ALCOOL ET SANTÉ

ALCOOL ET RISQUE DE CANCER

Éduc alcool

TABLE DES MATIÈRES

Présentation 1
Introduction 2
Consommation d'alcool et risque relatif de cancer 3
L'action de l'alcool sur les risques de cancer 6
Facteurs de risque influençant le lien entre alcool et cancer 8
Effets de l'alcool selon les profils de consommation 10
Conclusion 12

Dépôt légal
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada
ISBN 978-2-924784-45-7 (2018) (version PDF)
ISBN 978-2-924784-44-0 (2018) (version imprimée)

PRÉSENTATION

Dans la récente enquête d'Éduc'alcool sur les Québécois et l'alcool, il ressort qu'un consommateur sur dix trouve que sa consommation d'alcool nuit à sa santé physique. Et plus du tiers, soit 37 %, affirme que le principal problème lié à la consommation abusive d'alcool est relatif à la santé. On comprend mieux alors pourquoi près des deux tiers des Québécois ont choisi la santé comme premier sujet d'intérêt, quand il est question d'alcool.

D'ailleurs, les médias rapportent régulièrement le résultat d'études faites sur les effets de l'alcool sur la santé, puisque les recherches scientifiques se multiplient, faisant état des avantages et des risques liés à tel niveau ou à tel modèle de consommation d'alcool. Ce sont tout d'abord les chercheurs qui diffusent généralement ce type d'informations, mais des groupes de pression s'invitent aussi dans le débat, y allant trop souvent d'affirmations alarmistes ou même terrorisantes. Et, à l'opposé, plusieurs intervenants minimisent, voire banalisent, les risques liés à la consommation d'alcool.

Le lien entre l'alcool et le cancer revêt toutefois une dimension toute particulière en raison de la crainte que provoque cette maladie et de la charge émotive qu'elle comporte. Il est vrai que près d'un Québécois sur deux fera face au cancer au cours de sa vie et que plusieurs fausses croyances concernant le cancer sont encore véhiculées auprès de la population.

Il importe donc de fournir une information complète, sérieuse et rigoureuse sur le lien entre l'alcool et les risques de cancer, et ce, de manière sereine, qui fait la part entre le risque relatif et le risque absolu, sans banaliser ni terroriser.

Éduc'alcool entend contribuer à clarifier et à communiquer des données scientifiques qui renseigneront les consommateurs de manière adéquate, qui leur permettront de faire des choix éclairés et qui les convaincront que, là encore, la modération a bien meilleur goût.

INTRODUCTION

Depuis quelques années déjà chacun sait que l'alcool, consommé avec modération, peut avoir des bienfaits sur la santé cardiovasculaire. On entend par modération, ou niveau de consommation d'alcool à faible risque, le fait de boire un maximum de deux verres par jour (ou dix par semaine) pour les femmes et de trois verres par jour (ou quinze par semaine) pour les hommes[1].

Pourtant, l'alcool peut aussi être nocif pour la santé, car il est amplement démontré qu'il peut non seulement augmenter le taux de mortalité associé à certaines maladies, mais aussi augmenter le nombre de maladies dont souffre la population, dont plusieurs cancers. Dès 1988, le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC) – l'agence spécialisée de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) pour le cancer –, rapportait pour la première fois que la consommation d'alcool était un facteur de risque pour de nombreux types de cancer.

Selon la Société canadienne du cancer, il y a eu au Canada en 2017, 206 200 nouveaux cas de cancer et 80 800 décès causés par cette maladie. De ce nombre, on estime que l'alcool est associé à plus de 10 310 nouveaux cas de cancer, soit 5 % des cas, et à 3 636 décès par cancer, soit 4,5 % des cas[2].

