



**Fondation  
Cancer**

Info · Aide · Recherche

# Food Lab

209, route d'Arlon  
L-1150 Luxembourg  
T 45 30 331  
E [fondation@cancer.lu](mailto:fondation@cancer.lu)  
[www.cancer.lu](http://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.

**Approche éducative :** elle se décline en 5 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 :



### **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.