

Notre conviction : seule la recherche vaincra le cancer.
Notre ambition : libérer l'extraordinaire potentiel de la recherche française en cancérologie.
Notre objectif : parvenir un jour à guérir le cancer, tous les cancers.

La Fondation ARC pour la recherche sur le cancer partage avec le plus grand nombre les avancées de la recherche pour apporter à chacun les moyens de mieux prévenir, de mieux prendre en charge et de mieux comprendre la maladie.

Trois collections sont disponibles :

- **Sensibiliser et prévenir** pour sensibiliser aux risques et à la prévention des cancers.
- **Comprendre et agir** pour informer sur la maladie et la prise en charge.
- **Mieux vivre** pour améliorer la qualité de vie pendant et après la maladie.

À découvrir et à commander gratuitement sur www.fondation-arc.org



Les ressources de la Fondation ARC proviennent exclusivement de la générosité de ses donateurs et testateurs.

→ **POUR FAIRE UN DON** ou **AGIR À NOS CÔTÉS** rendez-vous sur www.fondation-arc.org



ALCOOL

Quels risques? Comment changer ses habitudes?

L'alcool est un cancérigène avéré.
En France, il constitue la 2^e cause de décès par cancer évitable, la première étant le tabagisme.

Avec le concours des professeurs **Aubin Henri-Jean** (Université Paris-Saclay) et **Naassila Mickael** (Université de Picardie Jules Verne) et de l'équipe de coordination du réseau **NACRe** (www.reseunacre.eu)

COLLECTION SENSIBILISER ET PRÉVENIR

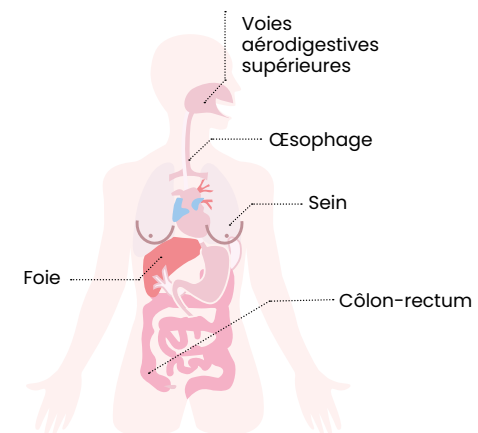
SENSIBILISER

L'ALCOOL : UN CANCÉRIGÈNE AVÉRÉ

Consommer de l'alcool augmente le risque de développer un cancer chez l'homme et la femme. Si les études montrent que ce risque est variable selon les localisations, elles confirment qu'il est réel dès une consommation moyenne d'un verre par jour.

Quels cancers ?

En 2002, en Europe, on estimait que chaque année, environ 150 000 cas de cancers étaient directement attribuables à la consommation d'alcool. Ce seraient en France **11 % des cancers chez l'homme, 4,5 % chez la femme** et près de 15 000 décès par an. Les études épidémiologiques ont effectivement déjà montré que cette habitude de consommation augmentait le risque de développer un cancer des voies aérodigestives supérieures, de l'œsophage, du foie, du côlon-rectum et du sein chez la femme.



Le saviez-vous?



BOIRE ET FUMER, UN RISQUE ACCRU

Les produits cancérigènes d'une cigarette et de l'alcool agissent dans l'organisme en synergie ; les effets de chaque substance ne s'additionnent pas mais se multiplient, surtout pour les cancers des voies aérodigestives supérieures.

Quels effets ?

L'alcool est responsable de lésions qui favorisent le développement de cancer. **Les deux molécules en cause sont l'éthanol et son principal produit de dégradation, l'acétaldéhyde** (groupe 1 « cancérigène avéré pour l'Homme » de la classification du Centre international de recherche sur le cancer). Cette molécule est produite dès l'ingestion de la boisson alcoolisée puis en grande quantité dans le foie où elle gagne la circulation sanguine. Elle a donc un effet cancérigène (altérations de l'ADN des cellules) au niveau des muqueuses de la cavité buccale, du larynx, du pharynx et de l'œsophage mais aussi sur l'ensemble de l'organisme.

