



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche

Food Lab

209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg
T 45 30 331
E fondation@cancer.lu
www.cancer.lu

Le *Food Lab* est une initiative de la Fondation Cancer qui s'inscrit dans le cadre de la prévention du cancer pour une alimentation saine.

Objectif : sensibiliser les participants à des comportements alimentaires sains.

Base scientifique : une alimentation saine et équilibrée, la pratique régulière d'une activité physique et un poids de forme réduisent le risque de développer un cancer (et d'autres maladies chroniques).

Notre activité est basée sur le *Code Européen contre le Cancer* (<http://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/fr/12-facons>) qui, entre autres, donne les conseils suivants aux citoyens européens pour réduire leur risque de cancer :

- adoptez une alimentation saine :

- consommez beaucoup de céréales complètes, de légumes secs, de légumes et de fruits ;
- limitez la consommation d'aliments très caloriques (riches en sucre ou en matières grasses) et évitez les boissons sucrées ;
- évitez de manger de la viande transformée (préparations carnées) ; limitez la viande rouge et les aliments riches en sel ;

- faites en sorte de garder un poids de forme ;

- soyez physiquement actif/ve dans votre vie quotidienne ; évitez de rester assis/e trop longtemps.

- limitez votre consommation – de tout type – d'alcool. Pour réduire votre risque de cancer, il est préférable de ne pas boire du tout d'alcool.

Approche éducative : elle se décline en huit ateliers interactifs et ludiques qui sont basés sur le principe *Learning by doing*. Chaque atelier s'accompagne d'une fiche d'information à emporter (en français et en allemand).

Description des ateliers alimentaires



Ma pyramide alimentaire

Dans cet atelier, les participants sont invités à placer des aliments sur une pyramide alimentaire en fonction de la quantité à consommer. Ils apprennent ainsi de manière ludique quels aliments sont à consommer en grande quantité ou avec modération.



Mon assiette idéale

Cet atelier permet aux participants d'appliquer au quotidien les connaissances acquises de la pyramide alimentaire. Sur un set de table qui est divisé en cinq groupes alimentaires, il faut placer fruits, légumes, produits céréaliers, protéines et produits laitiers. Cette simulation leur permettra de vérifier si leur assiette correspond au bon choix alimentaire.



Mes fruits et légumes

La consommation de fruits et légumes est indispensable pour une alimentation équilibrée. Dans cet atelier, les participants sont invités à correctement nommer des fruits et des légumes méconnus (p. ex. le kaki, le navet...). Cet atelier fait découvrir de nouvelles variétés aux participants et leur permettra d'enrichir leur expérience culinaire. Un livret de recettes avec ces légumes est distribué gratuitement.



Ma boisson préférée

De nos jours, nous consommons trop de sucre, souvent sans même s'en rendre compte. Dans cet atelier, les participants doivent évaluer la quantité de sucre contenu dans leur boisson préférée. Cet exercice a pour objectif d'inciter les participants à limiter leur consommation de boissons sucrées.



Ma balance énergétique

Les snacks et les friandises sont très riches en calories. Dans ce dernier workshop, les participants sont sensibilisés au temps (en minutes) d'activité physique nécessaire (marche, jogging ou vélo) pour brûler les calories des snacks (p. ex. Snickers, barre de céréales ou mousse au chocolat). Afin de garder un poids de forme, il faut veiller à l'équilibre entre apport et dépense d'énergie.

Description des ateliers alcool (réservés aux adultes)



Facteurs de risque

Dans cet atelier, les participants sont priés d'identifier les principaux facteurs de risque de cancer. L'alcool est un facteur de risque souvent sous-estimé, il fait partie des trois principaux facteurs de risque de cancer.



Verres standard

La quantité d'alcool contenue dans un verre de bière ou de crémant est considérée nettement moindre par rapport à la quantité d'alcool contenue dans un verre d'une boisson spiritueuse. Cet atelier va montrer aux participants que les boissons alcoolisées ont leur propre verre standard et qu'un verre standard de bière, de vin, de crémant ou de spiritueux contient la même quantité d'alcool pur, soit environ 10 grammes. La concentration est différente mais la quantité est la même.



Ma consommation d'alcool

Dans cet atelier, les participants sont invités à évaluer leur consommation de boissons alcoolisées sur un mois et à la comparer par la suite à la consommation médiane d'une personne résidante au Luxembourg. Le but est de sensibiliser les personnes sur leur consommation d'alcool, souvent sous-estimée, et de la diminuer.