

RECOMMANDATION N°1

LA CORPULENCE

Être aussi mince que possible, dans les limites de la fourchette de poids normale¹

DIRECTIVES DE SANTÉ PUBLIQUE

L'indice de masse corporelle (IMC) médian de l'adulte doit être compris entre 21 et 23, selon les caractéristiques spécifiques de la population concernée².

Dans dix ans, la proportion de la population en surpoids ou obèse doit être non supérieure, voire inférieure, au pourcentage actuel.

RECOMMANDATIONS POUR LES INDIVIDUS

Suivre l'évolution de la courbe de poids au cours de la croissance³ des enfants et des adolescents afin que l'IMC atteigne la zone inférieure de la fourchette normale à l'âge de vingt-et-un ans.

À partir de vingt-et-un ans, maintenir le poids corporel dans les limites de la fourchette normale.

Pendant l'âge adulte, éviter la prise de poids et l'augmentation du tour de taille.

¹ Les « limites de la fourchette de poids normale » renvoient à celles recommandées par les pouvoirs publics ou l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS).

² Dans le but de réduire la proportion de la population hors norme.

³ La « croissance » dans ce contexte signifie que les courbes de taille et de poids pendant l'enfance aboutissent à un IMC à l'âge adulte proche de la zone inférieure de la fourchette normale. Ces courbes de croissance sont mentionnées dans les abaques de référence de l'OMS et de l'International Obesity Task Force (groupe de travail international sur l'obésité).

Explication

Le maintien d'un poids optimal tout au long de la vie pourrait être l'un des principaux moyens de se protéger du cancer tout en se défendant également contre plusieurs autres pathologies chroniques courantes.

La prise de poids, le surpoids et l'obésité sont aujourd'hui bien plus fréquents que dans les années 80 et 90. Entre 1990 et 2005, leur incidence a doublé dans de nombreux pays à forts revenus. Dans la plupart des pays d'Asie et d'Amérique du Sud ainsi que dans certains pays d'Afrique, la prévalence des pathologies chroniques (dont l'obésité fait partie) surpasse maintenant celle des carences nutritionnelles et des maladies infectieuses.

Le surpoids et l'obésité augmentent le risque de développer certains cancers. Ils accroissent également le risque d'autres pathologies, notamment la dyslipidémie, l'hypertension, l'AVC (accident vasculaire cérébral), le DNID (diabète de type II, non-insulinodépendant) et les maladies coronaires. Un surpoids chez l'enfant et l'adolescent risque d'aboutir à un adulte en surpoids ou obèse. De plus amples renseignements sur le sujet figurent dans les sixième et huitième chapitres du rapport complet. Le maintien d'un poids optimal tout au long de la vie pourrait être l'un des principaux moyens de se protéger du cancer.

RECOMMANDATION N°2

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Être physiquement actif au quotidien

DIRECTIVES DE SANTÉ PUBLIQUE

Tous les dix ans, réduire de moitié la proportion de population sédentaire¹.

Le niveau moyen d'activité physique (physical activity level ou PAL)¹ doit être au-dessus de 1,6.

RECOMMANDATIONS POUR LES INDIVIDUS

Pratiquer une activité physique modérée² (comparable à la marche énergique) au moins trente minutes par jour.

Chaque jour, comme la condition physique s'améliore, fixer un objectif de soixante minutes ou plus d'activité modérée ou de trente minutes ou plus d'activité intense^{2, 3}.

Limiter les activités sédentaires (comme regarder la télévision).

¹ « Sédentaire » renvoie à un PAL inférieur ou égal à 1,4. Le PAL représente l'intensité moyenne d'activité physique quotidienne. Il est calculé en divisant la dépense énergétique par le métabolisme de base au repos.

² Peut être intégrée aux loisirs, transports et activités professionnelles.

³ Une activité physique plus intense ou plus longue est plus bénéfique.

Explication

La plupart des populations et individus vivant en milieu urbain et industrialisé ont des niveaux d'activité inférieurs à ce qu'il conviendrait.

