



## Les bienfaits des fruits et légumes atténués par la cigarette pour les fumeurs

Rubrique : actualités - Date : lundi 21 décembre 2009

---

C'est doctissimo, le site santé n°1, qui le relève : Manger des fruits et légumes est bon pour la santé et reste une règle de vie impérative pour un régime alimentaire équilibré. On sait qu'un apport de caroténoïde en provenance des fruits et légumes couplé à une activité physique permet une véritable baisse de risque de cancer du colon. En revanche, fumer atténue tous les effets bénéfiques de la consommation de fruits et légumes.

Une récente étude israélienne a étudié le lien éventuel entre un apport alimentaire de caroténoïdes en provenance d'une consommation de fruits et de légumes et les risques de cancer colorectal chez des personnes fumeuses

Pour le besoin de cette étude, 1817 paires ( une paire = deux personnes de même âge, sexe et même lieu de résidence) ont été régulièrement sondées sur leurs habitudes alimentaires.

Les conclusions de cette étude rappelle ainsi que plus on mange de caroténoïdes, plus le risque de cancer du colon est faible. Cependant, le tabagisme réduit significativement voire même renverse cet effet à la base protecteur de l'ingestion de caroténoïdes sur les risques de cancer colorectal

[Lire l'article sur doctissimo.fr](#)