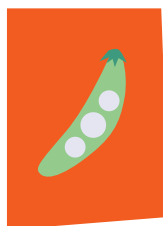
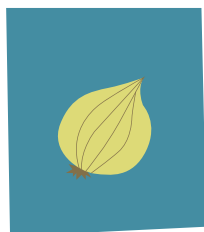
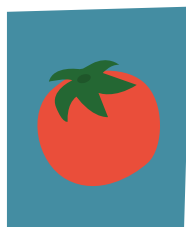
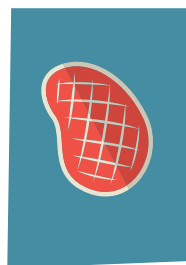


Cancer et Nutrition

DES QUESTIONS ET DES RÉPONSES



www.atoutcancer.org

Avec le soutien de

DIOR

ÉDITO



2020 La privation de toute sortie culturelle ou festive ou dînatoire entre amis(es) n'a laissé que peu d'opportunités pour se réjouir ou profiter de la vie.

2021 a donc été l'année du refuge dans la nourriture pour beaucoup de personnes avec les conséquences que cela comporte quand cette alimentation n'est pas parfaitement adaptée voire déséquilibrée.

Aussi il nous a semblé bon de rappeler quelques règles de nutrition élémentaires pour satisfaire à la fois ses goûts et ses plaisirs tout en prenant soin de son corps.

Dans la collection « Prévenir le cancer » le livret Cancer et nutrition fait le lien entre les cancers et les principaux facteurs de risque (alcool, alimentation déséquilibrée, surpoids, tabac, exposition...).

Les causes principales de cancer évitables qui concernent la nutrition sont évoquées. La prévention nutritionnelle des cancers est explicitée en donnant la relation entre les facteurs de preuves nutritionnels et les cancers au travers d'études basées sur des méta-analyses.

Notre nutritionniste Bénédicte nous donne des bons conseils pour une cuisine saine et équilibrée ainsi que quelques recettes goûteuses appropriées au bon métabolisme du corps humain.

Profitez de ce livret pour vous concocter de bons petits plats savoureux tout en protégeant votre organisme.

René DUCROUX
Président d'Atoutcancer

SOMMAIRE

- **Introduction**
- **Proportion des cancers liés aux principaux facteurs de risque**
- **Estimation de la part des cancers attribuables aux facteurs nutritionnels dans la population Française**
- **La prévention nutritionnelle des cancers (INCA)**
- **Facteurs de preuves entre les facteurs nutritionnels et les cancers**
- **Facteurs augmentant ou réduisant le risque de cancer**

Les boissons alcoolisées

Viandes rouges et charcuteries

Sels et aliments salés

Les compléments alimentaires à base de bêta-carotène

Les produits laitiers

Le café

L'allaitement

La cuisson des aliments

Références bibliographiques :

- *WCRF/AICR*
- *Site de l'INCA (nutrition)*
- *European Journal of Epidemiology (2019)*
- *Réseau NACRe*
- *Wikipédia (type de cuisson)*

- Introduction

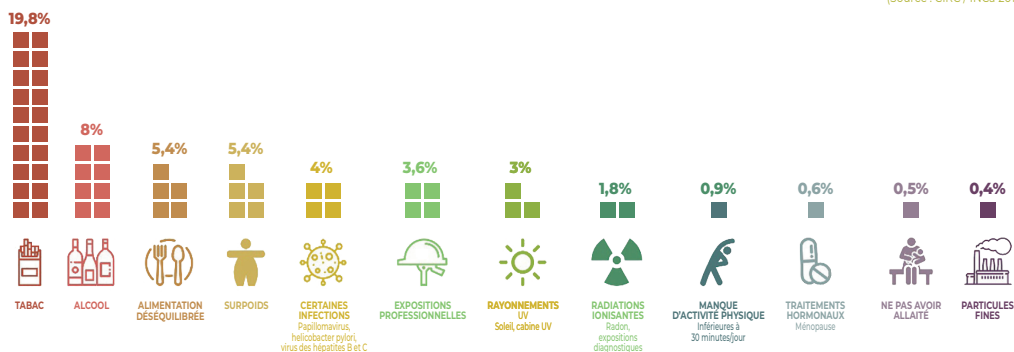
L'objectif de ce livret est l'information sur la nutrition. En effet l'institut National du cancer (l'INCA) nous rappelle que le manque d'information de la population permettrait d'éviter 40% des cancers dus à la malnutrition, au manque d'activité physique, au tabac, à l'alcool, et aux différentes pollutions environnementales.

Le tableau ci-dessous montrent les pourcentages des différents facteurs de risque qui peuvent induire un cancer, risques qui peuvent être évités en fonction de votre mode de vie.

Proportion des cancers liés aux principaux facteurs de risque

On peut prévenir 40% des cas de cancers (142 000/an) grâce à des changements de comportements et des modes de vie

(Source : CIIRC / INCa 2018)



En particulier, la nutrition prend une place importante et c'est dans ce domaine où nous pouvons agir personnellement.

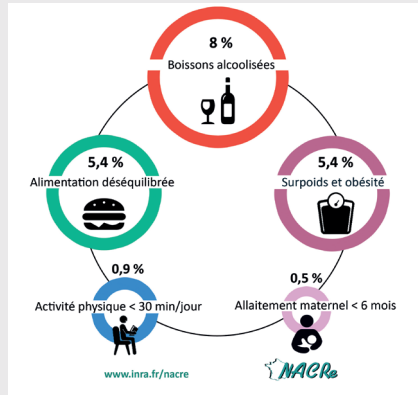
Il n'y a pas d'aliment miracle mais des aliments qui contribuent à minimiser le risque de cancer et d'autres qui à contrario vont augmenter les risques de cancer.