Avec l'industrialisation, l'urbanisation et la mécanisation, les populations et les individus se sont sédentarisés. Au même titre que le surpoids et l'obésité, les modes de vie sédentaire se sont développés dans les pays à forts revenus depuis la seconde moitié du XX^e siècle. Cette sédentarisation touche aujourd'hui la plupart des pays.

L'activité physique, quelle qu'elle soit, a un effet protecteur contre certains cancers et également contre la prise de poids, le surpoids et l'obésité. Parallèlement, la sédentarité est l'une des causes de cancer, de prise de poids, de surpoids et d'obésité. En outre, la prise de poids, le surpoids et l'obésité sont également responsables de certains cancers. De plus amples renseignements sur le sujet figurent dans les cinquième, sixième et huitième chapitres du rapport complet. Les preuves scientifiques résumées au dixième chapitre établissent que l'activité physique protège également contre d'autres maladies, elles-mêmes induites par la sédentarité.

RECOMMANDATION N°3

LES ALIMENTS ET LES BOISSONS FAVORISANT LA PRISE DE POIDS

Limiter la consommation d'aliments à forte densité calorique¹

Éviter les boissons sucrées²

DIRECTIVES DE SANTÉ PUBLIQUE

Réduire la densité calorique moyenne de l'alimentation³ à environ 125 kcal/100 g.

Tous les dix ans, réduire de moitié la consommation moyenne de boissons sucrées² de la population.

RECOMMANDATIONS POUR LES INDIVIDUS

Consommer peu d'aliments à forte densité calorique^{1,4}.

Éviter les boissons sucrées².

Éviter autant que possible les plats préparés et la restauration rapide⁵.

¹ Les « aliments à forte densité calorique » sont ceux dont l'apport énergétique est supérieur ou égal à environ 225-275 kcal/100 g.

² Concerne essentiellement les boissons contenant des sucres ajoutés. Limiter également la consommation de jus de fruits.

³ Boissons non comprises.

⁴ Limiter la consommation d'aliments transformés à forte densité calorique (voir également la recommandation n°4). Il n'est pas prouvé que les aliments peu transformés à forte densité calorique (comme les noix et les graines) contribuent à la prise de poids lorsqu'ils sont consommés dans le cadre d'une alimentation normale. De plus, comme les huiles végétales, ils constituent une source précieuse de nutriments.

⁵ Les plats préparés et la restauration rapide ont généralement une forte densité calorique quand ils sont consommés fréquemment et en grandes quantités.

Explication

L'accroissement de la consommation d'aliments à forte densité calorique et de boissons sucrées contribue probablement à l'augmentation de l'incidence de l'obésité dans le monde entier.

Cette recommandation est avant tout destinée à prévenir et contrôler la prise de poids, le surpoids et l'obésité. De plus amples renseignements sur le sujet figurent dans le huitième chapitre du rapport complet.

La « densité calorique » d'un aliment correspond à la quantité d'énergie (exprimée en kcal ou kJ) pour un poids donné (100 g en général). Une alimentation principalement constituée d'aliments transformés, souvent très riches en lipides ou en glucides, aura tendance à être plus calorique que si elle incluait des produits frais en quantité. D'après les preuves scientifiques, ce n'est pas tant les composants spécifiques qui posent problème mais leur impact sur la densité calorique de l'alimentation.

En raison de leur teneur en eau, les boissons ont une moindre densité calorique que les aliments. Les boissons sucrées fournissent de l'énergie mais ne semblent provoquer ni satiété, ni réduction compensatoire des apports énergétiques subséquents. Elles induisent donc une consommation excessive de calories, source de prise de poids.

RECOMMANDATION N°4

LES ALIMENTS D'ORIGINE VÉGÉTALE

Consommer principalement des aliments d'origine végétale

DIRECTIVES DE SANTÉ PUBLIQUE

La population doit consommer en moyenne au moins 600 g par jour de légumes non féculents et de fruits¹.

Intégrer à l'alimentation quotidienne de la population au moins 25 g de polysaccharides non féculents sous forme de céréales (graines) et/ou de légumes secs relativement peu transformés ainsi que d'autres aliments riches en fibres.

