



## Alcool

**Avec le tabac et le surpoids, l'alcool figure parmi les principaux facteurs de risque de cancer. On estime que 4 à 8% des cancers sont liés à l'alcool. Chaque année, sur quelque 40 000 nouveaux cas de cancer en Suisse, entre 1600 et 3200 sont imputables à la consommation régulière d'alcool.**

Dans le langage courant, la notion d'« alcool » fait référence à des boissons comme le vin, la bière ou l'eau-de-vie. Ces boissons contiennent de l'éthanol – l'alcool à proprement parler. Celui-ci affecte le système nerveux, la conscience et la perception. Une consommation régulière d'alcool peut conduire à la dépendance, peut endommager des organes et provoquer un cancer.

### **L'alcool, un facteur de risque pour certains cancers**

Une consommation régulière d'alcool augmente le risque de développer un cancer de la bouche, du pharynx ou du larynx, de l'œsophage, de l'estomac, du côlon, du foie ou du sein.

### **Pourquoi l'alcool augmente le risque de cancer**

Les processus responsables du risque accru de cancer dans l'organisme n'ont pas encore été pleinement élucidés. Mais on sait par exemple que l'alcool endommage les cellules des muqueuses, de l'œsophage ou de l'intestin. Il exerce également une influence négative sur le métabolisme. L'alcool stimule par ailleurs la production d'œstrogènes et d'autres hormones qui jouent un rôle important dans l'apparition du cancer du sein. L'acétaldéhyde, qui se forme lors de la production de boissons alcooliques et lors de la dégradation de l'alcool dans l'organisme, peut également jouer un rôle. L'acétaldéhyde peut en effet endommager le patrimoine génétique (ADN), ce qui peut également augmenter le risque de développer un cancer.

Les boissons alcoolisées représentent une source de calories qu'il ne faut pas sous-estimer et favorisent l'apparition du surpoids. L'alcool inhibe la combustion des graisses et peut, en stimulant l'appétit, entraîner l'absorption de calories supplémentaires. Comme le surpoids constitue un facteur de risque important pour différents cancers, l'alcool représente un facteur de risque indirect de développer un cancer.

### **Comment réduire son risque personnel de cancer**

Le risque est majoré même si la consommation d'alcool est faible. Il augmente avec la quantité ingérée. Il ne dépend pas du type de boisson – bière, vin ou eau-de-vie. En revanche, la quantité d'alcool pur (éthanol) ingérée joue un rôle déterminant.

### **Recommandation de la Ligue contre le cancer**

Pour rester en bonne santé, la Ligue suisse contre le cancer recommande de consommer l'alcool avec parcimonie, d'introduire régulièrement des jours sans alcool et de privilégier les boissons non alcoolisées. Une alimentation équilibrée, une activité physique suffisante, une consommation modérée d'alcool et le fait de ne pas fumer, permettent de favoriser sa santé et de diminuer son risque personnel de développer un cancer. Prendre occasionnellement un verre pour accompagner un bon repas ou un événement convivial n'est pas préjudiciable.

Pour prévenir le cancer, il convient donc en toute logique de ne pas consommer d'alcool, ou de se limiter à une consommation très modérée. Une consommation quotidienne est donc à éviter.

#### **L'alcool peut-il prévenir les maladies cardiovasculaires?**

Une consommation modérée d'alcool peut avoir un effet bénéfique sur le système cardio-vasculaire. Néanmoins, cet effet protecteur est moins important que d'autres facteurs comme l'abstinence au tabac, la pratique d'une activité physique suffisante ou une alimentation saine. A l'inverse, une consommation excessive d'alcool accroît le risque de développer une maladie cardiovasculaire et de nombreuses autres maladies comme la cirrhose, l'hypertension et le cancer. Les effets néfastes de l'alcool sur l'organisme sont bien plus importants que ses effets protecteurs.

#### **Recommandation pour une consommation modérée d'alcool**

- Privilégiez les boissons non-alcoolisées.
- Introduisez régulièrement des journées où vous ne buvez pas d'alcool.
- Lorsque vous avez soif, buvez de l'eau avant de déguster une bière ou un verre de vin.
- Les bières-panachées et les vins coupés avec de l'eau gazeuse contiennent moins d'alcool. La bière sans alcool constitue également une bonne alternative.

#### **Pour toute question ou information complémentaire**

- Ligne InfoCancer: 0800 11 88 11, [helpline@liguecancer.ch](mailto:helpline@liguecancer.ch)
- Médias: [media@krebsliga.ch](mailto:media@krebsliga.ch)
- Spécialiste: K. Zuk

#### **Qu'est-ce que l'alcool?**

L'alcool pur (alcool éthylique ou éthanol) est un liquide incolore qui dégage une odeur prononcée et qui brûle la gorge quand on en boit. L'éthanol est le produit de la fermentation d'amidon ou de sucres sous l'action de levures. L'alcool peut également être élaboré par synthèse avec de l'eau et de l'éthylène. En règle générale, la teneur en alcool est indiquée en pourcentage volumétrique. Avec une densité de 0,79 g/cm<sup>3</sup>, l'alcool est plus léger que l'eau. Un décilitre de vin à 10% vol., par exemple, contient 7,9 grammes d'alcool pur. A l'instar des graisses, des hydrates de carbone et des protéines, l'alcool est un pourvoyeur d'énergie; un gramme d'éthanol apporte 7 kilocalories (kcal). Un demi-litre de bière contient 210 kcal, et une bière sans alcool 130 kcal; 1,25 dl de vin rouge apporte pour sa part 97 kcal et 1,25 dl de Prosecco 88 kcal.

#### **Liens internet**

- <http://bit.ly/2oYwTzH>  
Informations complémentaires, notamment sur l'alcool et la conduite
- [www.alcohol-facts.ch](http://www.alcohol-facts.ch)  
Effets principaux et secondaires

#### **Impressum**

Ligue suisse contre le cancer, Effingerstrasse 40, Case Postale, 3001 Berne, Tél. 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60 [www.liguecancer.ch](http://www.liguecancer.ch)

Cette feuille d'information est disponible sous [www.liguecancer.ch/shop](http://www.liguecancer.ch/shop) en français/allemand/italien.

© 2018, Ligue suisse contre le cancer, Berne