

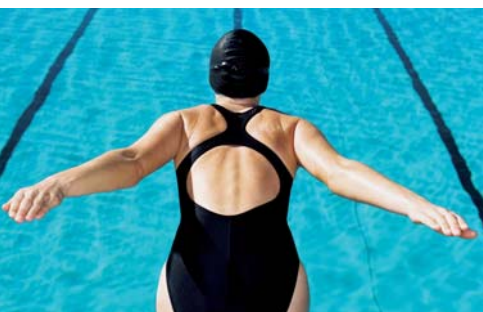


Société  
canadienne  
du cancer

Canadian  
Cancer  
Society

# Bien manger et être actif

*Ce que vous pouvez faire*



Le cancer : une lutte à finir

1 888 939-3333 | [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)

Une bonne alimentation, l'activité physique et le maintien d'un poids santé comptent parmi les meilleurs moyens de réduire votre risque de cancer. Une alimentation saine et une vie active sont à la portée de tous! Apportez de petits changements à vos habitudes, par exemple en choisissant un fruit comme collation, en essayant une nouvelle recette santé chaque semaine ou en allant marcher avec votre famille au lieu de regarder la télévision.

Ce livret est fondé sur le *Guide alimentaire canadien* et le *Guide d'activité physique canadien*. Il vous aidera à améliorer vos habitudes alimentaires et votre forme physique. Les adultes de tout âge peuvent y trouver des informations utiles. Profitez des conseils pratiques pour bien manger et essayez les idées de recettes. Suivez les suggestions pour faire davantage d'activité physique.

## TABLE DES MATIÈRES

2	Mangez bien, soyez actif, maintenez un poids santé et réduisez votre risque de cancer
2	Qu'est-ce que le cancer?
3	Pour réduire votre risque
3	Ce que vous pouvez faire
5	ADOPTER DE BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES
5	Accordez une place de premier choix aux légumes et aux fruits
8	Choisissez des aliments riches en fibres
10	Allégez votre régime alimentaire
11	Cuisez et préparez vos aliments avec soin
13	Limitez votre consommation d'alcool
13	Réduisez votre consommation de sel
14	Questions d'alimentation
20	SOYEZ ACTIF
20	Prenez un engagement
21	Choisissez différentes activités pour développer votre endurance, votre souplesse et votre force
22	Suivez les règles de l'art
22	Amusez-vous sans vous compliquer la vie
23	Augmentez graduellement l'intensité de vos activités
23	Suivez vos progrès
24	COMMENCEZ DÈS MAINTENANT
25	À l'épicerie
27	À la maison
29	Au travail ou à l'école
31	Dans vos sorties
33	Comment lire les étiquettes
34	AUTRES RESSOURCES

# MANGEZ BIEN, SOYEZ ACTIF, MAINTENEZ UN POIDS SANTÉ ET RÉDUISEZ VOTRE RISQUE DE CANCER

Les recherches montrent que l'on peut généralement prévenir de 30 % à 35 % des cas de cancer par une bonne alimentation, de l'activité physique et le maintien d'un poids santé<sup>1</sup>. En apportant des changements simples à votre alimentation et en étant plus actif, vous disposerez de deux des meilleurs moyens de défense contre plusieurs types de cancer.

## Qu'est-ce que le cancer?

Le cancer est une maladie qui prend naissance dans nos cellules. Les cellules sont les composantes de base des tissus et des organes de notre corps. Les cellules normales se développent, se divisent et meurent. Dans la plupart des parties du corps, les cellules qui meurent sont remplacées par de nouvelles cellules saines. Un cancer apparaît lorsque des cellules commencent à se multiplier de manière désordonnée dans une partie du corps. Au lieu de mourir, les cellules cancéreuses continuent de se développer et de se diviser. Après un certain temps, des groupes de ces cellules anormales forment des masses ou tumeurs. Les tumeurs peuvent être bénignes (non cancéreuses) ou malignes (cancéreuses). Les cellules des tumeurs bénignes sont localisées dans un seul endroit de l'organisme et ne mettent généralement pas la vie en danger. Les tumeurs malignes peuvent envahir les tissus qui les entourent et les cellules cancéreuses peuvent se propager à d'autres parties du corps.

<sup>1</sup> *Food, Nutrition and the Prevention of Cancer: A Global Perspective*. World Cancer Research Fund and American Institute for Cancer Research, 1997.

## Pour réduire votre risque

Le cancer n'est pas attribuable à une seule cause, mais certains facteurs pourraient accroître le risque qu'une personne en soit atteinte. C'est ce que l'on appelle des facteurs de risque. Certains facteurs de risque sont impossibles à modifier, par exemple :

- l'âge;
- les antécédents familiaux de cancer (hérédité).

Certains facteurs de risque sont liés à des habitudes quotidiennes que vous pouvez changer. Par exemple, vous pouvez faire les choix suivants :

- Ne pas fumer et éviter la fumée du tabac;
- Adopter un régime alimentaire sain;
- Faire de l'activité physique tous les jours;
- Maintenir un poids santé;
- Limiter votre consommation d'alcool;
- Réduisez votre exposition aux rayons ultraviolets (UV) émis par le soleil ou les appareils de bronzage artificiel, comme les lits de bronzage;
- Bien connaître votre corps et signaler tout changement à votre médecin ou à votre dentiste;
- Suivre les règles de santé et de sécurité lorsque vous utilisez des produits dangereux à la maison ou au travail.

Un risque faible ne signifie pas que vous n'aurez jamais le cancer, mais qu'il est peu probable que vous en soyez atteint. Un risque élevé signifie que les probabilités de développer un cancer sont plus grandes mais ne veut pas dire qu'il est certain que vous développerez un cancer.

## Ce que vous pouvez faire

Vous pouvez aider à réduire votre risque de cancer en mangeant bien, en menant une vie physiquement active et en maintenant un poids santé. Voici comment vous pouvez y arriver :

- Apportez de petits changements graduels à vos habitudes en ce qui a trait à l'alimentation et à l'activité physique.
- Mettez sur la variété. Un régime alimentaire sain peut comprendre de nombreux aliments différents. Planifiez vos menus. Dressez une liste d'épicerie. Prévoyez au moins 5 à 10 portions de légumes et de fruits par

jour. Si les produits frais sont hors saison ou si leur prix est trop élevé, achetez des légumes et des fruits surgelés, en conserve ou séchés.

- La plupart du temps, consommez des aliments qui sont bons pour vous. Permettez-vous une gâterie à l'occasion. Assurez-vous toutefois de garder un juste milieu entre les gâteries et les choix santé.
- Mangez plus souvent à la maison et réduisez les portions. Il vous sera ainsi plus facile de contrôler la grosseur des portions ainsi que la quantité et le type de matières grasses, et les quantités de sel et de fibres que vous consommez.
- Prenez conscience des moments où vous mangez et des raisons qui vous motivent. Écoutez votre corps et mangez lorsque vous avez faim. Il faut 20 minutes pour que votre cerveau reçoive le message lui indiquant que votre estomac est plein.
- Considérez l'activité physique comme une source de plaisir et non comme une tâche ardue. Trouvez des activités que vous aimez. Ces activités ne doivent pas forcément être pratiquées dans un centre de conditionnement physique, une classe d'exercices ou des installations récréatives. L'activité physique peut être un ensemble d'activités normales de tous les jours. Pensez au temps que vous consacrez à l'activité physique comme du temps de qualité passé avec votre famille ou vos amis, ou simplement comme du temps que vous vous accordez à vous-même.
- Provoquez des changements dans votre propre collectivité. Soutenez les initiatives locales visant à promouvoir des choix alimentaires sains dans les écoles (y compris des programmes de petits déjeuners) et à encourager l'activité physique quotidienne.
- Collaborez avec les élus de votre région pour que des voies piétonnières et des pistes cyclables soient aménagées près de chez vous.

Si vous avez besoin d'un coup de pouce pour modifier vos habitudes alimentaires et faire davantage d'activité physique, parlez-en à votre médecin. Il pourra vous orienter vers des ressources utiles au sein de votre collectivité.