RECOMMANDATIONS POUR LES INDIVIDUS

Consommer au moins cinq portions (400 g minimum) de légumes non féculents et de fruits variés¹ par jour.

Consommer des céréales (graines) et/ou des légumes secs relativement peu transformés à chaque repas^{2,3}.

Limiter la consommation de féculents raffinés.

Les personnes qui consomment des racines et des tubercules féculents comme aliments de base⁴ doivent s'assurer qu'elles mangent des légumes non féculents, des fruits et des légumes secs en quantité suffisante.

¹ Consommer et varier les légumes non féculents et les fruits de couleurs différentes (rouge, vert, jaune, blanc, violet, orange...) ainsi que les produits à base de tomates et les plantes de la famille de l'allium (comme l'ail).

² Intégrer au moins 25 g de polysaccharides non féculents par jour sous forme de céréales (graines) et/ou de légumes secs relativement peu transformés.

³ La faible densité calorique de ces aliments favorise le maintien d'un poids optimal.

⁴ Par exemple : les populations d'Afrique, d'Amérique du Sud et de la région Asie-Pacifique.

Explication

Une approche intégrée des preuves scientifiques montre que les alimentations ayant un effet protecteur contre le cancer sont principalement composées d'aliments d'origine végétale.

Une consommation plus importante de différents végétaux protégerait probablement de certains cancers. Une alimentation « d'origine végétale » privilégie les végétaux à forte teneur en nutriments et en fibres (donc en polysaccharides non féculents) et à faible densité calorique. Il est probable que les légumes non féculents et les fruits aient un effet protecteur contre certains cancers. Comme ils sont en général peu caloriques, ils évitent probablement la prise de poids. De plus amples renseignements sur le sujet figurent dans les quatrième et huitième chapitres du rapport complet.

Parmi les légumes non féculents figurent les légumes verts à feuilles, brocolis, gombos, aubergines et certains choux chinois (bok choy). Les pommes de terre, ignames, patates douces et le manioc sont des légumes féculents. Les carottes, topinambours, le céleri-rave, les rutabagas et navets comptent

Suite page 12

RECOMMANDATION N°5

LES ALIMENTS D'ORIGINE ANIMALE

Limitier la consommation de viande rouge¹ et éviter la charcuterie²

DIRECTIVE DE SANTÉ PUBLIQUE

La population doit consommer en moyenne moins de 300 g de viande rouge¹ par semaine, dont une part minimale ou nulle de charcuterie².

RECOMMANDATION POUR LES INDIVIDUS

Consommer moins de 500 g de viande rouge¹ par semaine, dont une part minimale ou nulle de charcuterie².

¹ La « viande rouge » inclut le bœuf, le porc, l'agneau et le chevreau ainsi que la viande contenue dans les plats préparés.

² La « charcuterie » comprend la viande traitée par fumage, séchage, salaison ou avec ajout d'agents chimiques de conservation ainsi que celle contenue dans les plats préparés.

Explication

Une approche intégrée des preuves scientifiques démontre que de nombreux aliments d'origine animale sont nutritifs et bons pour la santé lorsqu'ils sont consommés en quantités modérées.

Les végétariens présentent un faible risque de développer certaines maladies (dont les cancers). En revanche, il n'est pas toujours aisé de différencier les avantages liés à l'alimentation de ceux liés à d'autres aspects de leur mode de vie (abstinence de tabac ou faible consommation d'alcool par exemple). En outre, la viande peut apporter des nutriments importants, notamment des protéines, du fer, du zinc et de la vitamine B 12. Le panel souligne que cette recommandation n'encourage pas une alimentation sans viande ou comprenant très peu d'aliments d'origine animale. Les quantités recommandées correspondent au poids de viande consommée. En d'autres termes, 300 g de viande rouge cuite correspondent à environ 400-450 g de viande crue et 500 g de viande cuite à environ 700-750 g de viande crue. La correspondance exacte dépend du morceau, du rapport viande grasse/viande maigre, de la méthode et du degré de cuisson. Il n'est donc guère possible d'être plus précis en la matière. La viande rouge et la charcuterie sont considérées comme une cause « convaincante » ou « probable » de certains cancers. En outre, une alimentation riche en graisses animales a souvent une teneur relativement élevée en calories, ce qui augmente le risque de prise de poids. De plus amples renseignements sur le sujet figurent dans les quatrième et huitième chapitres du rapport complet.

