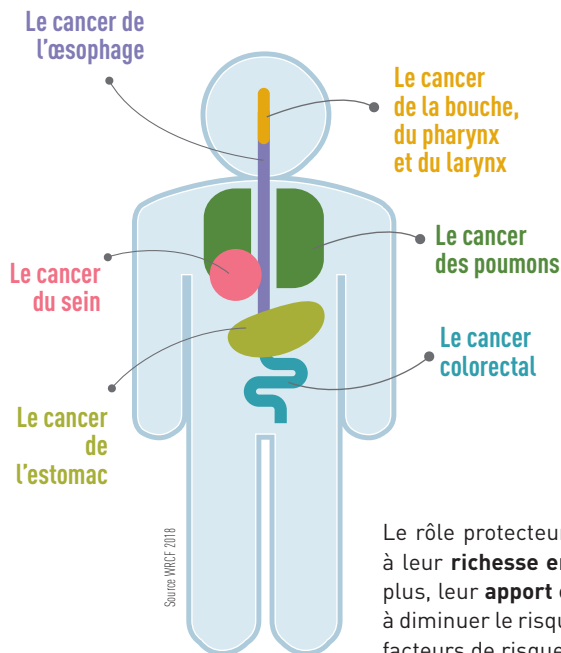


# FRUITS ET LÉGUMES ET CANCERS

Plus du tiers des cancers seraient évitables en agissant sur divers facteurs liés à l'environnement ou au mode de vie\*.

Consommer au moins 5 portions de fruits et légumes par jour permet de prévenir certains cancers



UNE PORTION =  
80 à 100 g de fruit  
ou de légumes.

C'est la taille d'un poing ou deux cuillères à soupe pleines.

Par exemple :

1  
pomme



5/6  
fraises



1  
grosse carotte



Le rôle protecteur des fruits et légumes est notamment dû à leur **richesse en fibres**, en **vitamines** et en **minéraux**. De plus, leur **apport en calories** étant **peu élevé**, ils contribuent à diminuer le risque de surpoids et d'obésité, qui sont eux des facteurs de risque vis-à-vis de certains cancers. Par ailleurs, la faible consommation de fruits et légumes serait un facteur de risque pour le cancer colorectal et de l'estomac.

## Plus d'informations :

- > Institut national du cancer (InCA) : [www.e-cancer.fr](http://www.e-cancer.fr) rubrique « Comprendre, prévenir, dépister »
- > Le dossier « Prévention du cancer » de l'OMS : [www.who.int/cancer/fr](http://www.who.int/cancer/fr)
- > Le site du World Cancer Research Fund international (WCRF) en anglais uniquement : [www.wcrf.org](http://www.wcrf.org)

Mais aussi nos vidéos sur [Youtube](https://www.youtube.com/) *Graines de savoir*



Aprifel  
RECHERCHE & INFORMATION

# APRIFEL, DE LA SCIENCE À L'ACTION



Association créée en 1981, Aprifel œuvre pour la vulgarisation et la transmission des preuves scientifiques relatives à l'importance de la consommation des fruits et légumes.

Objectif : mobiliser l'ensemble des parties prenantes et promouvoir collectivement une alimentation saine et durable. Grâce à sa gouvernance originale, Aprifel constitue un lieu de dialogue et d'échange entre scientifiques, professionnels de la filière et société civile.

## Deux axes d'action complémentaires :

- Réalisation et diffusion de publications
- Organisation de journées d'information et de conférences internationales

## Une gouvernance tripartite :

- Conseil d'administration
- Conseil scientifique
- Conseil consommateurs

## Chiffres clés 2018

**11 associations de consommateurs nationales agréées**

Conseil consommateurs

**6 experts scientifiques**

Conseil scientifique

**2 revues mensuelles**

- + de 500 auteurs internationaux
- + de 13 000 abonnés,
- + de 30 pays

**6 Rencontres nationales d'information** depuis 2010

**8 conférences scientifiques internationales**

ayant mobilisé plus de 350 conférenciers depuis 2003

Plus de **600 000** visiteurs /an et près d'**2,3M** de pages vues sur [aprifel.com](http://aprifel.com)

AGENCE POUR LA RECHERCHE ET L'INFORMATION EN FRUITS ET LÉGUMES

[www.aprifel.com](http://www.aprifel.com) // [www.egeaconference.com](http://www.egeaconference.com)



@Aprifel\_FR



Aprifel



Graines de savoir



**Aprifel**  
RECHERCHE & INFORMATION