Nous y reviendrons dans ce livret en vous montrant les études qui ont été faites et particulièrement les méta-analyses développées par le World Cancer Reserach Fund et l'American Institute for Cancer Research (WCRF/AICR) et le réseau NACRe. (Réseau de chercheurs de l'INSERM, de l'INRA, du CNRS, du CEA ...). NACRe a établi des tableaux de synthèse en reliant la probabilité d'apparition des cancers en fonction des aliments ingérés.

Nous ne pouvons pas parler de nutrition au sens large sans évoquer l'activité physique indispensable à notre organisme. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) préconise une activité physique journalière de 30mn. (Marche, course, piscine...) et de 60mn pour les enfants, liée à une bonne nutrition (alimentation, alcool...) pour garder une bonne santé.

- Estimation de la part des cancers attribuables aux facteurs nutritionnels dans la population Française

La figure ci-dessous (données 2015 du CIRC - Centre International de Recherche sur le Cancer) montre les trois causes de cancer évitables qui concernent la nutrition : le tabac arrive en tête avec 20 % des cancers attribuables, puis l'alcool avec 8 %, et l'alimentation déséquilibrée ainsi que le surpoids et l'obésité avec 5,4 % chacun.



Au total en France, 16% des nouveaux cas de cancer chez les hommes et 20% chez les femmes sont attribuables aux facteurs nutritionnels dans leur ensemble (alimentation, surpoids et obésité, activité physique et alcool).

- La prévention nutritionnelle des cancers (INCA)

De nombreuses études ont mis en évidence l'influence des facteurs nutritionnels sur le risque de développer un cancer, même s'il reste des incertitudes sur le rôle exact de certains d'entre eux. Ainsi, une alimentation équilibrée et diversifiée, privilégiant les aliments d'origine végétale riches en fibres (les fruits, les légumes, les légumes secs et les céréales complètes) peut réduire votre risque de développer un cancer.

Nous voyons souvent la publicité faite à la télévision « manger 5 fruits et légumes par jour ». Que cela signifie-t-il ? En fait il est nécessaire de manger 5 portions de fruits ou légumes par jour. 2 fruits 3 légumes. 1 fruit 4 légumes. 3 fruits 2 légumes... Une portion représentant 80 à 100g soit une pomme, une banane, un bol de soupe, une courgette...

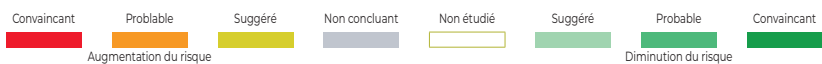
A contrario, une alimentation déséquilibrée serait à l'origine de 19 000 nouveaux cas de cancers par an.

- Facteurs de preuves entre les facteurs nutritionnels et les cancers

Le niveau de preuve entre les facteurs nutritionnels et la probabilité d'apparition des cancers a été établi par des méta analyses du WCRF/AICR publiées jusqu'en 2018.

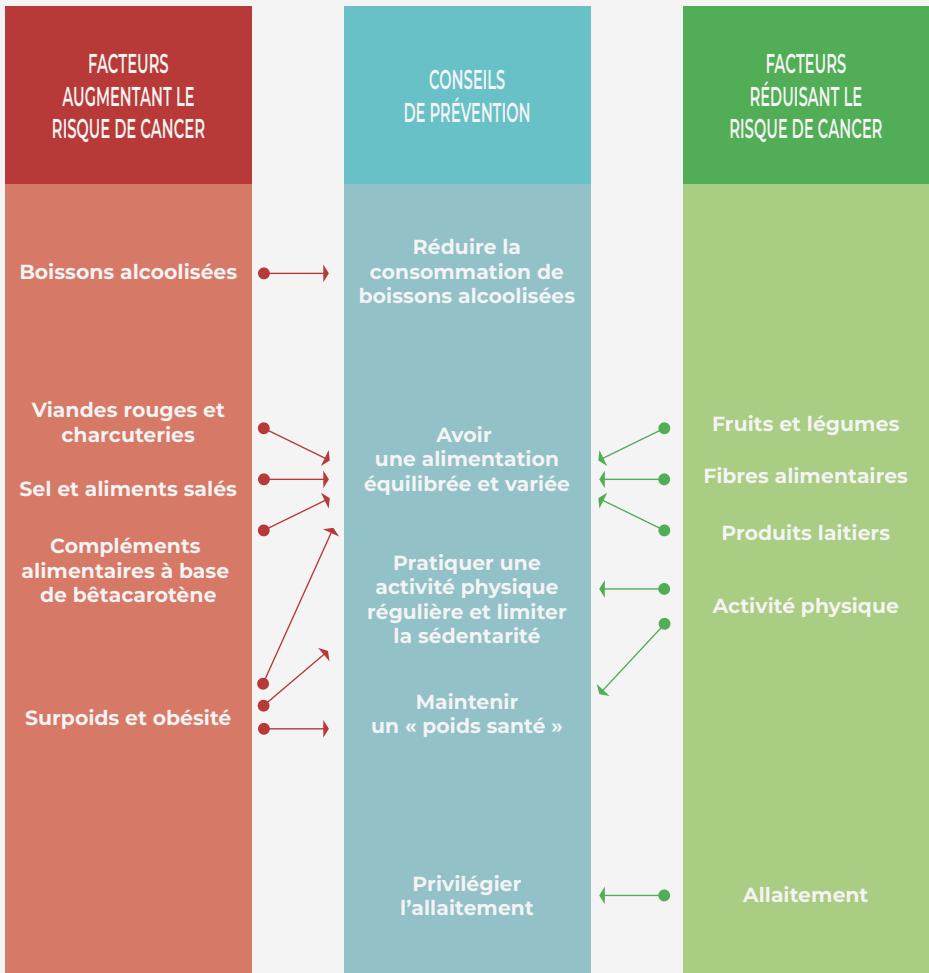
Le tableau ci-dessous recense ces niveaux de preuve en « convaincant, probable, suggéré, ou non concluant avec un code couleur (rouge = mauvais, vert = bon)

