



ALCOOL & CANCERS

MIEUX VAUT SAVOIR





L'alcool, c'est quoi ?

Les boissons alcoolisées sont obtenues par la fermentation, macération ou distillation de fruits (raisin, cerise, etc.), de grains (orge, riz, etc.) ou de racines (betterave, pomme de terre, etc.).

Une boisson alcoolisée contient des molécules d'éthanol, une forme d'alcool pur. Elle est en partie caractérisée par sa teneur en alcool pur, appelée « degré d'alcool ».

En France, un verre dit "standard" contient 10 grammes d'éthanol pur, quelle que soit la boisson.

Depuis quelques années, le degré d'alcool de certaines boissons a augmenté, mais cela n'a pas encore été pris en compte dans les politiques de santé publique ni dans les infographies.

Ainsi, on retrouve maintenant des bières dites « fortes » avec un degré d'alcool supérieur à 6°. Certaines vont même jusqu'à 14° ; 1 verre de ces dernières contient l'équivalent en alcool de 3 verres de 25 centilitres d'une bière classique !

À noter : certaines boissons dites « sans alcool » peuvent tout de même contenir de l'alcool ! Et ce jusqu'à une teneur de 1,2° ! En effet, une boisson n'est qualifiée d'« alcoolisée » que si elle contient un degré d'alcool supérieur à 1,2°.

L'ALCOOL DANS VOTRE CORPS

L'alcool n'est pas digéré par l'organisme. C'est le foie qui le dégrade (95 à 98 %) en un composé lui-même toxique.

Il passe directement dans le sang qui le répartit dans tous les organes. Les premiers effets arrivent très rapidement. L'organisme élimine de 0,1 à 0,15 gramme d'alcool par litre de sang et par heure, soit environ l'équivalent de l'alcool contenu dans 1 verre standard par heure.

INÉGALITÉ DES PERSONNES FACE À L'ALCOOL

L'alcool se dissout dans l'eau et la masse maigre de l'organisme.

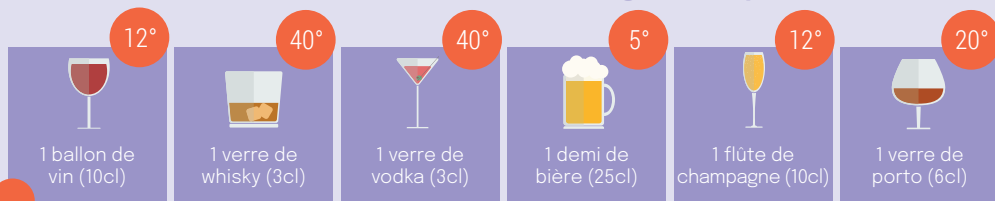
C'est pourquoi, à poids égal et à consommation identique de boissons alcoolisées, **les femmes ont une alcoolémie plus élevée et donc des effets et des atteintes plus importants que les hommes**. Par ailleurs, nous n'avons pas tous la même capacité à métaboliser l'alcool, en raison des différences dans les enzymes responsables de sa dégradation. Autrement dit, pour une même quantité ingérée, les effets peuvent varier d'une personne à l'autre.

ALCOOL, GROSSESSE ET ALLAITEMENT

L'alcool bu par la femme enceinte passe dans son sang puis dans celui de son bébé. Ceci peut entraîner des conséquences sur le développement pré et post-natal. L'alcool passe également dans le lait maternel. **Les femmes enceintes ou allaitantes ne doivent donc pas consommer d'alcool.**

La consommation d'alcool chez la mère et le père avant la conception comporte également un risque pour le futur enfant. Les études suggèrent de diminuer drastiquement ou de stopper la consommation d'alcool chez les deux futurs parents dès le désir de grossesse.

Un verre d'alcool standard = 10g d'alcool pur



Toutes ces consommations ont les mêmes conséquences sur la santé

Quels sont les effets de l'alcool sur notre santé ?

• L'alcool à faible dose (1 à 2 verres) :

Un peu d'alcool procure une sensation de plaisir, d'euphorie, de détente mais aussi de fatigue. Même à faible dose, l'alcool peut altérer le jugement, le comportement et exacerber l'humeur du moment : tristesse, joie, colère, agressivité, etc. Il désinhibe.

• L'alcool à haute dose (à partir de 3 verres) :

Davantage d'alcool provoque des troubles de l'équilibre, un champ de vision rétréci, des vomissements, etc. Même si on n'a pas l'impression d'être ivre, notre corps ressent tout de même les effets de l'alcool !