Suite de la page 11

parmi les légumes racines et tubercules non féculents. Les directives et recommandations présentées ici sont en grande partie similaires à celles émises par les organisations nationales et internationales qui font autorité en la matière (voir le dixième chapitre). Elles sont dérivées des preuves scientifiques concernant le cancer et sont corroborées par

RECOMMANDATION N°6

LES BOISSONS ALCOOLISÉES

Limitier la consommation de boissons alcoolisées¹

DIRECTIVE DE SANTÉ PUBLIQUE

Tous les dix ans, réduire d'un tiers la proportion de la population qui boit plus que la limite recommandée^{1, 2, 3}.

RECOMMANDATION POUR LES INDIVIDUS

En cas de consommation d'alcool, se limiter à une boisson par jour pour les femmes et à deux pour les hommes^{1, 2, 3}.

¹ Cette recommandation tient compte d'un possible effet protecteur contre les maladies coronaires.

² Les enfants et les femmes enceintes ne doivent pas consommer de boissons alcoolisées.

³ Une « boisson » contient environ 10 à 15 g d'éthanol (alcool éthylique).

Explication

Les preuves scientifiques concernant le cancer justifient la recommandation d'abstention d'alcool tandis que d'autres montrent qu'une consommation modérée serait susceptible de diminuer le risque de maladies coronaires.

Toutefois, les preuves scientifiques ne permettent pas de déterminer un niveau précis de consommation en dessous duquel il n'y aurait pas d'augmentation du risque de développer un cancer. Cela signifie que, d'après les preuves scientifiques concernant exclusivement le cancer, il faudrait même éviter l'alcool en petites quantités. De plus amples renseignements sur le sujet figurent dans le quatrième chapitre du rapport complet. Lors de l'élaboration de cette recommandation, le panel a également tenu compte des preuves scientifiques indiquant qu'une quantité modérée de boissons alcoolisées serait susceptible d'avoir un effet protecteur contre les maladies coronaires (voir les explications dans le dixième chapitre).

Les preuves scientifiques démontrent que toutes les boissons alcoolisées produisent le même effet, les données n'indiquant pas de différences significatives entre elles. Cette recommandation concerne donc toutes les boissons alcoolisées (bière, vin, champagne et autres types d'alcool). Le facteur qui compte est la quantité d'éthanol consommée. Le panel souligne que les enfants et les femmes enceintes ne devraient pas consommer de boissons alcoolisées.

celles touchant d'autres pathologies. Elles soulignent l'importance des céréales (graines), légumes non féculents, fruits et légumes secs relativement peu transformés, tous à densité calorique faible ou assez faible mais riches en fibres et micronutriments variés. Il est recommandé de construire ses repas quotidiens autour de ces aliments et non de ceux d'origine animale.

RECOMMANDATION N°7

LA CONSERVATION, LA TRANSFORMATION ET LA PRÉPARATION**Limiter la consommation de sel****Éviter les céréales (graines) ou les légumes secs moisiss**

DIRECTIVES DE SANTÉ PUBLIQUE

La population doit consommer en moyenne moins de 5 g de sel (2 g de sodium) par jour, toutes sources confondues.

Tous les dix ans, réduire de moitié la proportion de la population consommant plus de 6 g de sel (2,4 g de sodium) par jour.

Minimiser la consommation d'aflatoxines provenant de céréales (graines) ou de légumes secs moisiss.

RECOMMANDATIONS POUR LES INDIVIDUS

Éviter les aliments salés et conservés par salaison.
Conserver les aliments sans utiliser de sel¹.

Limiter la consommation de plats préparés contenant du sel ajouté afin de parvenir à un apport inférieur à 6 g (2,4 g de sodium) par jour.