Dans cette monographie, Éduc'alcool entend démontrer le risque qui existe de développer certains types de cancer selon la quantité d'alcool consommée, pour ensuite expliquer les mécanismes biologiques mis en place par l'alcool, qui influent sur les risques de cancer. Éduc'alcool tient à présenter également divers facteurs de risque pouvant augmenter le lien entre l'alcool et le cancer, pour finalement traiter des effets de l'alcool sur les risques de cancer, selon les différents profils de consommation.

Le terme général de « cancer » s'applique à plusieurs maladies pouvant toucher n'importe quelle partie du corps humain. On parle aussi de tumeurs malignes ou de néoplasies. L'un des traits caractéristiques du cancer est la multiplication rapide de cellules anormales qui, au-delà de leur nombre habituel, peuvent envahir d'autres parties du corps, puis se répandre dans d'autres organes. On parle alors de métastases, celles-ci étant la principale cause de décès par cancer[3].

[1] Butt et coll. 2011.

[2] Shield, 2017.
[3] OMS, 2017.

CONSOMMATION D'ALCOOL ET RISQUE RELATIF DE CANCER

De nombreuses études épidémiologiques ont mis en évidence l'association entre la consommation de boissons alcoolisées et le risque de développer plusieurs types de cancer. Une recherche menée sur PubMed – le principal moteur de recherche de données bibliographiques de l'ensemble des domaines de la biologie et de la médecine – en utilisant les termes « alcool », « cancer » et « épidémiologie » a permis de recenser plus de 200 articles publiés sur le sujet de 2012 à 2017.

L'association entre l'alcool et diverses formes de cancer est relativement faible lorsque les niveaux de consommation sont modérés et, par conséquent, les conclusions des études prises une à une ne concordent pas toujours. On observe parfois qu'une consommation d'alcool faible ou modérée est liée au risque de cancer, alors qu'on peut aussi observer le contraire ou même que ce type de consommation d'alcool est sans effet[4]. C'est pourquoi, depuis plusieurs années, des scientifiques de l'OMS ont pour mandat de synthétiser l'ensemble de la preuve afin de déterminer s'il existe une véritable association entre la consommation d'alcool et diverses formes de cancer. Pour ce faire, ces chercheurs ont entrepris de combiner l'ensemble des résultats des études indépendantes sur le sujet afin d'en dégager des tendances. Sur la base de ces études, on admet aujourd'hui que la consommation d'alcool augmente le risque de cancer de la bouche, du pharynx, de l'œsophage, du foie, du larynx, du pancréas, du côlon-rectum, de la prostate et du sein. Les études ont aussi révélé que la consommation d'alcool n'avait pas d'effet ou pouvait même parfois avoir un effet bénéfique sur le cancer du rein (carcinome à cellules rénales), ainsi que sur les lymphomes hodgkinien et non hodgkinien[5]. Cependant, ce constat ne veut en aucun cas inciter les personnes atteintes d'un cancer du rein à consommer.

EN SCIENCE, IL EST NÉCESSAIRE DE DISTINGUER UNE ASSOCIATION D'UNE CAUSALITÉ

[4] Rehm et Shield, 2014.

[5] INCa, 2007; INRC, 2012; Rehm et Shield, 2014.

À la blague, on dit parfois « qu'il ne faut surtout pas aller à l'hôpital quand on est malade, car la probabilité de mourir dans un lit d'hôpital est plus grande que celle de mourir dans son lit à la maison ». S'il est vrai qu'à l'hôpital il y a des gens gravement malades (association), être à l'hôpital ne cause pas le décès (causalité). En épidémiologie, on a donc développé des critères pour déterminer ce qui constitue une preuve adéquate d'une relation causale entre deux événements[6], entre la consommation d'alcool et le risque de cancer dans le cas présent.