	Tumeurs solides																Hémopathies malignes											
	Nasopharynx	Tête et cou	Bouche (cavité orale, pharynx, larynx)	Œsophage	Adénocarcinomes œsogastrique	Estomac	Intestin grêle	Colon-rectum	Pancréas	Ampoule de Vater	Foie	Vésicule biliaire	Rein	Vessie	Sein (avant la ménopause)	Sein (après la ménopause)	Endomètre	Col de l'utérus	Ovaire	Prostate	Testicule	Poumon	Thyroïde	Peau	Lymphome hodgkinien	Lymphome non hodgkinien	Leucémie	Myélome multiple
Boissons alcoolisées			+				*	Homme Femme	*				**										*		*	*		
Surcharge pondérale			+		*Proximal Distal					**									**Avancé Localisé	*	**	*			*	*	*	*
Viandes rouges			**									*	*	*					*									
Charcuteries			**									*	*	*					**			**						
Sel et aliments salés																												
Compléments alimentaire à base de bêta-carotène	*	*	*		+++				*				*	*			*	*	**			+++			*	*		
Produits laitiers							*						*	**														
Activité physique		*						Colon Rectum						**								**	*			*		
Sédentarité																												
Fruits																												
Légumes (non féculents)																												
Fibres alimentaires														**														
Allaitement				*																								



* signifie que le niveau de preuve est renouvellement étudié depuis le rapport WCRF/AICR 2007 ou les CUP WCRF/AICR 2010, 2011, 2012, 2013, 2014
 * signifie que le niveau de preuve a été modifié depuis le rapport WCRF/AICR 2007 ou les CUP WCRF/AICR 2010, 2011, 2012, 2013, 2014
 † consommation de compléments alimentaires à base de bêta-carotène à fortes doses, en particulier chez les fumeurs et les personnes exposées à l'amiant

- Facteurs augmentant ou réduisant le risque de cancer





Chaque jour, pour assurer une assiette en santé

Les conseils de notre nutritionniste Bénédicte Van Craynest

Bien manger pour un meilleur équilibre

DES LÉGUMES ET DES FRUITS DE SAISON ET DE RÉGION



- Variez les couleurs pour un apport riche en anti-oxydants
- Vitamines, minéraux et fibres seront au rendez-vous
- A consommer sans modération (min. 600g /jour)

DES CÉRÉALES ET DES LÉGUMINEUSES



- Sources de protéines.
- Les consommer non raffinées, elles seront plus riches en vitamine B et en minéraux

DES OLÉAGINEUX : AMANDES, NOIX, GRAINES, ...



- 1 portion (8 amandes) et 2 noix du Brésil
- Apport de bons acides gras
- Dans nos salades, en guise d'en-cas

DE L'HUILE POUR GARDER DE LA SOUPLASSE DANS LES CELLULES



- Oméga 9 dans l'huile d'olive
- Oméga 6, Oméga 3 dans l'huile de colza ou de noix, 2 à 3 de cuillères à soupe

*toucher et
astuces*

- Chaque couleur d'aliments apporte des nutriments anti-oxydants différents.
- Les anti-oxydants protègent nos cellules de l'oxydation, ils sont indispensables à la bonne santé.
- Pour garder leur qualité, préférez une cuisson douce à la vapeur.



DETACHEZ-VOUS

Calendrier des Fruits et Légumes de Saison

JANVIER

FRUITS
Kiwi
Mandarine
Orange
Pomme
Poire
Noix
Noisette

LEGUMES
Betterave
Carotte
Céleri-rave
Chicon
Chou de Bruxelles
Chou rouge
Chou vert
Chou blanc
Echalote
Mâche
Navet
Oignon
Poireau
Potiron
Raisins noirs
Salsifis

FÉVRIER

FRUITS
Kiwi
Mandarine
Orange
Pomme
Poire
Noix
Noisette

LEGUMES
Betterave
Carotte
Céleri-rave
Chicon
Chou de Bruxelles
Chou rave
Chou rouge
Chou vert
Chou blanc
Echalote
Mâche
Poireau
Pomme de terre
Potiron
Salsifis

MARS

FRUITS
Kiwi
Mandarine
Orange
Pomme
Poire
Noix
Noisette

LEGUMES
Betterave
Carotte
Céleri-rave
Chicon
Chou de Bruxelles
Chou rouge
Chou vert
Chou blanc
Echalote
Mâche
Poireau
Pomme de terre
Potiron
Salsifis

AVRIL

FRUITS
Orange
Pomme
Rhubarbe

LEGUMES
Asperge
Bette
Betterave
Céleri
Cerfeuil
Chou de Bruxelles
Chou rouge
Epinaud
Poireau
Pomme de terre
Radis
Salade

MAI

FRUITS
Cerise
Fraise
Rhubarbe

LEGUMES
Artichaut
Asperge
Bette
Carotte
Céleri
Cerfeuil
Chou-fleur
Concombre
Epinaud
Radis
Salade

JUIN

FRUITS
Cassis
Cerise
Fraise
Framboise
Groselle
Pêche
Poire
Rhubarbe

LEGUMES
Artichaut
Asperge
Aubergine
Bette
Betterave
Brocoli
Carotte
Chou-rave
Chou vert
Chou-fleur
Concombre
Courgette
Endive
Epinaud
Fenouil