### **Le fait de bien manger et d'être plus actif vous procurera les bienfaits suivants :**

- énergie accrue
- muscles plus forts et os plus solides
- meilleur bien-être général
- risque moindre de souffrir d'autres problèmes de santé comme les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux et le diabète

# ADOPTEZ DE BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES

En consommant une variété d'aliments au quotidien, il vous sera plus facile de faire des choix santé. Grâce à ces choix santé, votre régime alimentaire sera moins susceptible de contenir un excès de gras et de sel, ou une quantité insuffisante de fibres. Vous aurez ainsi plus de chances de tirer de votre alimentation tous les éléments nutritifs essentiels à une bonne santé. Trouvez un équilibre entre votre alimentation et l'activité physique régulière pour vous aider à atteindre et à maintenir un poids santé. Les saines habitudes alimentaires énumérées ci-dessous sont basées sur le *Guide alimentaire canadien*.

## Accordez une place de premier choix aux légumes et aux fruits

Les légumes et les fruits jouent un rôle clé dans un régime alimentaire sain. Les légumes et les fruits sont :

- une excellente source de vitamines et de minéraux;
- riches en fibres, lesquelles aident votre appareil digestif à rester en santé;
- pauvres en matières grasses et en calories. Un régime alimentaire qui comprend des légumes et des fruits plutôt que des aliments plus gras et plus riches en calories peut vous aider à atteindre et à conserver un poids santé.

## Choisissez de 5 à 10 portions de légumes et de fruits chaque jour

Si vous ne deviez améliorer qu'une seule chose dans votre alimentation, ce serait de manger de 5 à 10 portions de légumes et de fruits chaque jour. Si les produits frais sont hors saison ou si leur prix est trop élevé, achetez des légumes et des fruits surgelés, en conserve ou séchés.

Qu'est-ce qu'une portion?	À quoi cela ressemble-t-il?
• un légume ou un fruit de grosseur moyenne	une balle de tennis
• 250 ml (1 tasse) de salade	un poing
• 125 ml (1/2 tasse) de légumes ou de fruits crus, cuits, surgelés ou en conserve	une souris d'ordinateur
• 125 ml (1/2 tasse) de jus de fruits ou de légumes*	un petit verre à jus (3 gorgées)
• 50 ml (1/4 tasse) de fruits séchés	une balle de golf

Les bonbons aux fruits, les croustilles de légumes de même que les confitures ou tartinades de fruits ne comptent pas comme une portion.

\* Si vous optez pour des jus, vérifiez les étiquettes et recherchez la mention « 100 % jus ». Les boissons, cocktails et punchs aux fruits ne sont pas considérés comme de véritables jus de fruits car ils ne renferment qu'une petite quantité de vrai jus mélangé à de l'eau et du sucre.

Les légumes et les fruits aident à prévenir le cancer. Ils contiennent deux types de composés spéciaux : des antioxydants et des composés phytochimiques.

### **Antioxydants**

Les antioxydants sont des substances chimiques naturelles présentes dans les aliments. On croit qu'ils détruisent les radicaux libres générés par notre corps lorsque celui-ci utilise de l'oxygène. S'ils ne sont pas neutralisés par des antioxydants, les radicaux libres peuvent endommager les cellules, ce qui peut mener à un cancer.

Les vitamines que l'on trouve dans de nombreux légumes et fruits agissent comme des antioxydants. La vitamine C, la vitamine E et le bêta-carotène (qui se transforme en vitamine A dans l'organisme) sont tous des antioxydants. Il est préférable de consommer des aliments qui en contiennent des quantités importantes plutôt que de puiser ces vitamines dans des suppléments. Selon les experts, ce ne sont peut-être pas les vitamines elles-mêmes qui aident à prévenir le cancer. Les bienfaits pour la santé pourraient provenir de la forme de ces vitamines dans les aliments ou de leur association à d'autres substances dans les aliments.

### Sources alimentaires d'antioxydants courants

Bêta-carotène	Dans les aliments de couleur orange comme les patates douces, les carottes, les courges, la citrouille et les mangues. Aussi dans certains légumes à feuilles vertes comme les épinards et le chou frisé (kale).
Vitamine A (Rétinol)	Dans le foie, le lait et les jaunes d'œufs.
Vitamine C	Dans de nombreux légumes, fruits et céréales.
Vitamine E	Dans les amandes et autres noix, dans de nombreuses huiles comme celles de carthame, de maïs et de soya. Aussi dans les mangues, la bette à carde et les patates douces.
Lutéine	Dans les légumes à feuilles vertes comme le chou cavalier (collard), les épinards et le chou frisé (kale).
Lycopène	Dans les préparations à base de tomates (par exemple le jus de tomates et la sauce aux tomates), le melon d'eau, les goyaves, les papayes, les abricots et les pamplemousses roses.
Sélénium (un oligoélément faisant partie des enzymes antioxydantes)	Dans le riz, le blé, les noix du Brésil, le poulet et le poisson.



## ***Composés phytochimiques***

Les composés phytochimiques sont des composés naturels que l'on trouve dans les plantes et qui peuvent contribuer à réduire le risque de cancer. Tous les légumes et les fruits renferment des composés phytochimiques. Le meilleur moyen de profiter des bienfaits des différents composés phytochimiques consiste à manger une variété de légumes et de fruits chaque jour. Les légumes vert foncé et orange de même que les fruits orange sont particulièrement riches en composés phytochimiques.

### **Ajoutez ces légumes et fruits colorés à votre alimentation :**

brocoli	cantaloup	épinards
orange	patate douce	petits fruits (ex. : bleuets)
courge	tomate	poivron rouge



## ***Les pesticides utilisés sur les légumes et les fruits accroissent-ils mon risque de cancer?***

Au Canada, les légumes et les fruits que vous achetez sont réglementés et surveillés par l'Agence canadienne d'inspection des aliments. Moins de 4 % de tous les légumes et les fruits renferment des quantités de pesticides dépassant la limite maximale permise au Canada. Si les analyses de laboratoire indiquent que des mesures s'imposent, l'Agence canadienne d'inspection des aliments mènera une enquête. Au besoin, elle ordonnera le rappel des aliments en cause.

Les avantages d'une consommation accrue de légumes et de fruits l'emportent largement sur les risques associés aux pesticides. Pour vous assurer que vos légumes et vos fruits sont bien nettoyés :

- Lavez-les soigneusement sous l'eau du robinet. Rincez les produits emballés et préparés même s'ils sont « pré-lavés ».
- Jetez les feuilles extérieures des pommes de chou, de laitue et des autres légumes-feuilles.
- Brossez-les soigneusement et pelez-les. Malheureusement, le fait de peler les légumes et les fruits « comme celles des pommes de terre ou des pommes » peut également éliminer une partie de leurs nutriments et fibres.

## Choisissez des aliments riches en fibres

Les légumes et les fruits, les aliments de grains entiers de même que les légumineuses (haricots, pois et lentilles) sont pauvres en matières grasses et ont une forte teneur en vitamines, en minéraux, en antioxydants et en composés phytochimiques. Ils contiennent également une grande quantité de fibres, ce qui contribue à la santé et à la régularité de votre appareil digestif. Pour accompagner vos 5 à 10 portions de légumes et de fruits, consommez chaque jour une variété d'autres aliments riches en fibres. Les aliments riches en fibres contiennent au moins 4 grammes de fibres par portion.

