque. Si l'adoption d'une alimentation équilibrée et l'augmentation de l'activité physique ne suffisent pas, demandez conseil à votre médecin, à une diététicienne ou à un diététicien.

Astuces

- ✓ Buvez surtout de l'eau du robinet, de l'eau minérale ou de la tisane sans sucre.
- ✓ Mangez lentement et savourez votre repas. Arrêtez de manger dès que vous êtes rassasié.
- ✓ Limitez votre consommation de sucreries, de viennoiseries, de boissons sucrées, d'alcool, de mets de restauration rapide et de charcuterie.
- ✓ Consommez chaque jour des fruits et des légumes en abondance.
- ✓ Pratiquez chaque jour une activité physique suffisante.

Quels sont les risques liés à la consommation d'alcool ?

En matière de prévention du cancer, mieux vaut ne pas consommer d'alcool.

Les personnes qui boivent de l'alcool devraient en limiter la consommation, soit ne pas dépasser deux verres par jour pour les hommes et un verre par jour pour les femmes.

Alcool et cancer

Les cancers de la cavité buccale, du larynx, du pharynx, de l'œsophage, du foie, de l'intestin, du sein et de l'estomac sont nettement plus fréquents chez les personnes consommant de l'alcool. Le risque de cancers de la bouche, du larynx et du pharynx est encore nettement plus élevé lorsque la consommation de tabac s'ajoute à celle d'alcool.

Le type d'alcool consommé, bière, vin ou alcool fort, n'a pas d'importance. C'est la quantité d'alcool pur, appelé éthanol, qui est déterminante.

L'alcool provoque des lésions au niveau des cellules. Il perturbe en outre l'équilibre hormonal et favorise le surpoids, deux facteurs qui augmentent le risque de différents cancers. Pour réduire les risques, consommez-en le moins possible.

Astuces

- ✓ Buvez de préférence des boissons sans alcool.
- ✓ Pour étancher votre soif, buvez d'abord de l'eau et ensuite seulement une bière ou un verre de vin.
- ✓ Définissez des jours sans alcool.

Pourquoi limiter sa consommation de viande et de charcuterie ?

Viande et cancer

Consommées en grande quantité, la viande rouge et surtout la charcuterie peuvent avoir des effets négatifs pour la santé et augmenter le risque de cancer, comme le cancer du côlon. Les viandes de bœuf, de veau, de porc, d'agneau, de mouton, de cheval, de chèvre et le gibier se classent parmi les viandes rouges.

Les spécialistes n'ont pas observé d'augmentation du risque de cancer pour la volaille et le poisson.

Le lien entre la consommation de viande et certains cancers n'a pas encore été pleinement élucidé. Les causes probables sont :

- leur teneur en certains acides gras ;
- la forte teneur en fer de la viande rouge ;
- les nitrosamines présentes dans les charcuteries (voir p. 32) ;
- les substances qui se forment lors de la préparation et la cuisson des viandes (voir p. 31).

Une alimentation riche en viande est aussi en moyenne plus grasse et plus calorique qu'une alimentation végétarienne ou pauvre en viande. Elle favorise l'apparition de kilos excédentaires, ce qui peut à son tour accroître la fréquence de certains cancers.

Conseils

- Limiter la consommation de viande rouge.
- Renoncer si possible à la charcuterie.

Astuces

✓ Remplissez votre assiette avant tout avec des légumes, de féculents tels que pommes de terre, riz ou pâtes complètes. Servez-vous uniquement une petite portion de viande.

✓ Consommez de la viande deux à trois fois par semaine au maximum.

✓ Variez les sources de protéines : les légumineuses, le tofu, les œufs, le seitan, le quorn permettent également de composer des mets savoureux.

Pourquoi limiter les produits alimentaires ultra-transformés et les boissons sucrées ?

Les aliments ultra-transformés regroupent les préparations qui ont un apport très élevé en sel et en énergie sous forme de sucre et de matières grasses. Les boissons sucrées ont une teneur élevée en sucre.