Ne pas consommer de céréales (graines) ou de légumes secs moisiss.

¹ Les méthodes de conservation ne faisant pas appel au sel : réfrigération, congélation, dessiccation, mise en bocaux, mise en conserve et fermentation.

Explication

Les preuves scientifiques les plus solides sur les méthodes de conservation, transformation et préparation des aliments indiquent que le sel et les aliments conservés par salaison sont probablement l'une des causes du cancer de l'estomac. En outre, les aliments contaminés par les aflatoxines sont l'un des responsables du cancer du foie.

Le sel est nécessaire à la santé de l'être humain et à la vie elle-même mais à des taux bien inférieurs à ceux auxquels il est consommé dans la plupart du monde. La consommation d'aliments salés et de sel est trop élevée dans les pays à forts revenus et dans ceux où l'alimentation traditionnelle a une forte teneur en sel. Le facteur essentiel est la quantité globale de sel consommée. La contamination microbienne des aliments, des boissons et des nappes phréatiques est un problème de santé publique majeur dans le monde entier. Plus précisément, la contamination des céréales (graines) et des légumes secs par les aflatoxines (substances produites par certaines moisissures quand les aliments sont stockés pendant trop longtemps à des températures élevées) pose problème, et pas seulement dans les pays tropicaux.

Le sel et les aliments conservés par salaison sont probablement responsables de certains cancers. Les aflatoxines sont une cause convaincante du cancer du foie. De plus amples renseignements sur le sujet figurent dans le quatrième chapitre du rapport complet.

RECOMMANDATION N°8

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES**Chercher à satisfaire les besoins nutritionnels uniquement par l'alimentation¹**

DIRECTIVE DE SANTÉ PUBLIQUE

Maximiser la proportion de la population parvenant à un statut nutritionnel adéquat sans recours aux compléments alimentaires.

RECOMMANDATION POUR LES INDIVIDUS

Les compléments alimentaires ne sont pas recommandés pour la prévention du cancer.

¹ Cela n'est pas toujours faisable. Dans certains cas bien particuliers (maladie ou alimentation inadaptée), la prise de compléments alimentaires pourrait être utile.

Explication

Les preuves scientifiques montrent que les compléments à forte teneur en nutriments peuvent aussi bien être protecteurs qu'inducteurs de cancers. Ces études ne s'appliquent pas à l'usage répandu des compléments pour la population parce qu'il est impossible de prédire avec certitude l'équilibre entre risques et bénéfices. Recommander la consommation de compléments pour prévenir le cancer pourrait avoir des effets secondaires indésirables. Il est préférable d'augmenter la consommation de nutriments adéquats par l'alimentation habituelle.

En accord avec l'approche générale du rapport, les recommandations ont essentiellement trait à l'alimentation. Les vitamines, minéraux et autres nutriments sont évalués en considérant les aliments et boissons qui les contiennent. Le panel estime que les aliments et boissons restent la meilleure source de nutriments, et non les compléments alimentaires. Des preuves scientifiques montrent que la prise de compléments alimentaires à forte dose peut modifier le risque de certains cancers. Même si certaines études portant sur des groupes en particulier, présentant généralement des risques élevés, semblent indiquer un effet préventif de certains compléments, ces résultats ne peuvent pas être transposés à la population en général. Le niveau de bénéfice pourrait ne pas être universel et des effets secondaires indésirables et rares pourraient être constatés. Il n'est donc pas recommandé d'encourager la prise de compléments comme moyen de prévention du cancer. De plus amples renseignements sur le sujet dans le quatrième chapitre du rapport complet.

En général, chez les personnes en bonne santé, la meilleure façon de remédier à un apport insuffisant en nutriments est d'opter pour une alimentation riche en nutriments, et non de prendre des compléments qui n'encouragent pas la consommation d'aliments potentiellement bénéfiques. Le panel reconnaît certains cas pour lesquels la prise de compléments est conseillée (voir l'encadré 12.4 du rapport complet).