## Préférez les aliments faits à partir de grains entiers à ceux contenant de la farine blanche raffinée

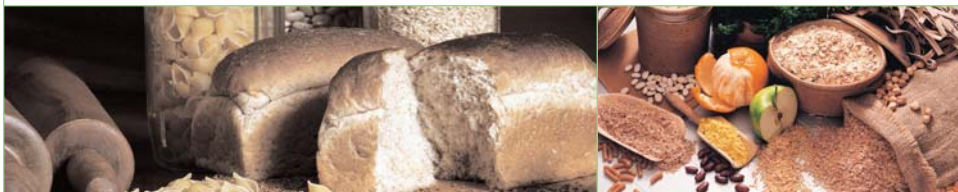
Une portion de grains entiers équivaut à :

- 1 tranche de pain de blé entier ou multigrains
- 1/2 bagel ou pita de blé entier ou multigrains
- 125 ml (1/2 tasse) de riz brun ou de pâtes de blé entier, après cuisson
- 125 ml (1/2 tasse) de son ou de céréales de blé entier
- de 4 à 6 craquelins de blé entier

## Remplacez plus souvent la viande par des légumineuses (lentilles, haricots et pois secs)

Les légumineuses ont une teneur élevée en fibres et sont une bonne source de protéines. Une portion de légumineuses équivaut à :

- 125 ml (1/2 tasse) de fèves au lard cuites au four
- 125 ml (1/2 tasse) de haricots cuits ou en conserve (rognons, noirs, Pinto, Great Northern ou pois chiches)
- 125 ml (1/2 tasse) de lentilles ou de pois cassés en conserve ou cuits
- 125 ml (1/2 tasse) de salade de haricots
- 250 ml (1 tasse) de soupe aux haricots ou aux lentilles



***Les aliments riches en fibres, en particulier les haricots, me donnent des gaz. Que puis-je faire pour éviter ce problème?***

Intégrez graduellement des produits à forte teneur en fibres dans votre alimentation. Avec le temps, votre corps s'adaptera à une quantité plus importante de fibres. Assurez-vous de boire plus de liquides lorsque vous mangez des aliments riches en fibres.

Vous pouvez vous procurer des lentilles et des haricots secs ou déjà cuits, en conserve.

- Les haricots en conserve s'apprêtent rapidement et facilement, car vous n'avez pas à les faire tremper. Rincez-les bien pour enlever une partie du sel.
- Si vous utilisez des haricots secs, jetez l'eau dans laquelle ils ont trempé et faites-les cuire dans de l'eau fraîche.

## **N'OUBLIEZ PAS DE BOIRE BEAUCOUP D'EAU**

**L'apport en eau et autres liquides est essentiel au bon fonctionnement de votre organisme. Assurez-vous de boire quotidiennement une variété de boissons sans caféine.**

**Il n'y a rien de mieux que l'eau pour étancher la soif. Elle ne contient pas de sucre, et a une valeur calorique nulle.**

## Allégez votre régime alimentaire

Vous pouvez alléger votre régime alimentaire en mangeant davantage de bons gras et d'aliments à faible teneur en matières grasses. Les matières grasses sont importantes pour votre état général de santé et fournissent davantage d'énergie, à quantité égale, que les protéines et les glucides. Pour limiter votre consommation de matières grasses, mangez moins souvent des produits riches en gras et réduisez les portions. Choisissez des aliments sans gras ou à faible teneur en gras comme des légumes, des fruits, des produits à base de céréales entières, des produits laitiers allégés et des viandes maigres.



## Optez pour de bons gras plutôt que pour de mauvais gras

Les gras insaturés sont des gras sains, ou de bons gras. Ils sont jugés bons pour la santé, car ils semblent protéger contre des maladies telles que les maladies cardiaques et le cancer.

- Les gras insaturés sont généralement sous forme liquide à la température ambiante. On trouve des gras insaturés dans les noix, les graines, les margarines molles non hydrogénées, les huiles végétales comme l'huile d'olive, de canola et de tournesol, ainsi que dans les vinaigrettes préparées avec ces huiles.
- Les gras *oméga 3* sont un type de gras insaturés particulièrement utile. Ils sont présents dans des poissons comme le saumon, le hareng et le maquereau. L'huile de canola, les graines et l'huile de lin, les noix, les autres graines ainsi que les fèves de soya contiennent également des gras oméga 3.

Les gras saturés et les gras trans (hydrogénés) sont potentiellement nocifs. On croit qu'ils pourraient accroître le risque de cancer et de maladies cardiaques.

- Les gras saturés sont généralement à l'état solide à la température ambiante. Ils sont présents dans des aliments d'origine animale comme la viande, la volaille, le beurre et le fromage.
- Les gras trans se retrouvent dans des aliments préparés ou cuits avec des gras hydrogénés. Certains craquelins, les croustilles, produits de boulangerie les aliments-minute frits ainsi que de nombreuses margarines contiennent des gras trans.

### ***Beurre et margarine***

Le beurre est un produit d'origine animale à forte teneur en gras saturés et en cholestérol. Le gras animal ne devrait être employé qu'en petite quantité. Même si leur ingrédient de base est une huile végétale, de nombreuses margarines sont fabriquées à partir d'huiles végétales hydrogénées riches en gras trans.

Lisez l'étiquette et choisissez des margarines molles *non hydrogénées*. Ces margarines ont une teneur beaucoup plus faible en gras trans. Comme elles sont fabriquées à partir d'huiles végétales, elles sont pauvres en gras saturés et ne contiennent pas de cholestérol. Cependant, une margarine molle non hydrogénée demeure tout de même un gras. À moins qu'il s'agisse d'une marque allégée, la quantité totale de gras et de calories est la même que dans n'importe quelle autre margarine ou le beurre. Réduisez les portions d'aliments riches en matières grasses.

### ***Viande rouge***

Diverses études fournissent des données différentes au sujet de la viande rouge et du risque de cancer. Le risque pourrait être associé aux substances présentes dans la viande elle-même plutôt qu'aux matières grasses ou aux produits chimiques se formant à haute température pendant la cuisson au gril ou la friture. Lorsque vous mangez de la viande, limitez-vous à des portions ayant à peu près la taille d'un jeu de cartes. Remplacez plus souvent la viande par du poisson, des fruits de mer, de la volaille, des haricots secs, des lentilles et du tofu.

## **Cuisez et préparez vos aliments avec soin**

Il est important de préparer et de cuire les aliments avec soin afin de détruire les bactéries dangereuses qui peuvent causer des maladies d'origine alimentaire (maladies propagées ou transmises aux êtres humains par des aliments porteurs de substances dangereuses). Faites un usage restreint des méthodes de cuisson à des températures élevées telles que la cuisson au barbecue, à la poêle, au gril ou à la rôtissoire. La cuisson au barbecue est sans danger, si elle est utilisée avec modération.

## **Cuisez les aliments à des températures sécuritaires**

- Les viandes, volaille et fruits de mer devraient être bien cuits pour détruire tout germe ou toute bactérie pouvant provoquer des maladies. Préparez plus souvent vos viandes, volaille et fruits de mer à l'aide de techniques de cuisson à feu doux en les faisant braiser, mijoter, cuire à la vapeur ou rôtir à basse température.

- Pour un barbecue, choisissez des viandes maigres, de la volaille et des fruits de mer au lieu de viandes grasses. Vous réduirez ainsi la quantité de substances chimiques nocives qui s'échappent de la fumée résultant de la combustion des matières grasses.
- Évitez les aliments carbonisés ou noircis. Les produits de carbonisation contiennent une grande quantité de composés chimiques dangereux. Pour prévenir la carbonisation, faites cuire les aliments lentement sur le barbecue et tenez-les loin des briquettes chaudes, pour que la fumée soit moins susceptible de les envelopper.
- Lorsque vous utilisez le four micro-ondes, assurez-vous que les aliments sont bien cuits.
- Réservez les aliments fumés (comme le saumon et d'autres poissons fumés) pour les occasions spéciales et limitez-vous à de petites quantités.

### ***Les risques liés à la cuisson des viandes au barbecue s'appliquent-ils également aux légumes?***

Non. Les substances chimiques nocives qui se retrouvent dans les viandes cuites à des températures élevées proviennent des gras saturés présents dans les viandes. Cependant, même si ces substances chimiques dangereuses ne se forment pas dans les légumes, évitez les parties carbonisées ou noircies. Les légumes cuits au barbecue ou grillés sont un moyen facile et savoureux d'obtenir vos 5 à 10 portions par jour.

#### **Recette facile de légumes grillés**

Dans un petit bol, mélangez :

- 15 ml (1 c. à table)  
d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à table)  
de vinaigre balsamique
- Une pincée de poivre noir  
et de poivre de Cayenne

Badigeonnez vos légumes favoris tels que des poivrons rouges et jaunes avec ce mélange. Faites-les cuire au barbecue, à feu doux, pendant 5 à 10 minutes. Badigeonnez-les de temps à autre avec ce mélange pour aider à prévenir la carbonisation.

#### **Préparez et conservez vos aliments de manière sécuritaire**

Des pratiques sûres de manipulation des aliments peuvent vous aider à prévenir les maladies d'origine alimentaire. Conservez vos aliments au réfrigérateur pour empêcher le développement de micro-organismes. Lorsque vous manipulez des aliments, lavez-vous souvent les mains.