• La dose de trop :

Il est possible de faire une overdose d'alcool ce qui se traduit par un coma éthylique. Sans prise en charge, cette perte de conscience associée à un refroidissement du corps et à un effet dépressur sur l'activité cérébrale peut être mortelle.

Le coma éthylique peut arriver à chacun d'entre nous, qu'on ait l'habitude de boire ou non.

Le risque de cancer augmente dès le 1^{er} verre

49 000

On estime à 49 000 le nombre de décès liés directement à l'alcool par an.

28 000

La consommation d'alcool est la 2^{ème} cause de cancer évitable avec chaque année 28 000 nouveaux cas.

La consommation d'alcool peut s'accompagner de conséquences à long terme :

CANCERS

Bouche, larynx, œsophage, foie, côlon, rectum, sein, etc.

MALADIES DIGESTIVES

Pancréatite, cirrhose, hépatite alcoolique, stéatose.

MALADIES CARDIO-VASCULAIRES

Hypertension artérielle, troubles cardio-vasculaires, accidents vasculaires cérébraux.

ATTEINTE DES ORGANES ET DES FONCTIONS PSYCHIQUES

Atteinte du système nerveux, perte des capacités de mémoire, démence, épilepsies.

DÉPENDANCE

Dépendance physique et psychique : vivre sans consommer d'alcool devient difficile malgré les conséquences négatives sur sa vie.

Comment réduire les risques simplement ?

- **L'alcool, c'est au maximum 2 verres par jour, avec au minimum 2 jours par semaine sans.**
- **Manger avant ou pendant une consommation d'alcool :** cela permettra de dégrader dans le tube digestif près de 20 % de l'alcool absorbé ! Par contre, si l'on boit après un repas, même si le passage de l'alcool dans le sang est ralenti et que les effets de l'alcool surviennent moins vite, ces derniers restent identiques.
- **Penser à boire de l'eau : 1 verre d'alcool = 2 verres d'eau !** L'alcool ne désaltère pas, au contraire, il déshydrate. La déshydratation est notamment à l'origine de la « gueule de bois », laquelle se caractérise par une bouche pâteuse, une grande fatigue, des maux de tête.
- **Ne pas prendre le volant :** il est important de **se tester avec un éthylotest adapté à son statut de conducteur** (jeune conducteur [A] ou conducteur expérimenté). **Avant la soirée, toujours penser à désigner « Sam », la personne qui ne boit pas pour raccompagner les autres.**
- **Eviter les mélanges avec les boissons énergisantes et d'autres substances :** certaines substances, lorsqu'elles sont associées à l'alcool, en masquent les effets et entraînent une consommation excessive (boissons énergisantes). **Le tabac associé à l'alcool multiplie les risques de développer un cancer des voies aérodigestives.**
- **Prévoir une protection sexuelle comme le préservatif :** la consommation d'alcool mène à prendre plus de risques, notamment s'exposer à des IST comme le HPV. Il est donc essentiel de prévoir une protection sexuelle.



ATTENTION :

L'alcool interfère avec la notion de consentement.

S'assurer que l'autre a la capacité de donner son consentement est nécessaire avant tout rapport.

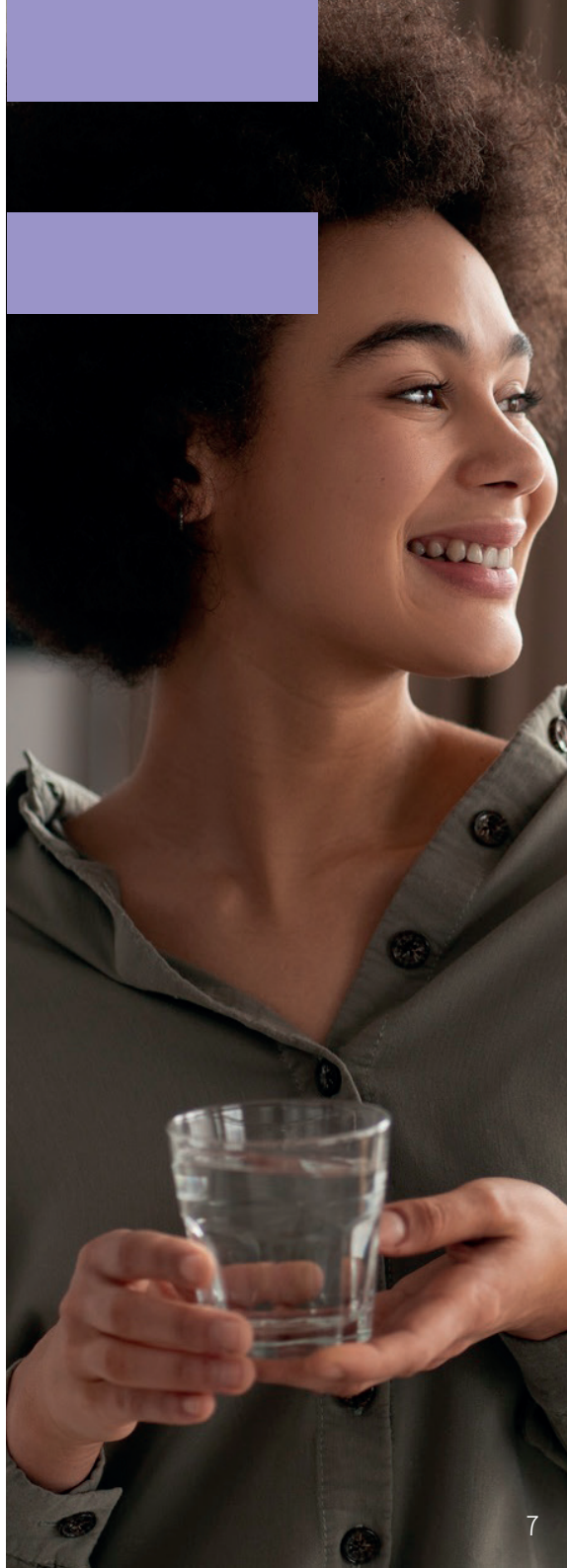
Mieux évaluer sa relation et les interactions avec l'alcool