C'est le cas pour les :

- viandes transformées, comme les nuggets de poulet, les saucisses, la charcuterie ;
- frites ;
- boissons sucrées ;
- plats précuisinés ;
- produits à base de farine blanche, comme le pain blanc, les pâtes, la pizza ;
- pâtisseries et les produits de confiseries ;
- confitures, les sirops, le chocolat, les desserts surgelés.

Plusieurs études montrent qu'une importante consommation d'aliments ayant subi de fortes transformations et de boissons sucrées favorise la surcharge pondérale et augmente de ce fait le risque de cancer.

Consommation de sucre

L'OMS recommande une dose en sucre de 50 grammes par jour pour un adulte ayant besoin d'un apport journalier de 2000 calories. Cette quantité inclut le sucre cristallisé consommé, mais aussi le sucre naturellement présent par exemple dans le miel ou les jus de fruits.

Consommation de matières grasses

La consommation journalière de matières grasses devrait se situer entre 45 et 80 grammes. Cette quantité inclut la quantité d'huiles et de beurre consommée, mais aussi les graisses cachées par exemple dans les charcuteries, mets panés, saucisses, frites, chips, plats préparés en sauce, viennoiseries, croissants, pâtisseries ou chocolats.

Astuces

- ✓ Optez pour des plats à l'emporter sains comme les wraps, les salades, les soupes ou les sushis.
- ✓ Cuisinez vos plats vous-même et déterminez ainsi la proportion de légumes, la qualité des matières grasses et la taille des portions.
- ✓ Buvez de l'eau pour apaiser votre soif.

Que penser des compléments alimentaires, tablettes vitaminées et autres comprimés ?

Une alimentation équilibrée, de l'activité physique en suffisance et le maintien d'un poids sain sont préférables au recours à des compléments alimentaires, des tablettes vitaminées ou autres comprimés pour se protéger du cancer.

Compléments alimentaires, tablettes vitaminées ou autres comprimés et cancer

À ce jour, il n'a pas été démontré que ces compléments alimentaires écartent réellement le cancer. Au contraire, certaines études ont mis en évidence un effet inverse. Ainsi, la prise de vitamine E ou de sélénium pourrait augmenter le risque de cancer de la prostate. Celle de bêta-carotène a été associée à une hausse du taux de cancers du poumon chez des fumeurs.

En l'absence de carence avérée, il est par conséquent plus sage de renoncer à prendre de telles préparations sans l'avis d'un médecin.

Découvrez sous www.alimentation.liguecancer.ch les effets des différentes vitamines et sels minéraux ainsi que leurs sources alimentaires.

Astuces

- ✓ Consommez un grand nombre d'aliments différents pour vous assurer un éventail de substances actives aussi large que possible.
- ✓ Soyez attentif aux compléments apportés à certains aliments, comme les jus de fruits ou les mélanges pour muesli afin d'éviter un apport excessif en certaines vitamines.
- ✓ Consommez en abondance fruits, légumes, fruits à coque et produits à base de céréales complètes.

Comment éviter des substances nocives dans les aliments ?

L'essentiel en bref

- Différentes substances peuvent endommager les cellules du corps humain et favoriser la survenue d'un cancer.
- Certaines substances se forment lors de la transformation des aliments, par exemple lors du rôtissage ou de la cuisson au four.
- D'autres substances sont liées à de mauvaises conditions de stockage ou à des agents conservateurs ajoutés dans les aliments.

Les mycotoxines se forment dans les moisissures

Lorsque des aliments sont exposés trop longtemps à une forte chaleur ou à l'humidité, des moisissures se forment. Les mycotoxines sont des composés toxiques produits par certains types de moisissures. Elles peuvent provoquer de graves intoxications. Certaines d'entre elles, les aflatoxines, augmentent le risque de cancer du foie.

Les aliments tels que les cacahuètes, les épices, les fruits secs et les fruits à coque, mais aussi les céréales produites dans les pays tropicaux, sont particulièrement vulnérables aux moisissures. Dans les pays industrialisés, les importateurs et les distributeurs contrôlent régulièrement ces produits et retirent les denrées contaminées de la vente.