Ainsi, la consommation d'alcool peut causer un certain type de cancer :

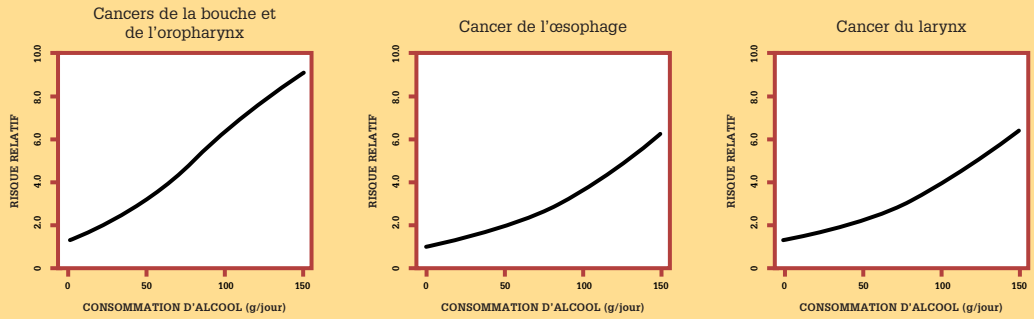
1. S'il s'agit d'une relation dose-effet, c'est-à-dire quand plus grande est la quantité d'alcool consommée, plus forte est la probabilité qu'augmente l'apparition d'un cancer;
2. Lorsqu'une variété de preuves a été amassée;
3. S'il est possible d'expliquer le mécanisme par lequel l'alcool cause ce type de cancer.

Sur la base de ces critères, les diverses agences et instituts de recherche dédiés au cancer reconnaissent actuellement que l'alcool cause sept types différents de cancer. Consommer de l'alcool mène à une forte augmentation du risque de cancer de la bouche (incluant la cavité buccale et le pharynx), de l'œsophage, du larynx, ainsi qu'à une faible augmentation du risque dans les cas de cancers du foie, du côlon, du rectum et du sein. Il est possible que le lien entre la consommation d'alcool et ces cancers diffère selon qu'il s'agit du risque de développer un de ces cancers (morbidité) ou d'en mourir (mortalité), mais l'état actuel des connaissances ne permet pas de faire cette distinction.

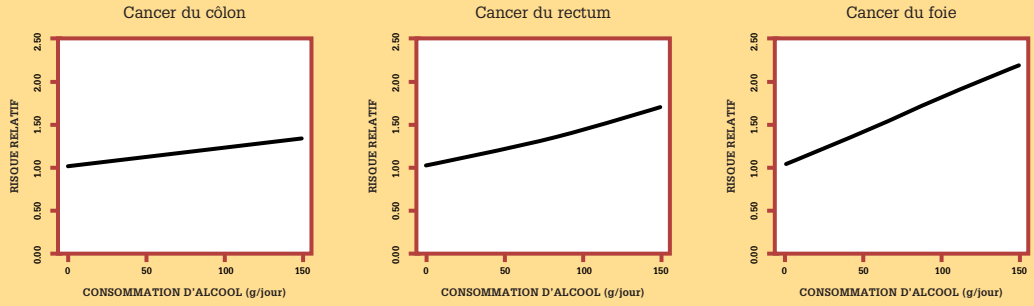
Le tableau 1 illustre ces relations de causalité et présente les risques relatifs de développer ces sept cancers (morbidité et mortalité confondues), selon le nombre moyen de grammes d'alcool consommés par jour.

Tableau 1 Risques relatifs de cancer de la cavité buccale et du pharynx, de l'œsophage, du larynx, du côlon, du rectum, du foie et du sein, selon les quantités d'alcool consommées (d'après les méta-analyses de Rehm et de Shield [2014]).

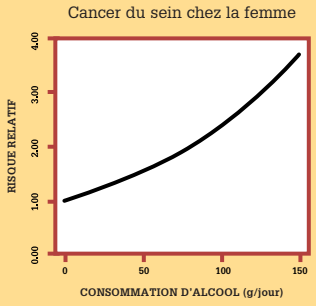
Tumeurs du tractus digestif supérieur



Tumeurs du tractus digestif inférieur



Autres tumeurs



[6] Hill, 1965.