Des moisissures peuvent se former dans les aliments entreposés pendant de longues périodes. Les moisissures sont un type de micro-organismes pouvant fabriquer de dangereuses mycotoxines. Pour votre sécurité, vous ne devriez consommer aucun aliment portant des signes de moisissures\*. L'aflatoxine (un type de mycotoxine) peut se développer sur certains aliments comme les arachides et les autres noix. Conservez les arachides et le beurre d'arachide naturel au réfrigérateur. Ne mangez jamais de noix qui dégagent une odeur de moisi, qui sont ratatinées, décolorées, abîmées ou qui semblent moisies.

\* Les moisissures sur le fromage bleu peuvent être consommées sans danger.

## Limitez votre consommation d'alcool

Les recherches montrent que l'alcool, s'il est consommé en petites quantités, peut être bon pour le cœur. Toutefois, l'abus d'alcool accroît le risque de certains types de cancer, cause des lésions au foie et favorise l'hypertension artérielle. L'alcool contient beaucoup de calories et peu d'éléments nutritifs. Par conséquent, vous aurez peut-être plus de mal à atteindre ou à maintenir un poids santé si vous buvez trop d'alcool.

Si vous décidez de prendre de l'alcool, limitez votre consommation.

- Pour les femmes : moins de 1 verre par jour\*
- Pour les hommes : moins de 2 verres par jour

Un verre équivaut à :

- une bouteille de 350 ml (12 oz) de bière (5 % d'alcool)
- un verre de 145 ml (5 oz) de vin (12 % d'alcool)
- un verre de 45 ml (1,5 oz) de spiritueux (40 % d'alcool)

\* Les femmes enceintes devraient éviter l'alcool.

## Réduisez votre consommation de sel

En général, les Canadiens consomment plus de sel qu'il ne leur en faut. Le sel contient du sodium, un minéral associé à l'hypertension. Il n'est pas nécessaire de le bannir complètement de votre alimentation, car il est souvent enrichi d'iode, une substance essentielle au maintien d'une bonne santé. Il s'agit simplement d'en réduire la quantité totale en mangeant moins d'aliments salés et en le saupoudrant plus modérément dans votre assiette et dans vos plats cuisinés. Les aliments en conserve, tels que le poisson salé, les viandes salées et les produits marinés, ont une forte teneur en sel. Si vous consommez ces aliments, limitez-vous à de petites quantités et ce, de temps à autre seulement.

## Questions d'alimentation

*Il semble que tout cause le cancer de nos jours. Quel que soit l'aliment, j'ai peur d'en manger!*

C'est votre approche globale d'une saine alimentation qui importe le plus, et non les aliments eux-mêmes consommés individuellement. Si un type d'aliment a été associé à un risque accru de cancer, cela ne signifie pas qu'il ne faut jamais en manger. Presque tous les aliments peuvent trouver une place dans un régime alimentaire sain. Vous pouvez simplement décider de consommer ce type d'aliment en plus petites quantités ou moins souvent. Faites vos choix alimentaires en vous basant sur les lignes directrices, non sur les manchettes.

### **Acrylamide**

L'acrylamide est une substance chimique qui se forme dans certains aliments cuits à des températures élevées (au-dessus de 120 degrés Celsius ou 250 degrés Fahrenheit). Il semble que les quantités d'acrylamide augmentent avec la durée de la cuisson. Des concentrations importantes d'acrylamide ont été observées dans les pommes de terre frites, les croustilles, les biscuits, le café, les céréales transformées et le pain. L'industrie de l'alimentation étudie actuellement les moyens de réduire la formation d'acrylamide pendant le traitement des aliments.

Si la présence d'acrylamide dans les aliments vous préoccupe, limitez votre consommation de produits cuits à grande friture (frites, croustilles, etc.) et optez plutôt pour des aliments sains et variés.



### ***Additifs alimentaires***

Les additifs alimentaires sont utilisés en quantités minimales pour prolonger la durée de conservation et améliorer la qualité de nos aliments. Les additifs subissent des analyses et doivent se révéler sûrs avant même de faire l'objet d'une demande d'approbation auprès de la Direction générale des produits de santé et des aliments de Santé Canada. Une fois qu'ils sont approuvés et utilisés, tous les additifs alimentaires sont surveillés. Si, à tout moment, un additif alimentaire entraîne un risque pour la santé, il peut être retiré du marché.

Des nitrites et des nitrates sont ajoutés à certains aliments, par exemple les viandes préparées comme le jambon, le bacon et les saucisses fumées, afin de réduire le risque de botulisme et d'empoisonnement alimentaire. Dans certaines circonstances, les nitrites et les nitrates entraînent la formation de nitrosamines, lesquelles peuvent être cancérigènes. Toutefois, les bienfaits de ces agents de préservation ajoutés aux viandes sont supérieurs aux risques. Au Canada, il est possible d'ajouter de la vitamine C à certaines viandes préparées pour aider à prévenir la formation de nitrosamines et ainsi réduire le risque de cancer.

La présence de nitrites et de nitrates n'est pas l'unique raison pour laquelle on devrait consommer les viandes préparées avec modération. Le bacon, le salami, les saucisses fumées, la mortadelle et les autres viandes du genre sont également riches en matières grasses et en sel.

### ***Aliments biologiques***

Même si certaines personnes se tournent vers des aliments biologiques parce qu'elles les croient plus sains et plus sûrs, il n'existe aucune donnée probante montrant qu'ils le sont vraiment. La différence entre les aliments biologiques et non biologiques réside dans les méthodes de culture et de traitement.

Pour bien des gens, la décision de consommer des aliments biologiques repose sur des craintes quant à l'usage de pesticides et à l'environnement. Cependant, les polluants peuvent contaminer tous les aliments, qu'ils soient biologiques ou non. C'est pourquoi tous les fruits et légumes doivent être lavés à grande eau.

### ***Aliments transgéniques (OGM)***

Il est possible de transformer génétiquement des aliments en modifiant les gènes des plantes, ou en leur ajoutant de nouveaux gènes, afin d'améliorer leur goût et leur valeur nutritive ou pour faciliter leur culture ou leur commercialisation. Ces produits sont appelés « organismes génétiquement modifiés » (OGM).

Avant d'être lancés sur le marché, les nouveaux aliments génétiquement modifiés sont inspectés par Santé Canada et doivent être jugés salubres par l'Agence canadienne d'inspection des aliments. Pour que sa consommation soit approuvée, tout produit génétiquement modifié doit absolument répondre à toutes les normes rigoureuses de Santé Canada en matière de sécurité des aliments.

### ***Café***

Certaines données indiquent que le café pourrait accroître le risque de cancer de la vessie, mais les experts ne sont pas en mesure de l'affirmer hors de tout doute. Si un tel risque devait s'avérer, il sera relativement faible. Les données actuelles ne nous permettent pas de conclure que la caféine présente dans le café accroît le risque d'autres formes de cancer.

### ***Eau chlorée***

Certaines études semblent indiquer que l'eau ayant une forte teneur en chlore pourrait accroître légèrement le risque de certains types de cancer, notamment le cancer de la vessie et peut-être le cancer colorectal.

Au Canada, l'eau est traitée par le chlore pour faire en sorte qu'elle ne transmette aucune infection dangereuse. Il incombe aux municipalités de voir à ce que l'eau potable demeure sûre et propre en tout temps. Celles-ci sont tenues d'analyser leur eau régulièrement pour y déceler la présence éventuelle de contaminants et de produits chimiques. La Société recommande d'utiliser la plus faible concentration possible de chlore pour purifier l'eau tout en garantissant qu'elle demeure potable. Si vous vous préoccupez de la salubrité de l'eau, vérifiez si votre station de traitement suit les Recommandations pour la qualité de l'eau potable au Canada. Si vous avez un puits privé, vous êtes responsable de la qualité de votre eau.

Nous ne prôtons pas la consommation d'eau embouteillée au lieu de l'eau du robinet.

### ***Édulcorants artificiels***

On retrouve des édulcorants artificiels dans une grande variété d'aliments et de boissons. De nombreuses études arrivent à la même conclusion : les édulcorants artificiels, ou succédanés du sucre, ne sont pas associés à un risque accru de cancer chez les êtres humains.