OCTOBRE

FRUITS
Orange
Fraise
Framboise
Kiwi

SEPTEMBRE

FRUITS
Fraise
Framboise
Groselle
Mûre
Myrtille
Noisette

AOÛT

FRUITS
Abricot
Framboise

JUILLET

FRUITS
Abricot
Cassis
Cerise

Fraise
Framboise
Groseille
Mûre
Myrtille
Nectarine
Pêche
Poire
Prune
Rhubarbe

LEGUMES
Artichaut
Asperge
Aubergine
Betterave
Brocoli
Carotte
Chicorée
Chou rave
Chou blanc
Chou rouge
Chou vert
Chou-fleur
Concombre
Courgette
Echalote
Endive
Epinard
Fenouil
Haricot
Petit pois
Poireau
Poivron
Pomme de terre
pourpier
Radis
Salade
Tomate

Groseille
Mûre
Myrtille
Nectarine
Pêche
Poire
Prune
Raisin

LEGUMES
Artichaut
Aubergine
Bette
Betterave
Brocoli
Carotte
Céleri
Chicorée
Chou rave
Chou blanc
Chou rouge
Chou vert
Chou-fleur
Concombre
Courgette
Echalote
Endive
Epinard
Fenouil
Haricot
Mâche
Oignon
Poireau
Poivron
Pomme de terre
Potiron
Pourpier
Radis
Salade
Tomate

Noix
Pêche
Poire
Pomme
Prune
Raisin

LEGUMES
Artichaut
Aubergine
Bette
Betterave
Brocoli
Carotte
Céleri
Chicorée
Chou rave
Chou blanc
Chou de Bruxelles
Chou rouge
Chou vert
Chou-fleur
Concombre
Echalote
Endive
Epinard
Fenouil
Haricot
Mâche
Oignon
Poireau
Poivron
Pomme de terre
Potiron
Pourpier
Radis
Salade
Tomate

Myrtille
Noisette
Noix
Poire
Groseille
Pomme
Raisin

LEGUMES
Artichaut
Aubergine
Bette
Betterave
Brocoli
Carotte
Céleri
Cerfeuil
Chicorée
Chou rave
Chou blanc
Chou de Bruxelles
Chou rouge
Chou-fleur
Courgette
Echalote
Endive
Epinard
Fenouil
Haricot
Mâche
Oignon
Poireau
Poivron
Pomme de terre
Potiron
Radis
Salade
Tomate

NOVEMBRE

FRUITS
Kiwi
Mandarine
Noisette
Noix
Orange
Poire
Pomme
Raisin

LEGUMES
Bette
Betterave
Brocoli
Carotte
Céleri
Cerfeuil
Chicorée
Chou rave
Chou blanc
Chou de Bruxelles
Chou rouge
Chou vert
Chou-fleur
Echalote
Endive
Epinard
Fenouil
Mâche
Oignon
Poireau
Pomme de terre
Potiron
Radis
Salade
Saisiffs

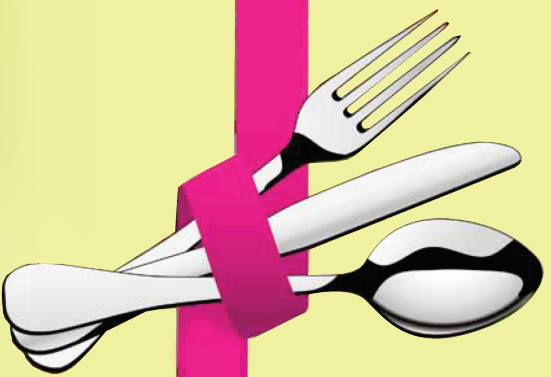
Petit pois
Poireau
Pomme de terre
Pourpier
Radis
Salade

DÉCEMBRE

FRUITS
Kiwi
Mandarine
Noisette
Noix
Orange
Poire
Pomme

LEGUMES
Betterave
Brocoli
Carotte
Céleri
Cerfeuil
Chou rave
Chou blanc
Chou de Bruxelles
Chou rouge
Chou vert
Chou-fleur
Echalote
Endive
Mâche
Oignon
Poireau
Pomme de terre
Potiron
Saisiffs





Une mosaïque de couleurs pour une assiette haute en teneur

Les conseils de notre nutritionniste Bénédicte Van Craynest

Bien manger pour un meilleur équilibre

LES ANTI-OXYDANTS



LYCOPÈNE ET POLYPHÉNOLS :

Betterave
Chou rouge
Dignon rouge
Radis rouge

Tomate
Cerise
Fraise
Pomme rouge



POLYPHÉNOLS :

Aubergine
Cassis
Framboise
Mûre

Prune
Pruneau
Raisin



B-CAROTÈNE, QUERCÉTINE :

Potiron
Carotte
Patate douce
Abricot
Ananas

Papaye
Mangue
Poivron jaune
Tomate jaune



COMPOSÉS SOUFRÉS ET SÉLÉNIUM

Ail
Oignon

Pomme
Céleri

Touches et astuces

- Déclinez les manières de préparer vos légumes, cuits, crus, en soupe ou en jus
- Préférez une cuisson à la vapeur, cela préserve les nutriments
- Soyez créatif dans votre cuisine et amusez-vous !



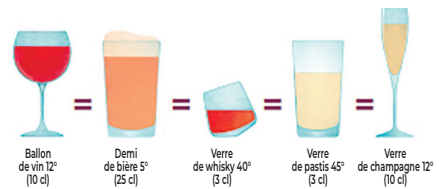
- Les boissons alcoolisées

La France reste l'un des pays les plus consommateurs d'alcool au monde. Près d'une personne sur deux consomme de l'alcool au moins une fois par semaine. L'alcool reste dans notre pays un problème de santé publique majeur puisqu'il est responsable de 41 000 décès dont 16 000 par cancer. C'est la deuxième cause évitable de mortalité par cancer. Le risque de cancer augmente avec la dose totale d'alcool consommée. Toute consommation régulière d'alcool, même faible, est à risque.

