

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...), de grains (orge, riz...) ou de racines (betterave, pomme de terre...). Une boisson alcoolisée contient des molécules d'éthanol, qui sont des molécules d'alcool pur.

Elle est en partie caractérisée par sa teneur en alcool pur, appelée « degré d'alcool ». Un verre dit standard contient 10 grammes d'éthanol pur en France, quelle que soit la boisson

???

ATTENTION

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 pourcentage 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°.

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



Toutes ces consommations ont les mêmes conséquences sur la santé

L'ALCOOL DANS VOTRE CORPS

L'alcool n'est pas digéré par l'organisme, c'est le foie qui va dégrader l'alcool (95 à 98%). 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 tout le monde n'a pas la même capacité à détoxifier l'alcool par les enzymes de dégradation de l'alcool, autrement dit, pour une même dose d'alcool ingérée, les effets diffèrent selon les personnes.



ALCOOL, GROSSESSE ET ALLAITEMENT

L'alcool bu par la femme enceinte diffuse 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.

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... 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... 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.



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 cardiovasculaires

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

Le risque de cancer augmente dès le premier verre. La consommation d'alcool est la deuxième cause de cancer évitable avec année de 28 000 nouveaux cas. On estime à 37 000 le nombre de décès liés directement à l'alcool par an.

**Agir,
ce n'est pas
si compliqué**

Comment réduire les risques simplement

- **L'alcool, c'est au maximum 2 verres par jours, avec un 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** : Avant de 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.

- **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.

- **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.

Concrètement...

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



Ski Wasser :

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



Virgin Spritz

- 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



Punch aux Fruits :

- 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 ?

Auprès des groupes de parole et de soutien

Auprès 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)

À votre médecin traitant ou à un autre professionnel de santé

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

Au numéro vert de La Ligue contre le cancer :

0 800 940 939

Service & appel gratuits

Au numéro d'écoute national :
 0 980 980 930
 (gratuit et anonyme)

Vous pouvez répondre à ce questionnaire AUDIT-C :

Questions	Points					Score
	0	1	2	3	4	
A quelle fréquence vous arrive-t-il de consommer des boissons contenant l'alcool ?	Jamais	Une 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 plus	
Au cours d'une même occasion, à quelle fréquence vous arrive-t-il de boire six verres standard ou plus ?	Jamais	Moins d'une fois par mois	1 fois par mois	1 fois par semaine	Tous les jours ou presque	

Test de la HAS (Haute Autorité de santé)

TOTAL

Plus le score est élevé, plus il y a de chances que votre consommation d'alcool soit à risque : 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. Parlez-en à un professionnel de santé, si vous êtes concerné.

Testez vos connaissances

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...

Avec l'estomac rempli, je
peux consommer de l'alcool,
car ses effets sont atténués.



Les aliments ne font que ralentir le passage de l'alcool dans le sang : ses effets surviennent peut-être moins vite, mais ils restent identiques. De plus, associer l'alcool à des boissons gazeuses sucrées, telles que les boissons énergisantes, accélère son absorption.

Pour dessaouler,
il suffit de bien manger,
de boire un café ou de
prendre une douche froide



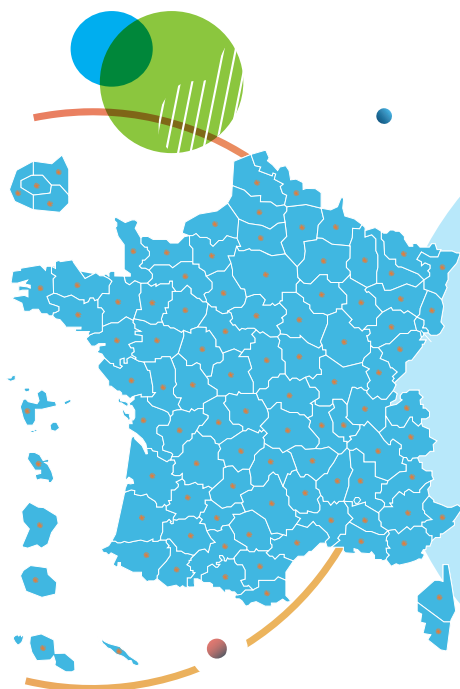
Ces techniques vont peut-être donner l'impression d'être mieux réveillé mais elles ne permettent pas une évacuation de l'alcool de notre corps. En effet, seul le temps peut faire baisser le taux d'alcool dans le sang à raison d'environ un verre standard éliminé par heure.

Ce document vous aide à comprendre comment l'alcool augmente le risque de cancer !

- Diminuer ou stopper sa consommation d'alcool permet de réduire le risque de développer des cancers. En effet, la consommation de boissons alcoolisées est la deuxième cause de mortalité évitable par cancer.

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)



Toute la Ligue partout en France

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

Ligue contre le cancer : 14 rue Corvisart, 75013 PARIS.

Tél. 0 800 940 939 (N° gratuit depuis un poste fixe ou un mobile en France) : soutien psychologique, accompagnement dans les démarches d'assurance emprunteur, conseils juridiques.

ligue-cancer.net : toute l'information sur les cancers, forum de discussion, services et actualités de la Ligue, coordonnées et activités de nos Comités départementaux, s'abonner à notre newsletter, faire un don.

vivre-cancer.fr : consulter librement les articles de notre magazine Vivre ou s'abonner au format papier.

Suivez-nous sur :