Si vous voulez faire de bons choix, souvenez-vous que les régimes alimentaires riches en sucre sont généralement riches en calories. Le fait de remplacer le sucre par des édulcorants artificiels dans les gâteaux, les friandises et les boissons gazeuses peut réduire le nombre de calories dans ces aliments, mais ne les rend pas meilleurs pour la santé.

### ***Irradiation***

L'irradiation est un procédé qui aide à prévenir de nombreuses maladies d'origine alimentaire transmises par la viande, la volaille, les légumes et les fruits et d'autres aliments emballés. Elle consiste à traiter les aliments par des radiations ou de l'énergie ionisante. À de faibles doses, l'irradiation peut être utilisée pour lutter contre les insectes, arrêter la croissance des moisissures, ralentir la germination des légumes et prolonger la durée de conservation des aliments. À des doses plus élevées, l'irradiation peut détruire les bactéries dangereuses dans les viandes et les volailles fraîches. Des techniques similaires sont employées pour stériliser le matériel chirurgical, les implants médicaux et les bouchons de liège introduits dans les bouteilles de vin.

La décision d'irradier les aliments est régie par la Loi sur les aliments et drogues. Santé Canada examine toutes les demandes d'irradiation de produits alimentaires pour s'assurer qu'une telle pratique n'entraîne aucun risque.

### ***Lait, calcium et vitamine D***

Le lait et les produits laitiers tels que le yogourt et le fromage sont d'excellentes sources de calcium. Au Canada, le lait est enrichi de vitamine D. Le calcium et la vitamine D jouent un rôle complémentaire pour garder les os en santé. Votre alimentation risque de ne pas combler vos besoins en calcium si vous ne consommez pas de produits laitiers quotidiennement.

Consommez une variété de produits laitiers, en essayant de choisir des produits à faible teneur en gras comme du lait écrémé ou du lait à 1 % de matières grasses, du yogourt faible en gras et des fromages allégés. Ajoutez également des sources de calcium autres que des produits laitiers : lait de soya ou jus d'orange enrichi de calcium, tofu (fabriqué avec du sulfate de calcium), haricots et légumes à feuilles vertes. Ces produits non laitiers peuvent convenir aux personnes souffrant d'intolérance au lactose.

De nombreux Canadiens n'obtiennent pas suffisamment de vitamine D de leur alimentation ou des rayons du soleil, en particulier durant les mois d'hiver. Consultez votre médecin si vous vous inquiétez de votre apport en vitamine D et que vous songez à prendre des suppléments.

### ***Soya***

Les produits comme le tofu, le lait de soya, les fèves de soya et les noix de soya sont une excellente source de protéines. Ils sont des substituts de viande sains et faibles en matières grasses.

Les chercheurs ont étudié le rôle du soya dans un certain nombre de problèmes de santé. Le soya contient des composés phytochimiques semblables aux œstrogènes, de sorte qu'il peut contribuer à réduire le risque d'ostéoporose et de maladies cardiaques. Les études des effets du soya sur le risque de cancer ne sont pas concluantes. Consultez votre médecin si vous songez à introduire des produits à base de soya dans votre alimentation.

### ***Suppléments de vitamines et de minéraux***

Les suppléments de vitamines et de minéraux n'apportent pas exactement les mêmes bienfaits que les éléments naturels provenant des aliments. Les suppléments ne constituent pas non plus une source d'énergie pour l'organisme.

Les légumes, fruits et autres aliments fournissent l'énergie ainsi que les vitamines et minéraux dont votre organisme a besoin pour être en santé. De plus, les légumes et les fruits contiennent des antioxydants, des composés phytochimiques ainsi que d'autres substances qui aident à prévenir le cancer et d'autres maladies.

### ***Thé***

Le thé noir et le thé vert sont tous deux riches en antioxydants. Certaines recherches permettent de croire que le thé pourrait aider à prévenir les maladies cardiaques et le cancer grâce à ces antioxydants.

Les tisanes sont des infusions de fleurs, de plantes ou d'épices. Certaines tisanes peuvent compter comme des boissons sans caféine, mais ne procurent pas les mêmes bienfaits que le thé vert ou noir pour ce qui est des antioxydants.

### ***Végétarisme***

Un régime végétarien bien planifié comporte généralement peu de matières grasses saturées, beaucoup de fibres et une grande variété de légumes et de fruits. Toutefois, les régimes alimentaires comprenant de petites quantités de viandes maigres et de poissons peuvent aussi être bons pour la santé.

## SOYEZ ACTIF

L'activité physique régulière est importante pour tous, quel que soit l'âge. Les recherches ont démontré que l'activité physique régulière peut aider à prévenir certains types de cancer, dont ceux du sein et du côlon. L'activité physique aide aussi à garder le cœur en santé, à renforcer les os et les muscles et à améliorer l'estime de soi. Elle peut être un ensemble d'activités quotidiennes normales : monter l'escalier au lieu d'utiliser l'ascenseur, marcher au lieu de prendre la voiture ou jouer avec vos enfants au lieu de regarder la télévision. De plus, l'activité physique est l'un des meilleurs moyens d'atteindre et de maintenir un poids santé. Les corps en santé couvrent tout un éventail de poids, de formes et de tailles. Les personnes ayant un surplus de poids sont plus susceptibles d'être atteintes de cancer et d'autres problèmes de santé tels que le diabète, les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux. Commencez à vous concentrer sur un mode de vie sain plutôt que sur votre poids.

### Prenez un engagement

Envisagez l'activité physique comme un rendez-vous que vous ne pouvez pas manquer. *Le Guide d'activité physique canadien* recommande aux adultes de faire de l'activité physique tous les jours, à raison de 60 minutes d'exercices d'intensité légère à modérée par jour (par exemple : marche, vélo, travaux sur votre terrain). À mesure que vous augmenterez l'intensité de vos activités (par exemple : course à pied, exercices d'aérobic ou basket-ball), vous pouvez réduire la durée à 30 minutes, et la fréquence à quatre fois par semaine.



## Choisissez différentes activités pour développer votre endurance, votre souplesse et votre force

Lorsque vous commencez à faire de l'exercice, choisissez différentes activités qui vous permettront d'améliorer votre endurance, votre souplesse et votre force.

- *Activités d'endurance - de 4 à 7 jours par semaine*

Les activités d'endurance aident à maintenir la santé de votre cœur, de vos poumons et de votre appareil circulatoire. Elles augmentent également votre niveau d'énergie. Elles vont des activités comme la marche, le jogging, le vélo, la natation et la danse aux programmes organisés de conditionnement physique et aux sports récréatifs.

- *Activités d'assouplissement - de 4 à 7 jours par semaine*

Les activités d'assouplissement vous permettent d'exécuter vos mouvements avec plus d'aisance. Elles vous aident à détendre vos muscles et à conserver la mobilité de vos articulations. Les étirements, les flexions, les extensions, le yoga et le tai-chi sont tous des exemples d'activités d'assouplissement.

- *Activités de renforcement - de 2 à 4 jours par semaine*

Les exercices de renforcement contribuent au maintien de la force des muscles et de la solidité des os. Pour vous assurer de développer l'ensemble de votre musculature, pratiquez une combinaison d'activités, par exemple en levant des poids, en faisant des redressements assis ou en transportant des charges lourdes, de manière à faire travailler tous les muscles de votre corps.



## Suivez les règles de l'art

Amorcez lentement tout nouveau programme d'activités. Au début, limitez-vous à des activités demandant un effort léger, puis passez peu à peu à des activités de niveau modéré. À mesure que vous faites des progrès, essayez des activités plus énergiques. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices.

- Commencez chaque séance d'activité par une période de 5 minutes de mouvements lents afin d'échauffer vos muscles. Habillez-vous convenablement. Portez toujours des chaussures appropriées. Buvez beaucoup de liquides, surtout par temps chaud. Terminez la séance par une période de mouvements lents pour refroidir votre corps.
- Si vous pratiquez des activités extérieures durant la journée, protégez-vous du soleil entre 11 h et 16 h, lorsque les rayons sont les plus ardents, ou à toute heure du jour lorsque l'indice UV atteint 3 ou plus.

