

# L'ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE ET LE CANCER



Cette fiche d'information a été élaborée par l'Association internationale des pompiers (AIP) et le Réseau de soutien pour les pompiers atteints du cancer (FCSN).

Un régime anti-inflammatoire peut aider à réduire le risque de contracter le cancer. Puisque l'inflammation chronique est associée au développement et à la progression du cancer, le fait de la cibler peut aider aux efforts à la fois de prévention et de traitement.<sup>1</sup>

Chez les pompières et pompiers, l'alimentation anti-inflammatoire peut aider à réduire l'inflammation chronique, favoriser le rétablissement après des expositions, renforcer le système immunitaire et contribuer à la santé à long terme.

## WHAT IS AN ANTI-INFLAMMATORY DIET?

Un régime anti-inflammatoire est caractérisé par l'inclusion d'aliments pouvant avoir des propriétés anti-inflammatoires tels que les fruits, les légumes, les grains entiers, les noix, les légumineuses, les épices, les fines herbes et les protéines à base de plantes et la restriction de la consommation d'aliments pouvant avoir des propriétés pro-inflammatoires comme les viandes rouges, les glucides raffinés et l'alcool.<sup>2</sup>

Voici des aliments à essayer d'incorporer à votre alimentation et des aliments à éviter pour avoir un régime anti-inflammatoire :

### ALIMENTS À ÉVITER

- Viandes transformées telles que le bacon, la saucisse, les hot-dogs et la charcuterie
- Viande rouge
- Friandises ultra-transformées telles que les croustilles et les pâtisseries
- Glucides raffinés tels que le pain blanc, les sucreries et les boissons sucrées
- Alcool
- Aliments carbonisés/fumés

### ALIMENTS À PRIVILÉGIER

- Fruits et légumes comme les baies, les légumes-feuilles, les tomates, les agrumes, les carottes et les betteraves
- Grains entiers et légumes comme l'avoine découpée, le riz brun, le quinoa, l'orge, le haricot noir, le pois chiche et la lentille
- Poissons gras comme le saumon, le maquereau et la truite
- Protéines maigres comme le poulet et la poitrine de dinde

## COMMENT LES POMPIÈRES ET POMPIERS PEUVENT-ILS INCORPORER UNE ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE À LEUR VIE?

### À LA CASERNE :

- Essayez de préparer des repas de genre familial anti-inflammatoires comprenant des protéines maigres (p. ex. poulet, saumon, haricots), des légumes colorés et des grains entiers.
- Remplacez les aliments frits et les viandes transformées par des options grillées ou rôties.
- Troquez les friandises malsaines comme les croustilles et les bonbons contre des noix, des fruits ou des légumes coupés avec de l'houmous.
- Préférez l'eau ou le thé vert aux boissons gazeuses ou énergisantes.

1 Singh, N., Baby, D., Rajguru, J. P., Patil, P. B., Thakkannavar, S. S., & Pujari, V. B. (2019). Inflammation and cancer. *Annals of African medicine*, 18(3), 121–126. [https://doi.org/10.4103/aam.aam\\_56\\_18](https://doi.org/10.4103/aam.aam_56_18)

2 Yu, X., Pu, H., & Voss, M. (2024). Overview of anti-inflammatory diets and their promising effects on non-communicable diseases. *The British journal of nutrition*, 132(7), 898–918. <https://doi.org/10.1017/S0007114524001405>

# L'ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE ET LE CANCER

Cette fiche d'information a été élaborée par l'Association internationale des pompiers (AIP) et le Réseau de soutien pour les pompiers atteints du cancer (FCSN).



## À LA MAISON :

- Préparez et congelez des repas anti-inflammatoires à apporter quand vous effectuez de longs quarts de travail.
- À l'épicerie, tenez-vous en au périmètre du magasin et choisissez des protéines maigres, des grains entiers et des gras sains.
- Pour vous restaurer après votre quart, choisissez des aliments permettant de contrer le stress oxydatif tels que les baies, les légumes-feuilles, le saumon, les plats au curcuma et le thé vert.

L'alimentation anti-inflammatoire peut favoriser votre santé en dehors de votre service comme pendant celui-ci. Bien qu'aucun aliment ne réduise l'inflammation à lui seul – un régime sain uniforme peut aider à réduire l'inflammation chronique et à prévenir le cancer chez les pompières et pompiers.