



Séminaire SLOVENIE 2024

Dr Corinne BACCHETTA, médecin nutritionniste

Les cancers : les facteurs nutritionnels favorisant ou limitant le risque de survenue des cancers.

Le terme de « nutrition » est considéré dans une acception qui comprend tant les apports nutritionnels et donc l'alimentation, que les dépenses énergétiques via l'activité physique, dont l'augmentation est un objectif à part entière du Programme National Nutrition Santé (PNNS).

Comme le définit l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), la nutrition correspond à « l'apport alimentaire qui répond aux besoins de l'organisme. Une bonne nutrition, c'est-à-dire un régime adapté et équilibré, et la pratique régulière d'exercice physique, sont autant de gages de bonne santé ». La nutrition est un facteur comportemental sur lequel il est possible d'agir pour la prévention des cancers.

Une alimentation inadéquate associée à une activité physique insuffisante est un déterminant majeur des principales maladies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, l'obésité, l'hypertension artérielle et certains types de cancer (OMS, 2003).

De nombreux facteurs génétiques, hormonaux et environnementaux (tabac, rayonnement solaire, expositions professionnelles...) peuvent concourir au développement d'un cancer. 25 à 30 % des cancers seraient imputables aux comportements individuels tels que le tabagisme et la consommation d'alcool (OMS).

Environ un tiers des cancers pourraient être évités par les populations en modifiant l'alimentation, en augmentant le niveau d'activité physique et en maintenant un poids optimal (WCRF/AICR). Prévenir le cancer relève entre autres d'un équilibre entre alimentation et mode de vie.