Les mycotoxines ne sont pas toujours visibles à l'œil nu. Elles peuvent se propager dans les aliments à votre insu. Lorsque des aliments présentent des traces de moisissures, adoptez le bon geste : jetez par sécurité l'aliment en son entier et ne vous limitez pas à éliminer généreusement les parties touchées.

L'acrylamide se forme à la cuisson

L'acrylamide est une substance qui endommage le support génétique de nos cellules, l'ADN. Elle se forme lorsque des aliments riches en protéines et en glucides sont chauffés à une température élevée, par exemple lors de la cuisson au four, du rôtissage, de la cuisson au gril ou de la friture. Suivant le mode de préparation, le pain, les pommes de terre, les chips et les frites contiennent des quantités importantes d'acrylamide.

Les aliments chauffés à une température inférieure à 100 °C ne forment pas d'acrylamide. Pour réduire les quantités absorbées, les spécialistes recommandent un mode de préparation à basse température.

À ce jour, aucune étude n'a pu démontrer avec certitude l'existence d'un lien entre la consommation de certains aliments et l'apparition du cancer. Par précaution cependant, mieux vaut choisir un mode de préparation à basse température qui ménage les aliments.

Les hydrocarbures aromatiques polycycliques se forment lors de la cuisson au gril

Les hydrocarbures aromatiques polycycliques sont des composés toxiques. Ils se forment lors de la combustion de graisses ou de matières organiques comme le bois ou le tabac. Ils peuvent provoquer le cancer.

Lors de la cuisson au gril, veillez à ne pas brûler les aliments et à ne pas les préparer sur la flamme. En dégoulinant sur le feu, la graisse entraîne la formation de quantités considérables d'hydrocarbures aromatiques polycycliques. Elles se déposent sur la viande grillée avec la fumée.

Le fumage, lorsqu'il n'est pas réalisé de manière professionnelle, peut également engendrer une forte concentration d'hydrocarbures aromatiques polycycliques.

Pour réduire sensiblement les risques, cuisez les aliments au gril à basse température. Utilisez des barquettes en aluminium et

effectuez un fumage dans les règles de l'art.

Les nitrosamines se forment à la digestion des viandes salées et de la charcuterie

Les nitrites sont un conservateur des viandes salées et de la charcuterie. Les nitrosamines se forment lorsque des nitrites entrent en contact avec des protéines lors de la cuisson ou de la digestion. Il existe différentes nitrosamines, dont plus de 90 % sont cancérigènes.

À ce jour, les spécialistes n'ont pas encore pu démontrer clairement l'existence d'un lien entre l'absorption de nitrates, de nitrites et de nitrosamines et la survenue du cancer chez l'homme. Les spécialistes recommandent de limiter le plus possible les quantités consommées de viande salée et de charcuterie et de ne pas les griller.

Prudence avec le sel et les aliments en saumure

Le sel et les aliments en saumure sont une des causes probables du cancer de l'estomac. En principe, un apport en sel de 5 g par jour est suffisant.

Vous pouvez réduire la quantité de sel en limitant par exemple votre consommation de :

- plats précuisinés ;
- mets de restauration rapide ;
- viandes salées ;
- charcuterie ;
- pain ;
- fromage ;
- snacks salés.

Les édulcorants très présents dans les aliments transformés

Les édulcorants sont présents dans les boissons sucrées et de nombreux produits comme certains biscuits, bonbons, yogourts, etc. Ce sont

des composés synthétiques ou naturels. Ils se caractérisent par une faible valeur énergétique, mais un pouvoir sucrant nettement plus élevé que le sucre.

Les spécialistes n'ont trouvé aucune conclusion définitive à ce jour concernant un lien avéré ou non entre édulcorants et risque de cancer (2022). Au vu des connaissances actuelles mieux vaut :

- consommer des boissons sans sucre et sans édulcorants ;
- limiter les apports de sucres et d'édulcorants dans la préparation des aliments ;
- renoncer à la consommation des produits qui en contiennent beaucoup.

