

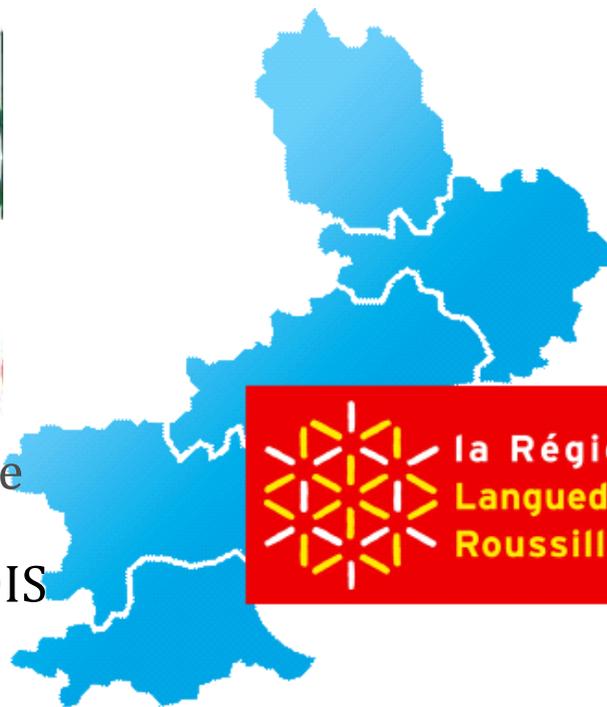


Arcopred

Prévention & Dépistage

Fondateur Professeur Jean-Louis Lamarque

Président : Professeur Jean-Bernard DUBOIS



la Région
Languedoc
Roussillon



Les aliments ne sont pas magiques.

Il ne s'agit pas de guérir
mais de **PRÉVENIR**.

L'alimentation est une **PRÉVENTION**
efficace et sans effets secondaires



La fameuse recommandation nutritionnelle « Manger 5 fruits et légumes par jour » ! Oui mais quelle quantité et lesquels ??

Il s'agit de **5 portions** de fruits et/ou de légumes :
3 portions de fruits et 2 de légumes,
4 de légumes et 1 de fruit.

1 portion, équivaut à 80 à 100 grammes

1 fruit qui tient dans la main **ou 2 cuillères à soupe pleines.**

1 tomate de taille moyenne, une poignée de cerise,
1 poignée de haricots verts, 1 bol de soupe,
1 pomme, 2 abricots, 4-5 fraises, 1 banane, ...





L'idéal est d'**alterner** entre **fruits** et **légumes**, d'en diversifier les variétés et de les intégrer le plus souvent possible dans vos recettes : gratins, tartes salées ou sucrées....

Repère : LES COULEURS



ROUGE



Le rouge indique des propriétés antioxydantes :

fraises, cerises, grenades, pastèques, betteraves, radis, tomates, piments, poivrons, raisins et choux rouges sont riches en antioxydants comme les vitamines A et C et le lycopène.



Ces actifs ont montré un effet dans la réduction du risque de cancer, et notamment de la prostate.





ORANGE JAUNE



L'orange et le **jaune** excellent pour la stimulation des défenses immunitaires et le teint !.



Teint lumineux et bronzé : végétaux riches en caroténoïdes comme les carottes, melons, potirons, patates douces, mangues et clémentines, qui **synthétisent la mélanine et préparent votre peau au soleil.**

Les aliments orange renforcent les défenses immunitaires.



VERT



Le vert protège des maladies dégénératives : poireaux, épinards, petits pois, avocats, brocolis, choux verts, courgettes, laitue, mâche, roquette, ou kiwis apportent de la lutéine.

Ces nutriments favorisent la réduction des **troubles de la vue liés à l'âge (dégénérescence maculaire), d'Alzheimer, de démence et de maladies cardiovasculaires.**



VIOLET



Le violet protège des maladies cardiovasculaires.

Le resvératrol contenu dans les fruits rouges comme les mûres, cassis, raisins secs, figes, pruneaux et aubergines **assure la tonicité des vaisseaux sanguins et réduit la tension artérielle.**



BLANC GRIS



Le blanc et le gris pour prévenir de **certains cancers** : bananes, choux-fleurs, champignons, oignons, pommes de terre, panais, salsifis et topinambours sont riches en anthoxanthines.