Conseil : la consommation d'alcool doit être limitée à 2 verres par jour maximum ne pas en consommer tous les jours et ne pas consommer plus de 10 verres par semaine.

Une consommation excessive d'alcool peut entraîner l'apparition des cancers suivants : le cancer colorectal, le cancer du sein, les cancers de la bouche, du larynx et du pharynx, le cancer de l'œsophage, le cancer du foie et le cancer de l'estomac.

ATTENTION : Les consommations d'alcool et de tabac conjointes vont augmenter fortement l'apparition des cancers de la bouche du pharynx, du larynx et de l'œsophage.



- Viandes rouges et charcuteries

Les viandes rouges regroupent le bœuf, le porc, le veau, l'agneau, le cheval et le mouton. Les charcuteries correspondent aux viandes conservées par fumaison, séchage ou salage (jambon, lardons...). La consommation de viandes rouges est plus importante chez les hommes que chez les femmes. Les différents types de viandes sont des aliments intéressants au plan nutritionnel (apports en protéines, fer, zinc, vitamine B12). Cependant, comme pour les charcuteries, l'excès de viandes rouges augmente le risque de cancer.

Conseil : Il faut limiter la consommation de viandes rouges à moins de 500 g par semaine (1 steak pèse entre 100 et 150 g). Privilégier la volaille. Limiter la consommation de charcuteries à 150 g par semaine (soit environ 3 tranches de jambon blanc). Alterner avec la consommation de volailles, poissons, œufs et légumes secs.

ATTENTION à la cuisson : en particulier en friture ou au barbecue qui créent des produits potentiellement cancérigènes. La consommation excessive de viandes rouges et de charcuteries augmente le risque de cancer colorectal. - Sels et aliments salés

Outre les risques d'hypertension et de maladies cardiovasculaires, la consommation excessive d'aliments salés augmente le risque de développer un cancer de l'estomac.

Conseil : il est nécessaire de réduire sa consommation d'aliments transformés salés (charcuterie, fromage, pâtisserie salée...) et d'éviter de rajouter du sel à la cuisson ou dans son assiette.

ATTENTION : le sel en excès peut altérer la muqueuse gastrique et générer des cancers.

- Les compléments alimentaires à base de bêta-carotène

Ceux-ci sont souvent utilisés sous forme de vitamine, de minéraux, d'acide aminés ou acide gras. De nombreux fruits et légumes contiennent du bêta-carotène (choux, carotte, épinard, abricot...). Une surconsommation de bêta-carotène peut entraîner un facteur de risque du cancer chez les fumeurs.

Conseil : il n'est pas nécessaire de consommer des compléments alimentaires alors que le bêta-carotène se trouve en quantité suffisante dans des fruits et légumes.

ATTENTION : facteur de risque chez les fumeurs

- Les produits laitiers

Les appellations « produits laitiers » contiennent le lait, les yaourts, les petits suisses, les fromages blancs et les fromages (frais, affinés...). Ils sont source de calcium indispensable à la solidité des os et à la croissance pour les enfants

Conseil : 2 produits laitiers par jour (lait, fromage) sont bénéfiques pour la santé et diminue le risque de cancer colorectal.

Alterner les produits laitiers, fromage, yaourt, fromage blanc.

ATTENTION : une trop faible consommation de produit laitier (inférieure à 2 par jour) peut conduire à un cancer colorectal.

- Les aliments riches en fibre

Les légumes secs (lentille, pois chiche) les fruits et légumes et les produits céréaliers complets (pain complet, pâte et riz complet) sont des aliments riches en fibre. Les fruits et légumes permettent de prévenir la survenue des cancers aérodigestifs dans leur ensemble (bouche, pharynx, larynx, nasopharynx, œsophage, poumon, estomac et côlon-rectum).

De plus, ces aliments contribuent à diminuer le risque de surpoids.

Conseil : Un féculent par jour et au moins deux fois par semaine des légumes secs. Ces aliments sont bénéfiques pour le système digestif, estomac, intestin et permettent de réduire le risque d'un cancer colorectal.

- Le Café

La consommation de café est associée à une diminution du risque du cancer du foie et de l'endomètre.

Une récente étude (méta-analyses sur 40 études publiées) a montré l'effet bénéfique de 3 à 5 tasses de café par jour. Une consommation modérée de café réduit de 17% les risques de décès de maladies cardiaques, de 24% le risque de décès liés au diabète et de 4% celui dû au cancer.

Etude publiée dans l'European Journal of epidemiology 34, 731-752 (2019)

Conseil : Ne pas excéder les 3-5 tasses recommandées

ATTENTION : la consommation excessive de café (> 5 tasses) est déconseillée. (hypertension, tachycardie)

- L'allaitement

Les bénéfices de l'allaitement sont connus pour l'enfant (renforcement des défenses immunitaires, diminution du risque de surpoids...) mais ils le sont aussi pour la mère. Ainsi, allaiter son enfant joue un rôle dans la diminution du risque de cancer du sein de la mère.

Conseil : Les effets bénéfiques sont observés au-delà de 6 mois d'allaitement au cours de la vie (tous enfants confondus).

- La cuisson des aliments

La cuisson à l'eau : Elle s'effectue sans matière grasse mais a l'inconvénient de dissoudre les vitamines hydrosolubles (vitamines C et B)

La cuisson vapeur basse température (la température étant inférieure à 100°C idéalement) : Elle permet de conserver les vitamines et garde les qualités nutritionnelles des aliments mais à l'inconvénient d'augmenter la durée de cuisson.

Microonde : Cette cuisson rapide sans eau préserve les vitamines et les minéraux. Aucune étude n'a pu montrer un lien de cause à effet entre la cuisson au microonde et le cancer.

Conseil : Par contre il faut bannir les plastiques avec ce type de cuisson car ils génèrent des produits cancérigènes en particulier quand ils contiennent des bisphénols A.