Les pesticides présents dans les produits de l'agriculture

L'agriculture utilise les pesticides pour protéger les cultures contre les maladies et les parasites. Leur utilisation est réglementée.

Les spécialistes soupçonnent depuis longtemps que certains pesticides pourraient avoir un effet cancérigène. À l'heure actuelle, aucune étude n'a toutefois pu mettre en évidence un lien entre l'absorption de pesticides par le biais de l'alimentation et une augmentation du risque de cancer.
Par mesure de précaution, lavez soigneusement les fruits et les légumes ou optez pour des produits biologiques. Ils contiennent moins de pesticides.

Astuces

- ✓ Consommez des aliments frais, si possible non transformés.
- ✓ Stockez les aliments au frais, au sec et à l'abri de la lumière.
- ✓ Jetez les aliments qui présentent des traces de moisissure.
- ✓ Privilégiez la cuisson à la vapeur et à l'eau. Évitez les modes de préparation à haute température tels que friture et cuisson au gril.
- ✓ Éliminez généreusement les morceaux de viande brûlés.
- ✓ Modérez votre consommation de sel.
- ✓ Lavez soigneusement les fruits et les légumes avant de les consommer.

Que penser des régimes anti-cancer et du jeûne ?

L'essentiel en bref

- Les scientifiques n'ont pas trouvé de preuves que certains régimes ou le jeûne protègent du cancer.
- Les spécialistes recommandent d'avoir une alimentation équilibrée basée sur la pyramide alimentaire (voir p. 7).

Les régimes censés prévenir le cancer sont nombreux. Citons par exemple le régime cétogène, pour lequel il faut renoncer aux aliments riches en glucides tels que le pain, les pâtes, les pommes de terre ou le sucre. D'autres régimes imposent de consommer beaucoup de céréales ou de vous limiter à une alimentation à base de jus et d'aliments crus exclusivement.

Le jeûne consiste en l'arrêt complet de l'alimentation tout en conservant un apport suffisant en eau. Les personnes jeûnent sur plusieurs heures à quelques jours. Elles pratiquent le jeûne de manière répétée ou non.

Pas d'effet anti-cancer

Les études scientifiques n'ont pas pu démontrer l'effet « anti-cancer » sur l'homme de ces modes d'alimentation.

Certains peuvent même entraîner des troubles et des carences graves, comme une perte de poids ou une perte musculaire. D'autres ne sont pas forcément dangereux, mais ils diminuent sensiblement la qualité de vie en obligeant à renoncer à certains aliments ou à en consommer d'autres en grandes quantités. Les spécialistes recommandent par ailleurs de se méfier des régimes qui prescrivent la prise de produits spéciaux.

Une alimentation spécifique et des produits spéciaux tout comme le jeûne ne permettent pas de se protéger du cancer. Pour diminuer le risque de cancer, les spécialistes vous recommandent de choisir une alimentation équilibrée, basée sur la pyramide alimentaire.

Y a-t-il des aliments anti-cancer ?

L'essentiel en bref

- Il n'y a pas d'aliment « miracle » contre le cancer pris isolément.
- Vous avez avantage à choisir une alimentation variée et diversifiée, afin de cumuler les substances bénéfiques contenues dans les aliments.

Certains attribuent des vertus protectrices à des aliments tels que l'ail, le chou, le thé vert, le café, le gingembre, le lait et d'autres encore. Leur effet miracle serait dû à certains constituants, comme :

- l'allicine dans l'ail ;
- la curcumine dans le curcuma ;
- l'acide chlorogénique dans le café ;
- les glucosinolates dans les choux.

Même si ces aliments contiennent des substances bénéfiques, il n'est pas nécessaire d'en consommer en grandes quantités pour se protéger du cancer. Le corps n'a pas seulement besoin de certaines substances spécifiques pour bien fonctionner. Il lui faut un éventail d'aliments aussi large que possible.

