

# NE SOYEZ PAS VICTIME DES IDÉES FAUSSES !!

VOTRE SANTÉ PEUT EN DÉPENDRE !



**PRATIQUER LE JEÛNE  
POUR MIEUX SUPPORTER  
LES CHIMIOTHÉRAPIES !**

**FAUX!**

## EN RÉALITÉ

Aucun effet bénéfique du jeûne n'a été démontré, que ce soit sur la maladie ou sur les effets du traitement. Certaines études ont même rapporté des effets délétères de ce régime comme une diminution de l'efficacité des traitements anticancéreux, ainsi qu'un risque d'aggravation de la dénutrition.



**SE PRIVER DE FÉCULENTS  
POUR TUER LES CELLULES  
CANCÉREUSES !**

**FAUX!**

## EN RÉALITÉ

Les féculents apportent l'énergie indispensable dont notre corps a besoin. Ils participent au bon fonctionnement des cellules. S'en priver provoquerait un déséquilibre de l'organisme.

**FAKE NEWS**

**BOIRE DU LAIT  
FAVORISE LE CANCER**

**FAUX!**



## EN RÉALITÉ

Il a été démontré que le calcium présent dans le lait peut jouer un rôle préventif, dans certains cas, en particulier sur les cancers du sein et colorectal. La consommation de produits laitiers fait partie d'une alimentation équilibrée. Le lait contient des protéines, du calcium, de la vitamine D et B12 et du phosphore, essentiels pour l'organisme.

**COMPLÉMENTS  
ALIMENTAIRES,  
ALIMENTS MIRACLES POUR  
COMBATTRE LE CANCER !**

**FAUX!**



## EN RÉALITÉ

Sauf cas particuliers sous contrôle médical, la consommation de compléments alimentaires n'est pas recommandée. En effet des effets indésirables ont été relevés avec plusieurs compléments. Aucun complément ne vaut une alimentation variée et saine bien plus bénéfique pour la santé.



**PATIENTS, PARLEZ-EN  
À VOTRE ÉQUIPE MÉDICALE**

# COMMENT PRÉSERVER VOTRE CAPITAL SANTÉ ?

EN ADOPTANT  
DE SIMPLES HABITUDES  
ALIMENTAIRES

VRAI  
!!!

## RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES SIMPLIFIÉES 2019 - SANTÉ PUBLIQUE FRANCE

### AUGMENTER

- les fruits et légumes
- les légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches, etc...
- les fruits à coque : noix, noisettes, amandes et pistaches non salées, etc...
- le fait maison
- l'activité physique : pratiquer une activité physique régulière, au moins 30 minutes par jour, 5 jours par semaine

### ALLER VERS

- le pain complet ou aux céréales, les pâtes et le riz complets, la semoule complète
- une consommation de poissons gras et de poissons maigres en alternance
- l'huile de colza, de noix et d'olive
- une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée
- les aliments de saison et les aliments produits localement
- les aliments bio

### RÉDUIRE

- l'alcool
- les produits sucrés et les boissons sucrées
- les produits salés
- la charcuterie
- la viande : porc, boeuf, veau, mouton, agneau, abats
- les produits D et E

NUTRI-SCORE



### Il est en outre recommandé de :

- Bien manger c'est aussi prendre en compte l'environnement en privilégiant les aliments de producteurs locaux, les aliments de saison, et si vous le pouvez, les aliments bio. (Santé publique France 2019)
- Par précaution, privilégier les aliments sans additifs ou avec la liste la plus courte d'additifs. Quand cela est possible, il est conseillé de cuisiner soi-même et d'éviter la consommation de produits ultra-transformés. (Santé publique France 2019)
- Il est conseillé d'éviter les portions et les consommations excessives, le grignotage, la consommation régulière de produits grillés ou avec un brunissement fort, les régimes amaigrissants restrictifs en dehors d'indications médicales, et la prise de compléments alimentaires en dehors de prescriptions médicales. (HCSP 2017)