

# CANCER ET ALIMENTATION

Les mythes les plus  
populaires

Par Annie Roberge, Dt.P.  
Nutritionniste



# LES DIÈTES SPÉCIALES

Jeune, cétogène,  
alcalin, groupes  
sanguins...



Guide  
alimentaire  
canadien



# Le nouveau Guide alimentaire

Santé Canada

Bureau de la politique et de la promotion  
de la nutrition

2019



# **LE SUCRE ET LE CANCER?**

# LES BONS SUCRES

Privilégiez les sucres  
naturellement présents

Limitez les aliments  
sucrés transformés





# SOYA ET CANCER DU SEIN

Tofu, boisson de soya, edamame, tempeh... en quantité modérée (2-3 portions par jour)

Evitez les suppléments de soya / isoflavones

Alimentation  
équilibrée, peu  
transformée riche en  
végétaux

Consommation  
modérée d'alcool