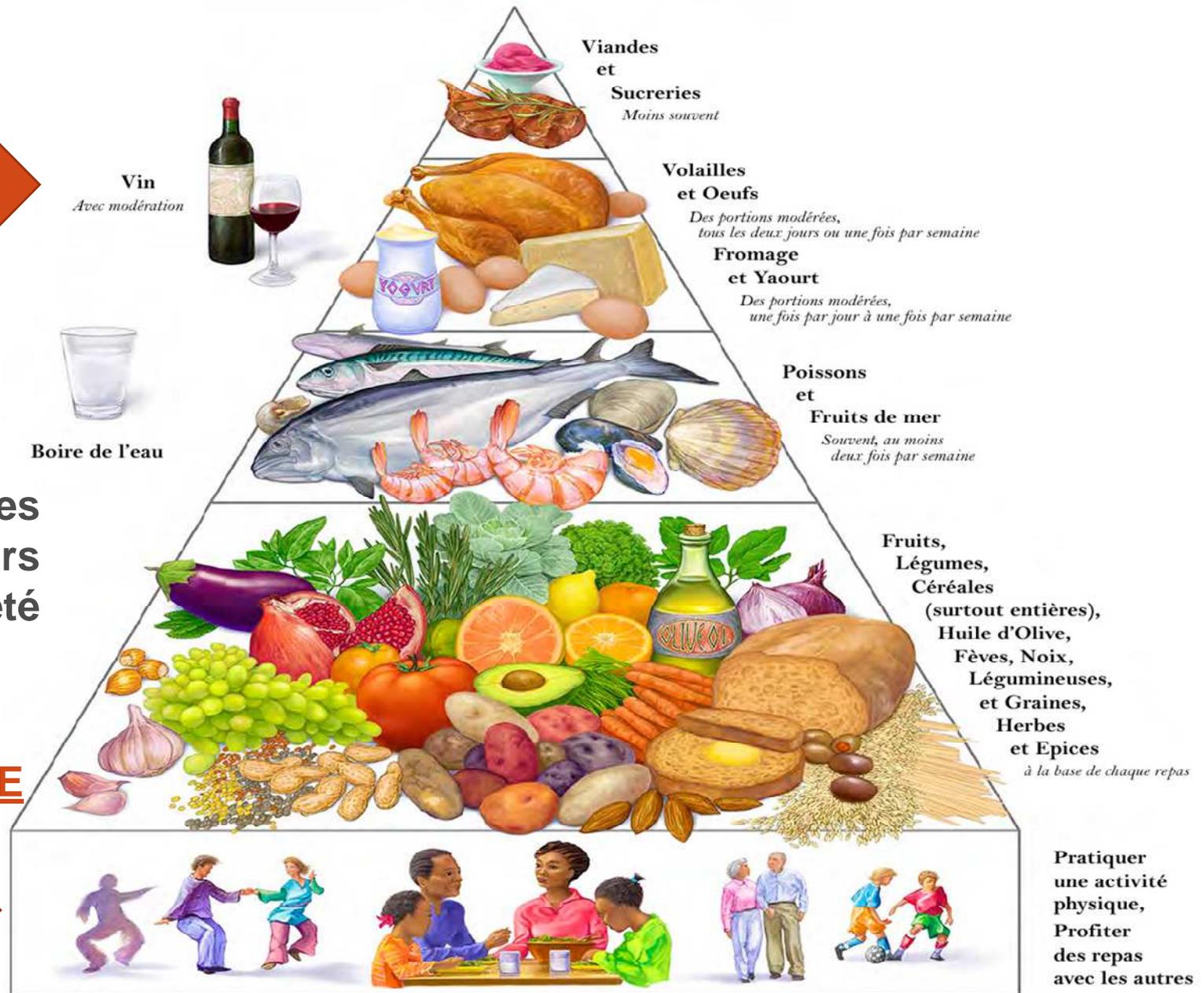
Propriétés anti-inflammatoires sont connues pour **réduire les risques de cancer, notamment de l'estomac.**



La Pyramide du Régime Méditerranéen

Une approche contemporaine d'une alimentation savoureuse et saine

Revue en 2009



Résultat des études engagées : 2 facteurs principaux ont été relevés :

Mode de vie et ACTIVITE PHYSIQUE



Alimentation et activité physique

Base de toute prévention, sans doute la plus importante

Entrées



ALIMENTATION



*des cancers,
des maladies cardio-vasculaires,
du diabète, du vieillissement ...*

Sorties



ACTIVITE PHYSIQUE



POIDS*



EQUILIBRE

EQUILIBRER LES ENTREEES ET LES SORTIES

*** IMC, stabilisé**

Fonds Mondial de Recherche
contre le Cancer (FMRC)
Site Internet: www.fmrc.fr



Fondateur : Professeur Jean-Louis LAMARQUE

Président : Professeur Jean-Bernard DUBOIS

209 rue des Apothicaires 34196 MONTPELLIER CEDEX 5

Télécopie : 04 67 52 79 75 - Téléphone : 04 67 61 00 88 - Courriel : arco.pred@laposte.net