Pendant les traitements

Au moment de la prise en charge du cancer, il a été montré que la consommation de boissons alcoolisées entraînait :

- une modification de l'efficacité du médicament
- une augmentation du risque de toxicité, notamment au niveau hépatique
- une augmentation des complications telles qu'infections, lésions gastro-intestinales...
- une mauvaise cicatrisation
- une aggravation des effets indésirables des traitements

Il est ainsi fortement conseillé de limiter, voire d'arrêter sa consommation d'alcool pendant les traitements mais aussi après, pour éviter le risque de récives.

RÉDUIRE SA CONSOMMATION

Il existe aujourd'hui en France des repères officiels pour limiter les effets de l'alcool sur la santé. Ceux-ci s'adressent à toute personne qui consomme de l'alcool, modérément ou de manière plus excessive.

→ QUELS REPÈRES ?

En mai 2017, l'Institut national du cancer et l'agence nationale Santé Publique France ont publié les conclusions d'un groupe d'experts missionné depuis près d'un an pour établir les nouvelles recommandations officielles qui seront portées par les pouvoirs publics.

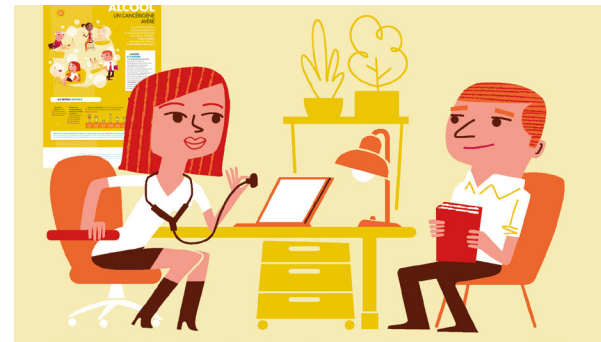
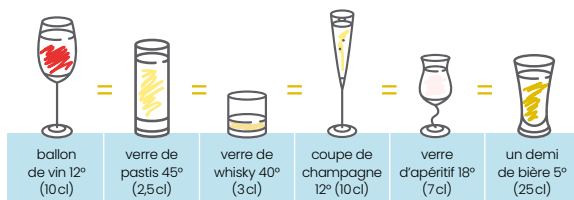
Ainsi, tout en alertant sur le fait que « toute consommation d'alcool comporte des risques pour votre santé » (nouvel avertissement réglementaire qui pourrait remplacer l'actuel message « L'abus d'alcool est dangereux pour la santé »), de nouveaux seuils de consommation ont été proposés pour les hommes et les femmes :

- ne pas consommer plus de 10 verres standard par semaine et pas plus de 2 verres par jour ;
- avoir des jours dans la semaine sans consommation.

Ces seuils ne font que limiter les risques pour la santé; ils ne permettent en aucun cas de les annuler. Le rapport d'expertise de 2017 préconise également de réduire sa consommation d'alcool à chaque occasion, de boire lentement, en mangeant et en alternant avec de l'eau.

→ QU'EST-CE QU'UN VERRE STANDARD ?

C'est 10 grammes d'alcool pur quel que soit le type de boisson alcoolisée.



ÊTRE ACCOMPAGNÉ POUR LUTTER CONTRE LA DÉPENDANCE

Les effets de l'alcool sont d'autant plus importants quand la consommation devient une addiction. Parce que lutter contre la dépendance est difficile, il existe des structures spécialisées pour être aidé.

Consommer des boissons alcoolisées peut devenir un besoin incontrôlable et irrépressible. Une telle situation de dépendance peut s'instaurer au fil du temps et s'explique par l'action de l'alcool sur notre cerveau : l'alcool stimule notamment la production de dopamine, un neurotransmetteur impliqué dans la sensation de plaisir, qui joue un rôle majeur dans les mécanismes d'addiction. Exposées à de fortes doses d'alcool, les connexions nerveuses du cerveau « s'adaptent » pour en réduire les effets, appelant paradoxalement une consommation toujours plus importante. Enfin, la consommation excessive et répétée d'alcool altère les structures cérébrales permettant de décider librement de sa consommation d'alcool et de son comportement en général.