## Amusez-vous sans vous compliquer la vie

- Choisissez des activités qui vous plaisent et qui s'insèrent bien dans votre horaire.
- Profitez de la compagnie de vos proches, en les intégrant à votre programme d'activités physiques.



## Augmentez graduellement l'intensité de vos activités

Commencez par des activités peu intenses, puis passez peu à peu à des exercices modérés. Si vous faites principalement des activités qui demandent un effort léger, vous devrez leur consacrer 60 minutes par jour au total, par période d'au moins 10 minutes chacune. À mesure que vous enregistrez des progrès, essayez des activités plus intenses. Vous pouvez réduire la durée des séances lorsque les activités sont plus exigeantes.

Voici une liste d'idées d'activités agréables qui vous donneront peut-être le goût de commencer.

Degré d'intensité	Exemples d'activités
Léger	Marche, ballon avec les enfants, jardinage, yoga, tai-chi, balle-molle
Modéré	Aérobic aquatique, marche rapide ou randonnée pédestre, raquette, glissade en traîneau, vélo, natation, patinage sur glace, patinage à roues alignées
Élevé	Ski de fond, danse sur un rythme rapide, cours d'aérobic, jogging, hockey

## Suivez vos progrès

- Tenez un journal de vos activités physiques. Chaque jour, inscrivez-y les activités pratiquées ainsi que celles prévues au cours des jours suivants.
- À mesure que vous augmentez votre niveau d'activité, lancez-vous des défis à vous-même en essayant des activités d'intensité modérée ou élevée. Fêtez vos succès.

Trouvez des façons simples et amusantes d'intégrer des activités physiques à votre quotidien – au travail, à l'école, à la maison et dans vos loisirs. Vous ne tarderez pas à ressentir les effets bénéfiques de l'activité physique sur votre santé en apportant de petits changements. Ces effets bénéfiques deviendront plus marqués à mesure que vous deviendrez plus actif.

## COMMENCEZ DÈS MAINTENANT

Il suffit de quelques habitudes saines pour réduire votre risque de cancer. Prenez la décision de commencer dès maintenant. Rappelez-vous que vous n'avez pas à changer votre mode de vie du tout au tout. Adopter de nouvelles habitudes saines ne signifie pas qu'il vous faut renoncer à vos aliments favoris ou vous mettre à courir des marathons. En apportant de petits changements à votre régime alimentaire et à votre niveau d'activité physique, vous pouvez obtenir des résultats notables. Mettez l'accent sur l'équilibre, la modération et la variété.

Envisagez la possibilité de tenir un journal de votre alimentation et de vos activités physiques. Le fait de noter ce que vous mangez et ce que vous faites pour être actif vous aidera à entreprendre des changements.

### *Qu'en est-il des régimes amaigrissants?*

Oubliez les régimes amaigrissants et les exercices à la mode qui font miroiter des résultats rapides sans effort. La plupart des régimes amaigrissants échouent parce que le maintien d'un poids santé ne repose pas seulement sur une diminution de la quantité de nourriture consommée pendant un certain temps. Votre poids dépend de nombreux facteurs :

- votre type morphologique et votre constitution génétique;
- votre âge et votre état de santé;
- la quantité et le type d'aliment que vous consommez;
- votre niveau d'activité physique;
- votre tendance à manger pour composer avec le stress et les autres situations de votre vie.

La clé d'une bonne alimentation, de l'activité physique et du maintien d'un poids santé est de vous concentrer sur ce que vous ajoutez à votre mode de vie, non sur ce que vous y enlevez. Il est plus facile de consommer davantage d'aliments sains tous les jours que de vous priver d'aliments que vous aimez. Il en est de même pour l'activité physique. Adonnez-vous à des activités physiques qui cadrent bien avec votre vie, sans mettre de côté vos passe-temps plus sédentaires.



## À l'épicerie

### Consommez davantage de légumes et de fruits

- Dressez une liste d'épicerie comprenant une variété de légumes et de fruits frais, surgelés ou en conserve.
- Remplacez une partie des grignotines que vous mettez dans votre panier d'épicerie par des légumes et des trempettes ainsi que par des fruits en conserve et de vrais jus de fruits vendus en portions individuelles.

### Consommez davantage de fibres

- Remplissez votre panier d'épicerie d'aliments riches en fibres comme des légumes et des fruits, des pâtes de blé entier, du riz brun, des haricots secs et des lentilles.
- Remplacez les aliments faits de farine raffinée par des produits préparés avec des grains entiers. Achetez du pain, des brioches et des bagels de blé entier plutôt que des produits à base de farine blanche. Essayez des céréales à grains entiers ou au son.
- Lisez les étiquettes pour connaître la teneur en fibres des aliments que vous achetez. Les aliments sont riches en fibres s'ils en contiennent au moins 4 grammes par portion.

### Réduisez votre consommation de matières grasses

- Achetez des coupes de viandes maigres et réduisez les portions. Prévoyez des solutions de rechange à la viande, comme du poisson ou des légumineuses.
- Remplacez une partie des grignotines et des produits de boulangerie riches en gras par des aliments contenant moins de matières grasses. Optez pour des légumes et des fruits, du yogourt allégé, du maïs éclaté et des craquelins faibles en gras.
- Les corps gras comme le beurre et la margarine, de même que la mayonnaise et les vinaigrettes, sont des produits à forte teneur en matières grasses. Recherchez les margarines *non hydrogénées*. Choisissez des marques renfermant peu ou pas de matières grasses, si possible.
- Achetez du lait, du yogourt et du fromage cottage ne contenant pas plus de 2 % de matières grasses (M. G.). Essayez les fromages allégés.

## Trouvez des solutions de rechange au sel

- ❑ Évitez les aliments préparés. Les mélanges pour repas de type « Hamburger Helper », les mélanges pour riz, les viandes préparées et les repas surgelés sont bourrés de sel. Préparez vos propres repas santé, rapidement et facilement, avec des légumes et des fruits, des aliments à grains entiers et des viandes maigres. Les sautés, les pizzas maison et les pâtes peuvent être prêts en quelques minutes et font de délicieux repas.
- ❑ Remplacez une partie des grignotines de votre panier d'épicerie, comme les croustilles et les craquelins ordinaires, par des légumes, des fruits, du pain pita ou des craquelins non saupoudrés de sel.



## À la maison

### Consommez davantage de légumes et de fruits

- Planifiez vos menus. Prévoyez au moins une portion de légumes et de fruits à chaque repas.
- Ajoutez 250 ml (1 tasse) de chou frisé (kale), d'épinards, de chou ou de légumes congelés à votre soupe maison ou en conserve quelques minutes avant de la retirer du feu.
- Essayez les patates douces (125 ml [1/2 tasse]) comme variante des pommes de terre ordinaires. Lavez une patate douce, piquez-la avec une fourchette et faites-la cuire au four micro-ondes à puissance maximale pendant 5 à 10 minutes.
- Ajoutez 125 ml (1/2 tasse) de poivrons en dés aux œufs brouillés ou aux omelettes.
- Recouvrez vos céréales de 125 ml (1/2 tasse) de bleuets surgelés.
- Si vous désirez vous offrir une gâterie spéciale, régaliez-vous de fruits avec de la crème glacée ou de fruits nappés de sauce au chocolat.

### Consommez davantage de fibres

- Commencez la journée avec un bol de céréales riches en fibres. Vous pouvez également saupoudrer 15 ou 30 ml (1 ou 2 c. à soupe) de son ou de céréales à forte teneur en fibres sur vos céréales favorites ou votre yogourt.
- Ajoutez des lentilles, des pois et des haricots secs à vos mets. Essayez des pois chiches dans les salades, des lentilles dans les pains de viande et des haricots rognons dans les tacos ou les burritos.
- Servez de l'hummus riche en fibres comme trempette pour vos bâtonnets de légumes ou les pains et craquelins de grains entiers.

### Réduisez votre consommation de matières grasses

- Préparez plus souvent des repas sans viande. Choisissez du poisson, des légumineuses, des noix et des graines comme substituts de viande.
- Lorsque vous cuisinez, évitez d'ajouter des matières grasses. S'il vous faut absolument un corps gras pour la cuisson, utilisez des huiles végétales ou des margarines molles non hydrogénées.