Friture et barbecue : ces cuissons sont à éviter car elles génèrent à haute température des produits cancérigènes.

Cocotte-minute : Ce type de cuisson ne présente pas de risque particulier si ce n'est qu'il diminue la quantité de vitamines des aliments. L'avantage de ce type de cuisson est qu'il diminue considérablement les temps de cuisson compte tenu de sa haute température (#120°C) et pression élevée (#2 bars).

La cuisson en papillote : Elle est parfaite pour cuire les aliments sans matière grasse, particulièrement diététique et garde toute la saveur des aliments. Elle conserve une bonne partie des vitamines et des minéraux.

Conseil : Utiliser le papier sulfurisé car l'aluminium peut déposer des particules toxiques ou des grandes feuilles (Blette, chou...)

LES ASSOCIATIONS DU GROUPEMENT ATOUTCANCER

<p>Accueil famille cancer AFC 68 Rue du pont de Créteil - 94100 ST MAUR DES FOSSÉS Tél : 01 43 97 38 59 - michelmonville@orange.fr Site : worldpress.afcancer.fr</p>	
<p>Au sein des femmes Belgique 1 rue des écoles - 1435 MONT-GUIBERT - BELGIQUE Tél : 0493/557330 - www.auseindesfemmes.be</p>	
<p>Au sein des femmes Tours 30 Rue Chambord - 37300 JOUÉ LES TOURS Tél : 02 34 37 70 42 - auseindesfemmetours@gmail.com</p>	
<p>Au sein des femmes Bordeaux Vice-présidente : Monique GAUTER 181 Rue saint Genès - 33000 BORDEAUX Tél : 06 70 31 45 19 - auseindesfemmes@free.fr</p>	
<p>AVACS Association Vaincre le cancer Solidairement Siège : Clinique saint Faron Rue du Général De Gaulle 77334 MEAUX Cedex Tél : 08 90 71 72 18</p>	
<p>CORASSO ASSOCIATION CANCERS TETE ET COU Présidente : Sabrina Le Bars Siège : 21 rue de la varenne - 37208 SAINT AVERTIN Tél : 06 52 50 83 38 - www.corasso.org</p>	
<p>EMERAUDE Présidente : Martine PECQUEUR 108 quai Géry Legrand - 59800 LILLE Tél : 06 12 98 93 12 - associationemeraude59@gmail.com</p>	
<p>ÉTINCELLE 27 Bis avenue Victor Cresson - 92130 ISSY LES MOULINEAUX Tél : 01 44 30 03 03 associationetincelle@gmail.com - www.etincelle.asso.fr</p>	
<p>ASSOCIATION MERMOZ AVENIR SANTE Amélie MALEK 55 avenue Jean Mermoz - 69008 LYON Tél : 04 28 63 69 69</p>	
<p>ASSOCIATION SAUV' SANTE Mylène AUTHIER Clinique de la sauvegarde 6 ave des sources - 69009 LYON Tél : 04 72 17 17 79</p>	

Tous nos remerciements pour leur soutien à :