Conseils

Lorsque vous consommez les différents micronutriments ensemble, leur effet se trouve renforcé. Vous assurez de fournir à votre corps toute la palette des nutriments nécessaires si vous optez pour une alimentation variée et diversifiée, riche en fruits, en légumes et en produits à base de céréales complètes, de légumineuses, de fruits à coque, de graines et d'huile de colza, de lin ou de noix riches en oméga-3.

Compléments d'information

Brochure «Alimentation et cancer»

La publication «Alimentation et cancer» donne des conseils pour que manger reste un plaisir malgré les effets indésirables des traitements par exemple.

Cette brochure et toutes les autres sont gratuites et téléchargeables sur le site. La Ligue suisse contre le cancer et votre ligue cantonale ou régionale peuvent vous les offrir grâce au soutien de leurs donatrices et donateurs: www.liguecancer.ch/brochures

Lisez et commandez toutes les brochures **en ligne.**

Commandes

- Ligue contre le cancer de votre canton
- 0844 85 00 00
- boutique@liguecancer.ch
- www.liguecancer.ch/brochures

Ligue contre le cancer

Le site www.liguecancer.ch fournit des informations sur toutes les questions en lien avec le cancer.

«5 par jour»

Le site www.5parjour.ch propose une documentation très fouillée sur les fruits et les légumes.

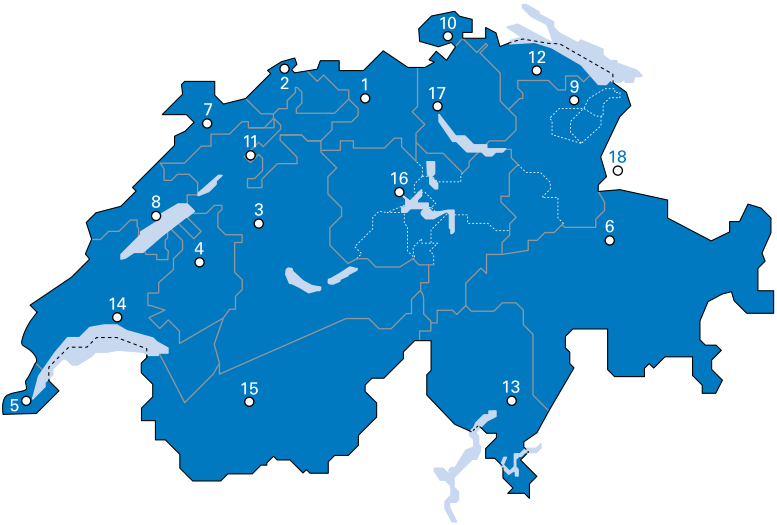
Société Suisse de Nutrition

Dédié à l'alimentation, le site est une véritable mine de renseignements: www.sge-ssn.ch.

Association suisse des diététiciennes et diététiciens

Vous trouverez une liste de spécialistes pour un accompagnement professionnel sous www.svde-asdd.ch.

La ligue contre le cancer de votre région offre conseils et soutien



1 Krebsliga Aargau
Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
admin@krebsliga-aargau.ch
www.krebsliga-aargau.ch
IBAN: CH09 0900 0000 5001 2121 7

2 Krebsliga beider Basel
Petersplatz 12
4051 Basel
Tel. 061 319 99 88
info@klbb.ch
www.klbb.ch
IBAN: CH11 0900 0000 4002 8150 6

3 Krebsliga Bern
Ligue bernoise
contre le cancer
Schwanengasse 5/7
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
info@krebsligabern.ch
www.krebsligabern.ch
IBAN: CH23 0900 0000 3002 2695 4

4 Ligue fribourgeoise
contre le cancer
Krebsliga Freiburg
route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale
1701 Fribourg
tél. 026 426 02 90
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
IBAN: CH49 0900 0000 1700 6131 3

5 Ligue genevoise
contre le cancer
11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
IBAN: CH80 0900 0000 1200 0380 8