### Réduisez votre consommation d'alcool

- Essayez les spritzers aux fruits. Mélangez votre jus de fruits préféré à de l'eau gazéifiée (soda).

## Trouvez des solutions de rechange au sel

- Ne mettez pas la salière sur la table. Remplacez le sel par du poivre, des mélanges de fines herbes ou de la sauce au piment fort. Vous serez surpris de constater à quel point ces condiments peuvent rehausser la saveur de vos aliments.
- Réduisez de moitié la quantité de sel demandée dans les recettes ou n'en mettez pas du tout. Assaisonnez plutôt vos aliments avec des fines herbes et d'autres épices.

## Augmentez votre niveau d'activité

- Faites de l'activité physique (comme des étirements ou du vélo stationnaire) en regardant la télévision. Renforcez vos bras et vos épaules en soulevant des poids légers lorsque vous êtes assis sur le canapé.
- Passez moins de temps devant la télévision ou l'ordinateur. Jouez plutôt avec vos enfants ou allez faire une promenade.
- Dansez sur le rythme de votre musique préférée quelques minutes par jour.
- Accomplissez vos tâches domestiques et les travaux sur votre terrain avec plus d'énergie.



## Au travail ou à l'école

### Consommez davantage de légumes et de fruits

- Apportez des légumes crus ou une salade pour votre dîner. Prévoyez un fruit pour votre collation.
- Ajoutez des tomates, de la laitue, des germes (de luzerne, par exemple) et d'autres légumes dans vos sandwiches.
- Mangez des fruits séchés tels que des abricots, des raisins ou des pruneaux comme collation.

### Consommez davantage de fibres

- Essayez les soupes à l'orge, aux lentilles ou aux pois. Le chili peut aussi être un dîner succulent et riche en fibres.
- Apportez des fruits, frais ou séchés, des noix et des graines comme collation pendant la journée.

### Réduisez votre consommation de matières grasses

- Les suggestions de repas comprennent des sandwiches préparés avec des viandes maigres et des légumes, des salades accompagnées de vinaigrettes faibles en gras ainsi que des soupes aux haricots et aux légumes.
- Prenez un repas équilibré comprenant des légumes, un fruit, du yogourt allégé ou du lait.
- Apportez votre repas au lieu de manger des plats-minute à la cafétéria ou au restaurant. Les restes d'un souper santé font un dîner prêt à emporter.

Dîner santé	Teneur en gras	Dîner moins santé	Teneur en gras
Sandwich au saumon : bagel de blé entier avec laitue, tomate, concombre et mayonnaise faible en gras	14 g	Hamburger au fromage	24 g
Orange	0 g	Frites (portion moyenne)	17 g
Berlingot de lait à 2 %	4 g	Lait frappé à la vanille (petit verre)	12 g
Quantité totale de gras (en grande partie des <i>bons</i> gras)	18 g	Quantité totale de gras (en grande partie des <i>mauvais</i> gras)	53 g

## Augmentez votre niveau d'activité

- Marchez pour vous rendre au travail ou à l'école, si vous le pouvez.  
Si la distance est trop longue pour être parcourue entièrement à pied, descendez de l'autobus avant votre arrêt ou garez votre voiture plus loin.
- Enfourchez votre vélo pour vous rendre au travail ou à l'école.
- Prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur.
- Levez-vous de votre chaise et faites des étirements et des flexions pendant quelques minutes, toutes les heures.





## Dans vos sorties

### Consommez davantage de légumes et de fruits

- Commandez au moins un plat d'accompagnement composé de légumes, une salade, un jus ou un fruit.
- Choisissez des mets favorisant les légumes et les fruits plutôt que la viande. Essayez des soupes aux légumes, des sautés et des plats de pâtes aux légumes.

### Consommez davantage de fibres

- Prévoyez une salade et une bonne portion de légumes.
- Certains restaurants-minutes offrent des produits plus riches en fibres. Choisissez des sandwichs sur pain de blé entier ou des burritos au chili ou aux haricots.

### Réduisez votre consommation de matières grasses

- Choisissez des restaurants offrant des mets faibles en matières grasses que vous aimez. Faites mettre à part les aliments riches en gras, comme les vinaigrettes et la crème sure.
- Essayez des choix plus sains comme des sous-marins préparés avec des viandes maigres et des légumes, des roulés/tortillas au poulet, des végétariens ou des salades jardinières.
- Mangez moins d'aliments frits tels que des pommes de terre frites ainsi que des filets de poisson et du poulet frits.
- Les restaurants servent habituellement de généreuses portions. Ne vous sentez pas obligé de vider votre assiette. Commandez une demi-portion ou demandez un sac pour emporter les restes à la maison.

## Réduisez votre consommation d'alcool

- Demandez des cocktails non alcoolisés. Les Bloody Caesars, les daiquiris et les frappés aux fruits sont tout aussi délicieux sans alcool.

## Augmentez votre niveau d'activité

- Organisez-vous avec quelques amis pour aller faire une promenade tous les jours, à la même heure. Explorez les voies piétonnières ou les sentiers près de chez vous.
- Joignez-vous à un ami qui fait régulièrement de l'activité dans un centre de conditionnement physique, sur un terrain de tennis ou à la piscine.
- Pratiquez la danse en ligne ou la danse folklorique.
- Prenez l'engagement, personnel ou en famille, d'essayer une nouvelle activité chaque saison : raquette, randonnée pédestre, curling, vélo, quilles, camping, patinage sur glace, ski, natation ou patinage à roues alignées.

## Comment lire les étiquettes

Les informations nutritionnelles inscrites sur les étiquettes des aliments peuvent vous aider à :

- comparer plus facilement les produits;
- déterminer la valeur nutritionnelle des aliments;
- composer avec des régimes alimentaires spéciaux;
- accroître ou diminuer votre apport d'un élément nutritif donné.

Le tableau de la *valeur nutritive* est facile à repérer et à lire.

Les informations du tableau de la valeur nutritive sont basées sur une quantité précise de l'aliment. Comparez cette quantité à celle que vous consommez.

Utilisez le % de la valeur quotidienne pour vérifier si un aliment contient une petite ou une grande quantité d'un élément nutritif particulier.

<b>Valeur nutritive</b>	
par 125 mL (87 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 80	
<b>Lipides</b> 0,5 g	1 %
saturés 0 g	
+ trans 0 g	0 %
<b>Cholestérol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 0 mg	0 %
<b>Glucides</b> 18 g	6 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 2 g	
<b>Protéines</b> 3 g	
Vitamine A 2 %	Vitamine C 10 %
Calcium 0 %	Fer 2 %

### Liste des ingrédients

Les ingrédients présents dans l'aliment sont énumérés par ordre décroissant de poids, du plus élevé au moins élevé. La liste des ingrédients est particulièrement utile pour les personnes souffrant d'allergies ou celles qui doivent éviter certains ingrédients.

### Allégations sur la valeur nutritive

Santé Canada établit des lignes directrices qui doivent être suivies avant qu'une allégation sur la valeur nutritive puisse être inscrite sur une étiquette ou mentionnée dans une publicité. Une allégation souligne une caractéristique nutritionnelle d'un aliment.

Source : Santé Canada en direct, au : [http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dggsa/onpp-bppn/labelling-etiquetage/cr\\_fiche\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dggsa/onpp-bppn/labelling-etiquetage/cr_fiche_f.html), Santé Canada, 2003. Adapté et reproduit avec l'autorisation du ministre des Travaux publics et Services gouvernementaux Canada, 2003.

## AUTRES RESSOURCES

Si vous désirez obtenir des renseignements supplémentaires pour manger sainement et être actif, appelez notre *Service d'information sur le cancer* au numéro sans frais 1 888 939-3333, envoyez-nous un courriel à l'adresse [info@sic.cancer.ca](mailto:info@sic.cancer.ca) ou visitez notre site Web au [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca).

### **Les diététistes du Canada**

[www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)

### **Extenso : Centre de référence sur la nutrition humaine**

[www.extenso.org](http://www.extenso.org)

### **Fondation des maladies du cœur du Canada**

[www.fmcoeur.ca](http://www.fmcoeur.ca)

### **Association canadienne du diabète**

[www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca)

### **5 à 10 par jour - Pour votre santé**

[www.5a10parjour.com](http://www.5a10parjour.com)

### **Réseau canadien de la santé**

[www.reseau-canadien-sante.ca](http://www.reseau-canadien-sante.ca)

Rubrique : Alimentation saine

### **Santé Canada**

[www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)

Rubriques : Vie saine - Aliments et nutrition

Bureau de la politique et de la promotion de la nutrition

- Poids santé

Guide alimentaire canadien

À bas les BACtéries!