- **Participer au défi de janvier !**

Une bonne occasion de se lancer le défi de ne plus consommer d'alcool (ou de diminuer sa consommation) pendant un mois et de découvrir sa relation avec ce produit.

- **Eviter les mélanges avec les médicaments :** les interactions entre l'alcool et les médicaments sont à double sens. Les médicaments peuvent entraver l'élimination de l'alcool, en accroître les effets, les masquer ou provoquer des réactions imprévisibles. **L'alcool peut diminuer ou augmenter les effets des médicaments, en agissant sur leur dégradation.**

- **Utiliser une application qui aide à estimer et contrôler sa consommation :** l'application smartphone MyDéfi est gratuite et donne des conseils personnalisés.



La bonne idée : les cocktails sans alcool !

ELIXIR DE L'OcéAN



- 60 ml de thé à la bergamote
- 10 ml d'agave
- 5 ml de verjus
- 120 ml de jus de raisin blanc

BRUME D'AGRUMES



- 5 cl de bitter (dit « amer de cocktail ») sans alcool
- 5 cl de pétillant sans alcool
- 4 cl de jus d'orange
- 5 cl de limonade

SKI WATER



- 15 cl d'eau gazeuse
- 4 cl de jus de citron jaune
- 4 cl de jus de framboise

SOLEIL DES ÎLES



- 12 cl de jus d'orange
- 6 cl de citron jaune
- 6 cl de jus d'ananas
- 3 cuillères à café de sirop de grenadine



Retrouvez d'autres
recettes de cocktails
sans alcool de
L'Alchimiste X La Ligue

À qui demander de l'aide ?

Vous vous questionnez sur votre consommation d'alcool ?
N'hésitez pas à demander de l'aide !

- À votre médecin traitant ou à un autre **professionnel de santé**
- Après des **groupes de parole** et de soutien
- Après de **structures de santé spécialisées** :
hôpitaux, Centres Spécialisés d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) qui proposent des consultations jeunes consommateurs (CJC)



Retrouvez le lieu de santé le plus proche de chez vous sur le site web **drogues-info-service.fr**
Numéro : 0 800 23 13 13

- Au **numéro vert de La Ligue contre le cancer** :

0 800 940 939

Service & appel gratuits

- Au **numéro d'écoute national** ou rendez-vous sur **alcool-info-service.fr**

0 980 980 930

(gratuit et anonyme)

Vous pouvez répondre à ce questionnaire AUDIT-C :

QUESTIONS	POINTS					SCORE
	0	1	2	3	4	
À quelle fréquence vous arrive-t-il de consommer des boissons contenant l'alcool ?	Jamais	1 fois par mois ou moins	2 à 4 fois par mois	2 à 3 fois par semaine	au moins 4 fois par semaine	
Combien de verres standard buvez-vous au cours d'une journée ordinaire où vous buvez de l'alcool ?	1 ou 2	3 ou 4	5 ou 6	7 à 9	10 ou +	
Au cours d'une même occasion, à quelle fréquence vous arrive-t-il de boire six verres standard ou plus ?	Jamais	Moins d'1 fois par mois	1 fois par mois	1 fois par semaine	Tous les jours ou presque	

Plus le score est élevé, plus il y a de chances que votre consommation d'alcool soit à risque :

TOTAL :

Un score supérieur ou égal à 3 pour une femme et à 4 pour un homme indique une consommation à risque ou un usage excessif.
Si vous êtes concerné, parlez-en à un professionnel de santé.