Le saviez-vous?

TESTEZ VOTRE CONSO

www.alcool-info-service.fr propose un test qui permet d'évaluer votre consommation d'alcool en quelques questions-réponses et gratuitement.

→ VERS QUI SE TOURNER ?

Au moindre doute sur votre consommation, les professionnels de santé et, en premier lieu, votre médecin traitant, sont là pour répondre à vos questions; ils sauront évaluer votre consommation, identifier les habitudes de vie à ajuster ou modifier et éventuellement vous orienter vers d'autres professionnels.

Comme pour toute dépendance, il est à la fois complexe d'en sortir seul et difficile d'en parler à ses proches, voire à son médecin traitant. Ainsi, [Alcool Info Service, le service national d'aide à distance en matière d'alcool et de dépendances](http://www.alcool-info-service.fr), met à disposition le site d'information www.alcool-info-service.fr ainsi qu'une plateforme en ligne et téléphonique (0 980 980 930) pour contacter, en tout anonymat, des professionnels qualifiés. Ils sauront notamment vous aiguiller vers des structures spécialisées en addictologie telles que les centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA).

→ COMMENT SE FAIRE AIDER ?

Les aides au sevrage

Le sevrage de l'alcool peut nécessiter un accompagnement par les professionnels de santé, qui s'appuient sur la collaboration de leur patient. Dans les formes sévères de dépendance, le sevrage peut entraîner des complications physiques, surtout pendant les premiers jours d'arrêt. Des médicaments à base de benzodiazépines réduisent ces effets. D'autres médicaments peuvent ensuite être prescrits pour maintenir l'abstinence ou réduire la consommation.

Les associations

De nombreuses associations d'anciens consommateurs d'alcool existent pour vous aider et vous apporter un soutien dans vos démarches. Les horaires des prochaines réunions sont en général disponibles sur leur site Internet. Les plus connues sont :

- Alcooliques anonymes
- La Croix Bleue
- Alcool assistance
- Vie libre

Vrai ou faux ?

« Quand je n'ai pas le moral, boire m'aide à aller mieux. »

FAUX L'effet de soulagement psychologique suite à la consommation d'alcool est très temporaire. Les lendemains sont souvent pires, la déprime plus importante, et le besoin de boire plus pressant. Les personnes entrent souvent dans un cercle vicieux où la déprime et la consommation d'alcool ne font qu'augmenter. Cet effet « dépressogène » de l'alcool est confirmé par de nombreuses études scientifiques.

« Quand on boit trop, on s'expose surtout au risque de développer un cancer du foie. »

FAUX Bien que l'alcool, consommé régulièrement sur le long terme, soit responsable du développement de cirrhose et donc de cancers hépatiques, son effet cancérigène est bien plus étendu. En effet, les cancers des voies aérodigestives supérieures (cavité buccale et pharynx), de l'œsophage, du côlon-rectum et du sein sont aussi concernés.

« Boire un verre par jour augmente mon risque de développer un cancer. »

VRAI Le risque de cancer augmente de manière significative dès une consommation moyenne d'un verre par jour. Il existe des recommandations éditées par les autorités de santé compétentes mais ces chiffres ne font que donner un repère et une estimation pour limiter les risques, pas les annuler.

Références

- Alcool et risque de cancers, INCa, Réseau NACRe, novembre 2007
- Guérin S et al. Mortalité attribuable à l'alcool en France en 2009. Eur J Public Health. 2013;1-6
- Avis d'experts relatif à l'évolution du discours public en matière de consommation d'alcool en France, INCa, Santé Publique France, mai 2017
- Cancer et nutrition, Dossier, Inserm
- Consumption of alcoholic beverages. In: Personal Habits and Indoor Combustions. Lyon: IARC Monographs on the evaluation of carcinogenic risks to humans, Vol. 100E, 2012.
- Nutrition et prévention primaire des cancers : actualisation des données. INCa, collection « État des lieux et connaissances », 2015.