## **Centre de ressources en nutrition** (site en anglais seulement)

[www.nutritionrc.ca/guide.html](http://www.nutritionrc.ca/guide.html)

Rubrique: Cultural Adaptations to *Canada's Food Guide*

(Adaptations culturelles du *Guide alimentaire canadien*, disponibles en version française)

## **Santé Canada**

[www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)

Rubriques : Vie saine – Activité physique

Guides d'activité physique canadiens

Pour les enfants (de 6 à 9 ans) et les jeunes (de 10 à 14 ans)

Pour les adultes (de moins de 55 ans)

Pour les aînés (de plus de 55 ans)

## **LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER**

Pour obtenir plus de renseignements sur nos programmes ou sur les services offerts dans votre collectivité, ou pour commander nos publications, vous pouvez :

- appeler notre *Service d'information sur le cancer* en composant le numéro sans frais 1 888 939-3333;
- envoyer un courriel à l'adresse [info@sic.cancer.ca](mailto:info@sic.cancer.ca);
- visiter notre site Web au [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca);
- téléphoner à l'un de nos bureaux locaux.

## BUREAUX DIVISIONNAIRES DE LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER

### Colombie-Britannique et Yukon

565, 10<sup>e</sup> Avenue Ouest  
Vancouver, BC V5Z 4J4  
(604) 872-4400  
1 800 663-2524  
inquiries@bc.cancer.ca

### Alberta/T. N.-O.

2424, 4<sup>e</sup> Rue S.-O., bureau 200  
Calgary, AB T2S 2T4  
(403) 228-4487  
info@cancer.ab.ca

### Saskatchewan

1910, rue McIntyre  
Regina, SK S4P 2R3  
(306) 790-5822  
ccssk@sk.cancer.ca

### Manitoba

193, rue Sherbrook  
Winnipeg, MB R3C 2B7  
(204) 774-7483  
info@mb.cancer.ca

### Ontario

1639, rue Yonge  
Toronto, ON M4T 2W6  
(416) 488-5400

### Québec

5151, boulevard de l'Assomption  
Montréal, QC H1T 4A9  
(514) 255-5151  
webmestre@quebec.cancer.ca

### Nouveau-Brunswick

C. P. 2089  
133, rue Prince William  
Saint John, NB E2L 3T5  
(506) 634-6272  
ccsnb@nb.cancer.ca

### Nouvelle-Écosse

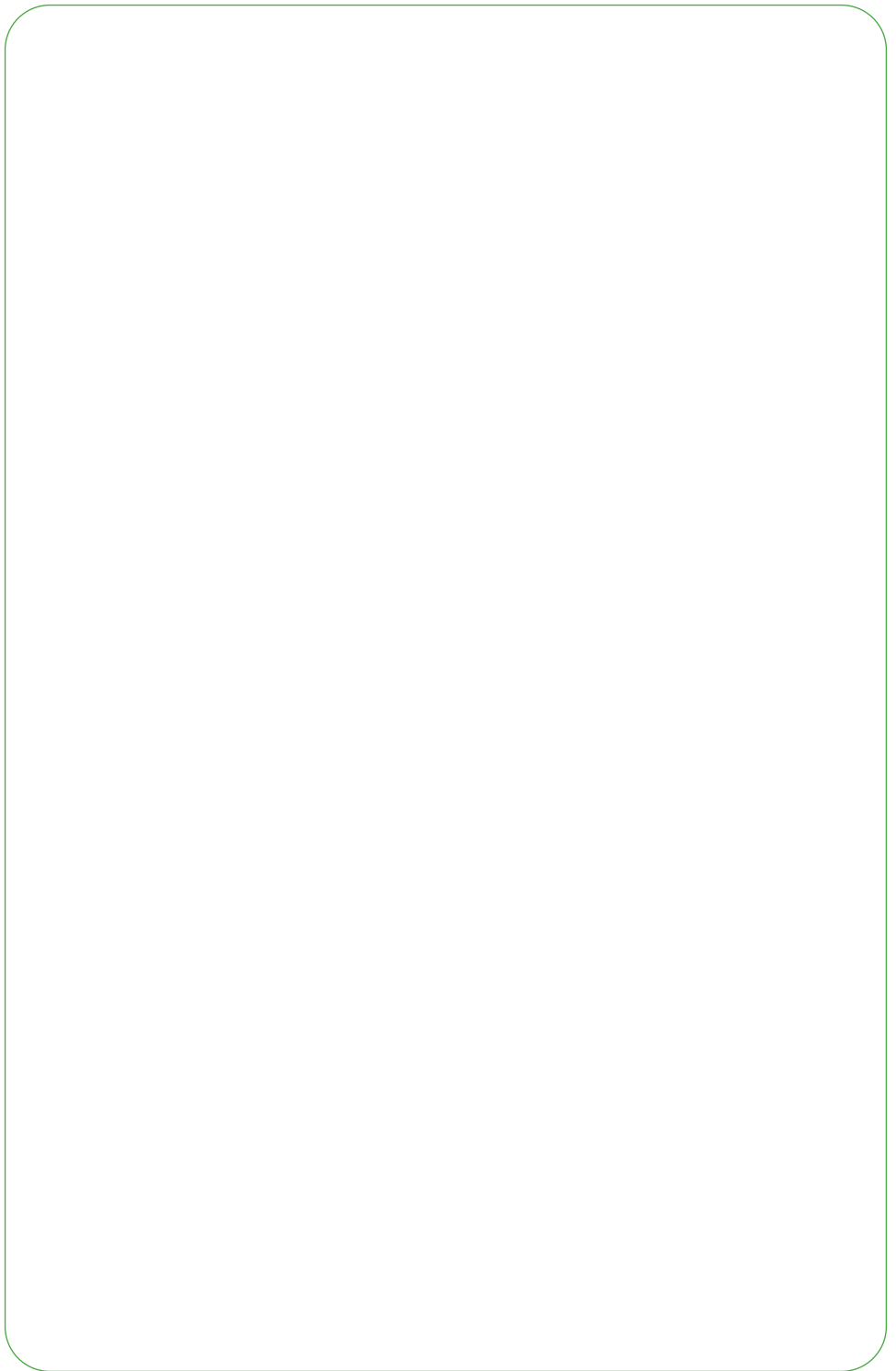
5826, rue South, bureau 1  
Halifax, NS B3H 1S6  
(902) 423-6183  
ccs.ns@ns.cancer.ca

### Île-du-Prince-Édouard

1, rue Rochford, bureau 1  
Charlottetown, PE C1A 9L2  
(902) 566-4007  
info@pei.cancer.ca

### Terre-Neuve et Labrador

C.P. 8921  
Immeuble Viking  
St. John's, NL A1B 3R9  
(709) 753-6520  
ccs@nl.cancer.ca



## Ce que nous faisons

Grâce aux efforts soutenus de nos bénévoles et de nos employés, et à la générosité de nos donateurs, la Société canadienne du cancer mène la lutte contre le cancer par :

- l'octroi de subventions à des projets de recherche prometteurs, portant sur tous les types de cancer;
- la défense de l'intérêt public en matière de santé;
- la promotion de saines habitudes de vie pour réduire les risques de cancer;
- la diffusion d'information sur le cancer;
- le soutien aux personnes touchées par le cancer.

Pour en savoir davantage sur le cancer, pour connaître nos services ou pour faire un don, communiquez avec nous.



Société  
canadienne  
du cancer

Canadian  
Cancer  
Society

**Le cancer : une lutte à finir**  
1 888 939-3333 | [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)

Ces renseignements généraux, colligés par la Société canadienne du cancer, ne sauraient en aucun cas remplacer les conseils d'un professionnel de la santé.

Le contenu de cette publication peut être copié ou reproduit sans permission; cependant, la mention suivante doit être utilisée : *Bien manger et être actif : Ce que vous pouvez faire*. Société canadienne du cancer, 2004.