6 Krebsliga Graubünden
Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 300 50 90
info@krebsliga-gr.ch
www.krebsliga-gr.ch
IBAN: CH97 0900 0000 7000 1442 0

7 Ligue jurassienne
contre le cancer
rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
info@ljcc.ch
www.liguecancer-ju.ch
IBAN: CH13 0900 0000 2500 7881 3

8 Ligue neuchâteloise
contre le cancer
faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 886 85 90
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
IBAN: CH23 0900 0000 2000 6717 9

9 Krebsliga Ostschweiz
SG, AR, AI, GL
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
info@krebsliga-ostschweiz.ch
www.krebsliga-ostschweiz.ch
IBAN: CH29 0900 0000 9001 5390 1

10 Krebsliga Schaffhausen
Mühlentalstrasse 84
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
info@krebsliga-sh.ch
www.krebsliga-sh.ch
IBAN: CH65 0900 0000 8200 3096 2

11 Krebsliga Solothurn
Wengistrasse 16
Postfach 531
4502 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
info@krebsliga-so.ch
www.krebsliga-so.ch
IBAN: CH73 0900 0000 4500 1044 7

12 Krebsliga Thurgau
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
info@krebsliga-thurgau.ch
www.krebsliga-thurgau.ch
IBAN: CH58 0483 5046 8950 1100 0

13 Lega cancro Ticino
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
IBAN: CH19 0900 0000 6500 0126 6

14 Ligue vaudoise contre le cancer
place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
info@lvc.ch
www.lvc.ch
IBAN: CH89 0024 3243 4832 0501 Y

15 Ligue valaisanne contre le cancer Krebsliga Wallis
Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebsliga-wallis.ch
www.krebsliga-wallis.ch
IBAN: CH73 0900 0000 1900 0340 2

16 Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR, ZG
Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
info@krebsliga.info
www.krebsliga.info
IBAN: CH61 0900 0000 6001 3232 5

17 Krebsliga Zürich
Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
info@krebsligazuerich.ch
www.krebsligazuerich.ch
IBAN: CH77 0900 0000 8000 0868 5

18 Krebshilfe Liechtenstein
Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
IBAN: LI98 0880 0000 0239 3221 1

Ligue suisse contre le cancer
Effingerstrasse 40
case postale
3001 Berne
tél. 031 389 91 00
www.liguecancer.ch
IBAN: CH95 0900 0000 3000 4843 9

Brochures
tél. 0844 85 00 00
boutique@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch/brochures

Forum
www.forumcancer.ch, le forum internet de la Ligue contre le cancer

Cancerline
www.liguecancer.ch/cancerline, le chat sur le cancer pour les enfants, les adolescents et les adultes
du lundi au vendredi
10 h – 18 h

Skype
krebstelefon.ch
du lundi au vendredi
10 h – 18 h

Ligne stop-tabac
tél. 0848 000 181
max. 8 cts/min.
(sur réseau fixe)
du lundi au vendredi
11 h – 19 h

Vos dons sont les bienvenus.

Ligne InfoCancer
0800 11 88 11
du lundi au vendredi
10 h – 18 h
appel gratuit
helpline@liguecancer.ch

Unis contre le cancer

La Ligue contre le cancer œuvre en faveur d'un monde où :

- le cancer frappe moins souvent,
- il engendre moins de souffrances et moins de décès,
- l'on puisse en guérir plus souvent,
- les malades et leurs proches trouvent aide et réconfort dans toutes les phases de la maladie ainsi qu'en fin de vie.

Cette brochure vous est remise par votre Ligue contre le cancer, qui se tient à votre disposition avec son éventail de prestations de conseil, d'accompagnement et de soutien. Vous trouverez à l'intérieur les adresses de votre ligue cantonale ou régionale.

Grâce à vos dons, nos brochures sont gratuites.

Faites un don avec TWINT:

Scannez le code QR avec l'app TWINT.

Saisir le montant et confirmer le don.

Ou en ligne sur www.liguecancer.ch/dons.