CABINET DE KINESITHERAPIE DOTHEE 01190 OZAN • **CABINET DE KINESITHERAPIE CHEVALIER** 02430 GAUCHY • **PHARMACIE DES SENTEURS** 04510 MALLEMOISSON • **CABINET MEDICAL BOUSRES** 06000 NICE • **CABINET MEDICAL AMAR** 06000 NICE • **PHARMACIE DELMAS MONGE** 07470 COUCOURON • **HORLOGERIE BJOUTERIE GUCCINI** 08320 VIREUX MOLHAIN • **PHARMACIE JACQUEL** 10140 VENDEVRE SUR BARSE • **PHARMACIE BONIFACE** 12780 VEZINS DE LEVEZOU • **PHARMACIE DIARD THOMAS** 13004 MARSEILLE 4 • **PHARMACIE JOURDAN BITTON** 13009 MARSEILLE 9 • **CABINET ORTHOPTIE FOURNIER** 13090 AIX EN PROVENCE • **CABINET MEDICAL ZAPHIRIADIS** 13220 CHATEAUNEUF LES MARTIGUES • **AMBULANCES RIVE BLEUE** 13270 FOS SUR MER • **PHARMACIE DE LA LIBERTE** 14700 FALAISE • **PHARMACIE SOUCHARD** 17137 NIEUL SUR MER • **CABINET D'ORTHOPHONIE RUTER** 21000 DIJON • **PHARMACIE MOREAU** 23200 AUBUSSON • **CABINET DE KINESITHERAPIE JEANNIN** 25260 COLOMBIER FONTAINE • **CABINET DE KINESITHERAPIE BUISINE** 27690 LERY • **CABINET MEDICAL CAUVIN** 28220 CLOYES LES TROIS RIVIERES • **PHARMACIE DU PERCHE** 28330 AUTHON DU PERCHE • **CABINET MEDICAL LASPOUGEAS** 28410 BU • **LABOSUD** 30900 NIMES • **CABINET MEDICAL FAIVRE** 31200 TOULOUSE • **CABINET DE KINESITHERAPIE SCHANTZ - RAULD** 31270 FROUZINS • **PHARMACIE DE GASCogne** 31490 LEGUEVIN • **CABINET MEDICAL CASADO** 31620 FRONTON • **CABINET MEDICAL BOURBON KADA** 31660 BESSIERES • **CABINET DE KINESITHERAPIE BARRIER** 33000 BORDEAUX • **CABINET DE PODOLOGIE GUICHENEY-ORDRY** 33240 SAINT ANDRE DE CUBZAC • **SELARL DE RADIOLOGIE DES QUATRE PAVILLONS** 33310 LORMONT • **PHARMACIE DU PONT DE L'EYRE** 33380 MIOS • **CABINET DENTAIRE JEANDENANS** 33560 SAINTE EULALIE • **CABINET MEDICAL TOUDY** 34150 GIGNAC • **INOPATH BIOMED 34** 34410 SERIGNAN • **CABINET DE KINESITHERAPIE PINEAU** 35220 CHATEAUBOURG • **CABINET DE KINESITHERAPIE CAILLIBOTTE** 35400 SAINT MALO • **PHARMACIE DE CLION** 36700 CLION • **PHARMACIE MONTJOYEUX** 37200 TOURS • **PHARMACIE BARICHARD PETIT** 37540 ST CYR SUR LOIRE • **PHARMACIE COUTURIER** 38200 VIENNE • **SCP KINE SANTE** 38330 SAINT ISMIER • **CABINET D'OPHTHALMOLOGIE VINCENT** 39300 CHAMPAGNOLE • **PHARMACIE DASTEGUY** 40300 SAINT LON LES MINES • **PHARMACIE ABEROUELETTE-DUMARTIN** 40400 MEILHAN • **CABINET DENTAIRE GINTER D'AGRAIN** 41260 CHAUSSEE SAINT VICTOR (LA) • **SARL PHARMACIE MICHEL** 42240 UNIEUX • **CABINET MEDICAL DECHANDON** 42340 VEAUCHE • **CABINET MEDICAL BERTONI** 42370 RENAISSON • **CABINET MEDICAL BRUN** 43260 LANTRIAAC • **CABINET MEDICAL PALLIER** 44000 NANTES • **CABINET DE PEDIATRIE GUIHARD** 44350 GUERANDE • **CABINET DE KINESITHERAPIE ANDRE** 44600 SAINT NAZAIRE • **PHARMACIE SPSL** 45000 ORLEANS • **PHARMACIE MONDERER** 47210 VILLEREAUX • **PHARMACIE GARCON** 47420 HOUEILLES • **PHARMACIE BLACLARD** 48220 LE PONT DE MONTVERT • **PHARMACIE VIDAL** 48700 RIEUTORT DE RANDON • **LABORATOIRE BIOXA** 51100 REIMS • **SNC PHARMACIE WILL** 51300 VITRY LE FRANCOIS • **PHARMACIE DES OUCHES** 52200 LANGRES • **CABINET MEDICAL WILHELM** 54270 ESSEY LES NANCY • **CABINET DE KINESITHERAPIE BARBIER** 54840 VELAINNE EN HAYE • **SELARL PHARMACIE KENNEL** 55800 REVIGNY SUR ORNAIN • **CABINET MEDICAL GERARD** 56320 PRIZIAC • **PHARMACIE GARENAUX-LIONNE** 56930 PLUMELIAU • **CABINET DE KINESITHERAPIE LEBEOUF** 57270 RICHEMONT • **KRONIMUS** 57281 MAIZIERES LES METZ CEDEX • **CABINET DE KINESITHERAPIE BRIGNONE** 57420 SOLGNE • **CABINET MEDICAL ZANATTA** 57680 GORZE • **PHARMACIE ST GERARD** 59150 WATTRELOS • **LA PHARMACIE DU 127** 59184 SAINGHIN EN WEPPE • **CABINET MEDICAL PAWLICKI** 59293 NEUVILLE SUR ESCAUT • **PHARMACIE MARIPOSA** 59590 RAISMES • **PHARMACIE CHOQUET** 62111 BIENVILLIERS AU BOIS • **CABINET MEDICAL RIGAUD** 62118 BIACHE SAINT VAAST • **CABINET DE KINESITHERAPIE DEBRUNE** 62230 OUTREAU • **PHARMACIE DES PROVINCES** 62300 LENS • **PHARMACIE DEHAY GUILLAUME** 62300 LENS • **PHARMACIE COUSIN** 62750 LOOS EN GOHELLE • **CABINET DE KINESITHERAPIE HERBIN** 63100 CLERMONT FERRAND • **CABINET DE KINESITHERAPIE DE AZEVEDO** 63590 CUNLHAT • **CABINET DENTAIRE LOPEZ-SERE** 65170 SAINT LARY SOULAN • **DROELLER-SCHEEER** 67000 STRASBOURG • **CABINET MEDICAL LEIBEL** 67160 WISSEMBOURG • **CABINET MEDICAL NOLL** 67280 NIEDERHASLACH • **CABINET MEDICAL SCHLEGEL** 67500 HAGUENAU • **CABINET MEDICAL SCHOEPFER** 67620 SOUFFLENHEIM • **CABINET MEDICAL ABT** 67960 ENTZHEIM • **CABINET DE PODOLOGIE CLEMENTZ** 68250 ROUFFACH • **CABINET DENTAIRE GROS MANGIN** 68250 ROUFFACH • **CABINET MEDICAL COUTY** 69003 LYON 3^{EME} • **CABINET MEDICAL BERHOUN** 69200 VENISSIEUX • **PHARMACIE PLASSE** 69200 VENISSIEUX • **CABINET MEDICAL CHARBONNIER** 69360 COMMUNAY • **PHARMACIE PREVOST** 70500 VITREY SUR MANCHE • **CABINET MEDICAL CIORA** 71400 AUTUN • **COLLEGE PRIVE DES MURIERS** 72000 LE MANS • **CABINET ORTHOPTIE ARGOUARCH** 72200 LA FLECHE • **PHARMACIE CARNOT** 74000 ANNECY • **CHRISTIAN DIOR COUTURE** 75008 PARIS • **GROUPE INDUSTRIEL MARCEL DASSAULT** 75008 PARIS • **PHARMACIE DE BETON BAZOCHES** 77320 BETON BAZOCHES • **CABINET DENTAIRE GUEDJ** 77390 GUIGNES • **PHARMACIE DU PONTREAU** 79000 NIORT • **PHARMACIE FOURNIE ROUGE** 82200 MOISSAC • **PHARMACIE BOISSIERES** 82240 SEPTFONDS • **CABINET D'ORTHOPHONIE GASTAUD CARLE** 83160 LA VALETTE DU VAR • **CABINET MEDICAL MOREAU** 87000 LIMOGES • **CABINET DE KINESITHERAPIE GRI** 87200 SAINT JUNIEN • **CABINET DENTAIRE CAYLAR** 87200 SAINT JUNIEN • **CABINET MEDICAL POYET** 93600 AULNAY SOUS BOIS • **CABINET DE PODOLOGIE ALEXIS** 97122 BAIE MAHAULT • **CABINET DENTAIRE REDON** 97133 SAINT BARTHELEMY • **CABINET MEDICAL LUBIN** 97200 FORT DE FRANCE • **CABINET ORTHOPHONIE EL MAHR** 97214 LORRAIN • **PHARMACIE RENARD** 97214 LE LORRAIN • **PHARMACIE DERIS** 97260 MORNE ROUGE (LE) • **CABINET MEDICAL CAUT** 97315 SINNAMARY • **CABINET DENTAIRE AH-KOON** 97400 SAINT DENIS • **CABINET MEDICAL LEVEQUE** 97400 SAINT DENIS • **CABINET MEDICAL PAYET** 97400 SAINT DENIS • **CABINET MEDICAL CHARLETTE-LIMBE** 97420 LE PORT • **CABINET MEDICAL KARCHE** 97420 LE PORT • **SELARL PHARMACIE TANG TING** 97421 LA RIVIERE • **CABINET MEDICAL TSE SIK SUN** 97427 ETANG SALE (L') • **CABINET CHIRURGIE DENTAIRE DOCTEURS EDWARDS ET MASSON** 97427 ETANG SALE (L') • **CABINET DE KINESITHERAPIE CONNEN DE KERILLIS** 97429 PETITE ILE • **CABINET DE KINESITHERAPIE HEURTIN** 97429 PETITE ILE • **CABINET MEDICAL MEVEL** 97432 RAVINES DES CABRIS • **CABINET MEDICAL TEYSSEDRE** 97436 SAINT LEU • **SCP CROESI MEYER BLANCHET** 97438 SAINTE MARIE • **CABINET DENTAIRE GILSOUL** 97440 SAINT ANDRE • **CABINET DE PODOLOGIE GUIMBRETIERE** 97460 SAINT PAUL • **CABINET DE KINESITHERAPIE LONCAN** 97460 SAINT PAUL • **CABINET DENTAIRE REGESTE** 97480 SAINT-JOSEPH • **CABINET MEDICAL FONTAINE** 97490 ST DENIS