Test de la HAS
(Haute Autorité de santé)

Testez vos connais



L'ALCOOL FAIT GROSSIR

Un verre d'alcool apporte des calories (**1 gramme d'alcool pur = 7 kilocalories**) et peut donc faire grossir. Un verre standard apporte de 70 à 100 kilocalories, selon la nature de la boisson alcoolisée.

Les calories apportées par l'alcool ne sont pas perçues par l'organisme comme des apports énergétiques ; **les boissons alcoolisées ne participent donc pas à la satiété.**

De plus, contrairement à beaucoup d'autres nutriments, l'alcool n'est pas nécessaire au fonctionnement de notre organisme. En outre, **la consommation d'alcool ralentit la combustion des graisses** et facilite leur dépôt dans l'organisme.



ON NE PEUT PAS FAIRE LA FÊTE SANS ALCOOL



Même si 75 % des étudiants pensent que la fête est obligatoirement associée à l'alcool, l'essentiel dans une fête est avant tout de s'amuser, entouré de personnes que l'on apprécie.

L'alcool est non seulement loin d'être indispensable pour s'amuser, mais il peut de plus ternir une soirée en modifiant les comportements : fatigue, tristesse, agressivité, perte de contrôle, etc.

ssances



**POUR DESSAOULER,
IL SUFFIT DE BIEN
MANGER, DE BOIRE UN
CAFÉ OU DE PRENDRE
UNE DOUCHE FROIDE**

Ces techniques vont peut-être donner l'impression d'être mieux réveillé mais elles ne permettent pas une évacuation de l'alcool de notre corps.

En effet, seul le temps peut faire baisser le taux d'alcool dans le sang à raison d'environ un verre standard éliminé par heure.



BOIRE DU VIN EST BON POUR LA SANTÉ



Boire du vin régulièrement, même en faible quantité, augmente le risque de cancer, d'hypertension, de troubles du rythme cardiaque et d'AVC.

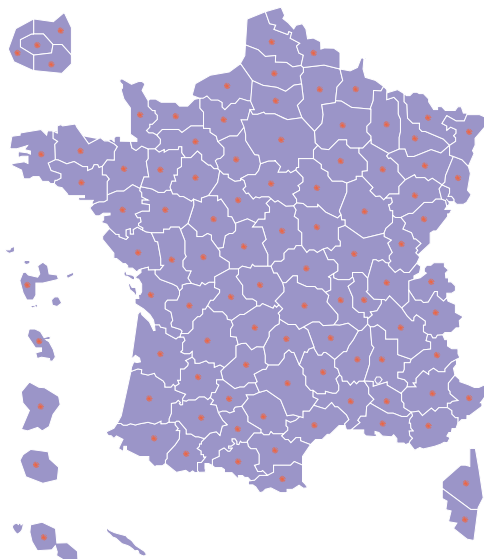
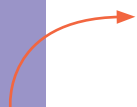
Quelques études ont pu suggérer un effet protecteur sur le cœur à faibles doses, mais elles ne prenaient pas en compte l'ensemble des risques liés à l'alcool.

Pour préserver votre santé cardiovasculaire, **privilégiez plutôt une activité physique régulière, une alimentation équilibrée et l'arrêt du tabac.**

Contactez le
comité de La
Ligue le plus
proche de
chez vous pour
connaître ses
actions de
prévention et
d'information.

www.ligue-cancer.net

PLUS D'INFOS



**Ce document vous informe qu'il existe un
lien entre la consommation d'alcool et le
risque de cancer.**

**L'alcool est aujourd'hui reconnu comme
la 2e cause de cancer évitable.**

Sources : Société Française d'Alcoologie (SFA) - Organisation mondiale de la Santé (OMS) - Institut national du cancer (INCa) - Mission interministérielle contre les drogues et les conduites addictives (MILDECA) - Haute Autorité de santé (HAS) - Alcohol Info Service

La Ligue près de chez vous

0 800 940 939

(Appel gratuit en France, anonyme et confidentiel)

Tapez 1 pour échanger avec une psychologue, de 9h à 19h

Tapez 2 pour avoir des renseignements sur vos démarches administratives et juridiques, et faire valoir vos droits de 9h à 17h (permanence.sociale@ligue-cancer.net)

Tapez 3 pour obtenir de l'aide en cas de difficulté concernant votre assurance emprunteur et votre crédit de 9h à 17h30 (AIDEA@ligue-cancer.net)