RECOMMANDATION SPÉCIFIQUE N°1

L'ALLAITEMENT**Les mères doivent allaiter****Les enfants doivent être nourris au sein¹**

DIRECTIVE DE SANTÉ PUBLIQUE

La plupart des mères doivent exclusivement² allaiter pendant six mois³.

RECOMMANDATION POUR LES INDIVIDUS

Chercher à exclusivement² allaiter les nourrissons jusqu'à l'âge de six mois et par la suite introduire d'autres aliments³.

¹ L'allaitement protège la mère et l'enfant.

² « Exclusivement » signifie avec du lait maternel seulement, sans autre nourriture ou boisson, eau comprise.

³ Conformément à la stratégie des Nations Unies sur l'alimentation du nourrisson et des jeunes enfants.

Explication

Les preuves scientifiques concernant le cancer ainsi que les autres maladies montrent que prolonger l'allaitement exclusif a un effet protecteur pour la mère et l'enfant.

Le rapport est le premier sur la prévention du cancer à émettre une recommandation particulière concernant l'allaitement, tant pour prévenir le cancer du sein chez la mère que pour éviter le surpoids et l'obésité chez l'enfant. De plus amples renseignements sur le sujet figurent dans les sixième et huitième chapitres du rapport complet.

Les avantages de l'allaitement pour la mère et l'enfant sont bien connus. Essentiel pour l'instauration du lien entre la mère et l'enfant, l'allaitement protège contre les infections et maladies infantiles, et participe également au développement du système immunitaire, encore immature. L'allaitement est particulièrement essentiel dans les régions du monde où les ressources en eau ne sont pas fiables et où les familles modestes n'ont pas les moyens d'acheter du lait maternisé et d'autres produits pour nourrissons et jeunes enfants. Cette recommandation a une autre signification bien particulière. Tout en étant dérivée des preuves scientifiques sur l'allaitement, elle souligne que les politiques et actions de prévention du cancer doivent être mises en œuvre tout au long de la vie, et ce, dès son début.

RECOMMANDATION SPÉCIFIQUE N°2

LES PERSONNES DIAGNOSTIQUÉES D'UN CANCER¹**Suivre les recommandations pour la prévention du cancer²**

RECOMMANDATIONS

Les personnes diagnostiquées d'un cancer^{1, 3} doivent bénéficier des conseils d'un professionnel de la nutrition.

Si possible et sauf avis contraire, suivre les recommandations concernant l'alimentation, le poids optimal et l'activité physique².

¹ Les « personnes diagnostiquées d'un cancer » incluent également celles en rémission.

² Sous réserve des restrictions mentionnées dans le rapport, cette recommandation ne s'applique pas aux personnes en cours de traitement.

³ Comprend les personnes diagnostiquées d'un cancer, avant, pendant et après le traitement.

Explication

Sous réserve des restrictions ci-après, les membres du panel ont convenu que leurs recommandations s'appliquaient également aux personnes diagnostiquées d'un cancer. Toutefois, elles peuvent ne pas être applicables dans certains cas particuliers (lorsque la fonction gastro-intestinale est perturbée par le traitement par exemple).

Si cela est possible et approprié, et sauf avis contraire d'un professionnel, les recommandations du rapport s'appliquent également aux personnes diagnostiquées d'un cancer. Les conclusions du panel reposent sur l'examen des preuves scientifiques (concernant les personnes diagnostiquées d'un cancer spécifiquement) et sur leurs connaissances en pathologie cancéreuse et d'interaction avec l'alimentation, la nutrition, l'activité physique et les composants de l'organisme. Les preuves scientifiques, relatives aux personnes diagnostiquées d'un cancer, ne sont en aucun cas assez solides pour tirer une conclusion ou une recommandation ferme. De plus amples renseignements sur le sujet figurent dans le neuvième chapitre du rapport complet. Les traitements de nombreux cancers sont de plus en plus efficaces. Les personnes diagnostiquées d'un cancer vivent donc maintenant assez longtemps pour développer un nouveau cancer primitif ou d'autres pathologies chroniques. Les recommandations du rapport complet seraient sensées également diminuer ces risques.