

# Fruits, légumes et cancer

Vous connaissez sans doute bien le message selon lequel il faut manger « 5 fruits et légumes par jour ». Il repose sur de nombreuses études, qui ont démontré les liens entre une alimentation riche en ces produits et la prévention de certains cancers.

Cependant, l'ingestion de fruits et légumes n'est pas une assurance absolue contre les maladies. En effet, l'impact préventif de ces aliments est réel, mais limité.

## Des raisons pour continuer

Mesurer l'impact de l'alimentation sur les cancers n'a jamais été facile.

Néanmoins, le **rôle préventif des fruits et des légumes** (et, en particulier, des végétaux riches en caroténoïdes, ces pigments qui donnent une coloration orange ou vert foncé) **reste absolument confirmé** pour certains d'entre eux. C'est le cas, par exemple, pour les cancers de la bouche, de la gorge et du larynx mais, aussi, de l'œsophage ou du côlon.

« Fruits et légumes contre le cancer: un tandem gagnant »

Par ailleurs, des liens entre le surpoids et les risques de cancer ont été mis en évidence. Dans ce cadre, une alimentation variée, en particulier par un bon apport de fruits et de légumes, généralement pauvres en calories, contribue à lutter contre les kilos en trop. Et, donc, contre les cancers...

Feu vert: sans être une cure miracle, fruits et légumes en suffisance ont une place de choix dans une prévention anti-cancer. Par ailleurs, ils sont également importants pour éloigner les maladies cardiovasculaires. Une étude récente évoque même leur rôle pour prévenir la démence...

*Mise à jour 20/09/2021*