

# ALCOOL

## Quels risques ? Comment changer ses habitudes ?

La consommation d'alcool augmente le risque de développer un cancer.  **limiter, voire arrêter de boire de l'alcool, c'est l'affaire de tous !**



### → ALCOOL ET CANCERS

- La consommation d'alcool augmente le risque de développer un cancer des voies aérodigestives supérieures (cavité buccale, larynx et pharynx), de l'œsophage, du foie, du côlon-rectum et du sein chez la femme. L'augmentation de risque est observée dès une consommation moyenne d'un verre par jour, quelle que soit la boisson alcoolisée.
- En France, elle est la 2<sup>e</sup> cause de décès par cancer évitable (28 000 nouveaux cas de cancer attribuables), juste après le tabagisme.

### → LES REPÈRES ACTUELS

**Avoir des jours** dans la semaine sans consommation.

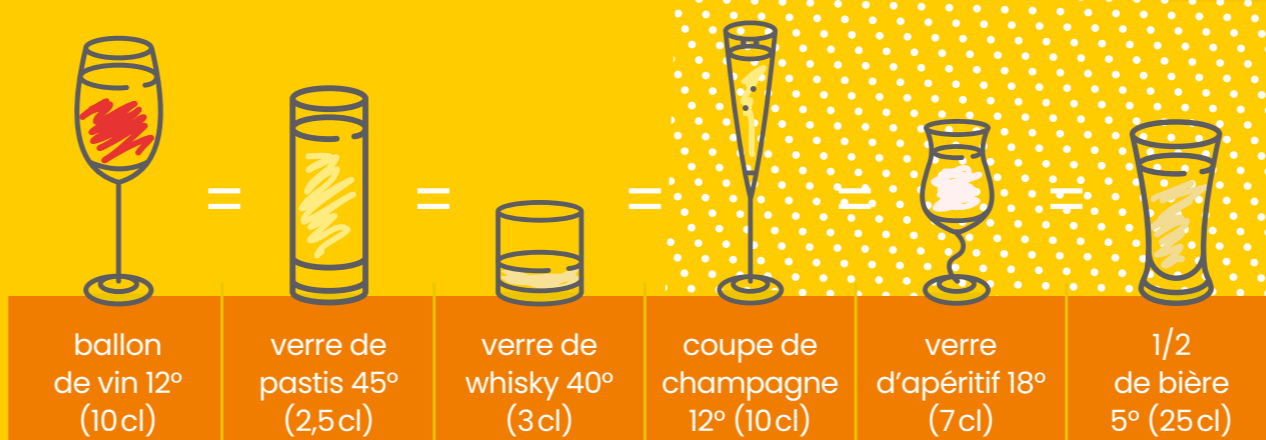
**Réduire sa consommation d'alcool à chaque occasion,** boire lentement, en mangeant et en alternant avec de l'eau.

**Ne pas consommer plus de 10 verres standard par semaine et pas plus de 2 verres par jour\*.**

\* Seuils proposés en mai 2017 par un groupe d'experts.

### À savoir

**Ces seuils et recommandations ne font que limiter les risques pour la santé, ils ne les annulent pas.**



Parlez-en à votre médecin traitant ou connectez-vous sur [www.alcool-info-service.fr](http://www.alcool-info-service.fr) pour contacter, en tout anonymat, des professionnels qualifiés. Ils sauront notamment vous aiguiller vers des structures spécialisées en addictologie telles que les centres de soin, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA).