MIEUX CONNAÎTRE L'IMMUNOTHÉRAPIE



Un site dédié à toutes les questions que
vous vous posez



www.onco-immuno.info

Dans la collection Cancer et Prévention

Bon de soutien



Oui, je souhaite m'associer aux actions d'Atoutcancer :

Je fais un don d'un montant de :

30 € 50 € 100 € 200 € 500 €

Autre montant : € (chèque à l'ordre de ATOUTCANCER)

J'effectue mon don :

- Par chèque, libellé à l'ordre de « **ATOUTCANCER** »
- Par virement bancaire, en indiquant « **Don** » en objet

Virement de France et de l'étranger

Code banque 10278	Code guichet 06222	N° de compte 00020484701	Clé RIB 05	Domiciliation CCM EPINAY CENTRE ESSONNE
IBAN FR76 1027 8062 2200 0204 8470 105			BIC CMCIFR2A	

Simple et rapide : vous pouvez également effectuer votre don sur Internet, sur notre site sécurisé <https://www.atoutcancer.org/faire-un-don>

A réception de votre don, nous vous adresserons un reçu fiscal vous permettant de bénéficier d'une réduction de votre impôt.

Je fais ce don :

- A titre personnel
- Au nom de la société
en ma qualité de

Date : / /

Signature

Mes coordonnées : Madame Mademoiselle Monsieur M. et Mme

Nom Prénom

Adresse

.....

Code postal Ville

Pays : Téléphone

E-mail

ASSOCIATION HABILITEE A RECEVOIR DES DONS ET LEGS ET DES CONTRATS D'ASSURANCE-VIE SANS DROITS DE SUCCESSION

Ce bon de soutien est à retourner, accompagné de votre chèque ou de votre avis de virement, à :

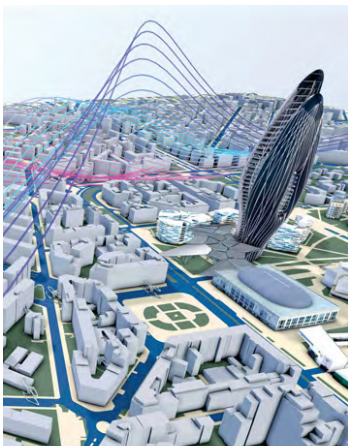
ATOUTCANCER - BP 40001 - 94251 GENTILLY CEDEX

Tél. 01 82 83 11 30 - bureau@atoutcancer.org

Merci pour votre générosité !

Les données recueillies vous concernant sont nécessaires au traitement de votre don et à l'envoi de votre reçu fiscal. Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et de suppression des données personnelles vous concernant, en vous adressant à Atoutcancer

FUTURE



EVERYWHERE



NOW

Depuis toujours, notre passion pour l'innovation nous pousse à être à la pointe de la technologie. Dans l'aéronautique, les logiciels de conception, simulation et modélisation, la presse, le multimédia, l'art et la viticulture, plus de 20 000 femmes et hommes du Groupe Dassault se dépassent et se réinventent chaque jour.