Le tableau 1 indique que toute quantité d'alcool consommée augmente le risque de cancer, que ce soit de manière linéaire pour les cancers de la bouche (incluant la cavité buccale et le pharynx), du côlon, du rectum et du foie ou de manière exponentielle – c'est-à-dire avec une croissance rapide et continue – pour les autres cancers, œsophage, larynx et sein.

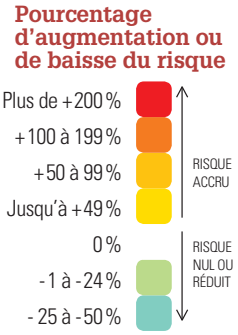
Avant de s'alarmer, il est important de porter attention aux niveaux absolus de risque de différents types de cancer, soit quantifier et chiffrer les déclarations concluant que l'alcool est cancérigène.

Le tableau 2 indique ces niveaux de risque.

Par exemple, les cas de cancer de la cavité buccale et du pharynx ont la plus forte augmentation du risque selon la consommation d'alcool. Des études réalisées pour le Comité consultatif sur la Stratégie nationale sur l'alcool montrent que prendre en moyenne un verre d'alcool par jour augmente le risque de décès lié au cancer de la cavité buccale et du pharynx de 42 % et que prendre 2 verres par jour augmente ce risque de 96 %[7]. Il faut préciser que le risque de décès concernant ces deux types de cancer chez les gens de moins de 70 ans est de 0,2 % à 0,5 %[8]. Ces augmentations relatives de 42 % et de 96 % signifient que les hommes accroissent d'une sur 200 (0,5 %) à une sur 141 (0,71 %) leur chance d'être atteints de ce type de cancer s'ils boivent un verre par jour et à une chance sur 102 (0,98 %) s'ils boivent deux verres par jour.

Un autre exemple indique par ailleurs que le cas du cancer du côlon a l'augmentation du risque le plus faible selon la consommation d'alcool. Mais comme le montre le tableau 2, on observe des augmentations variant de 3 % à 26 % selon que l'on boit en moyenne un ou six verres d'alcool par jour. Cependant, comparativement à d'autres cancers, la chance d'être atteint du cancer du côlon est élevée, soit une chance sur 40 (2,5 %)[9]. L'augmentation des chances en raison de l'alcool pourrait ainsi être plus inquiétante pour certaines personnes, surtout pour qui est génétiquement à risque de développer un tel cancer.

Tableau 2 Variation en pourcentage du risque de décès prématuré des hommes et des femmes pour les 7 cancers causés par l'alcool.



Type d'affection ou de maladie	Proportion de tous les décès 2002-2005	1 VERRE	2 VERRES	3 À 4 VERRES	5 À 6 VERRES	+6 VERRES
Cancer de la cavité buccale et du pharynx	1 sur 200	+42	+96	+197	+368	+697
Cancer oral de l'œsophage	1 sur 150	+20	+43	+87	+164	+367
Cancer du côlon	1 sur 40	+3	+5	+9	+15	+26
Cancer du rectum	1 sur 200	+5	+10	+18	+30	+53
Cancer du foie	1 sur 200	+10	+21	+38	+60	+99
Cancer du larynx	1 sur 500	+21	+47	+95	+181	+399
Cancer du sein	1 sur 45	+13	+27	+52	+93	+193

[7] Butt et coll., 2011.
[8] Selon le plus récent rapport du Comité consultatif de la Société canadienne du cancer (2017), le risque de décès par cancer de la cavité buccale et du pharynx est de 0,5 % chez les hommes et 0,2 % chez les femmes.
[9] Selon le plus récent rapport du Comité consultatif de la Société canadienne du cancer (2017), le risque de décès causé par le cancer colorectal est 3,5 % chez les hommes et 2,9 % chez les femmes.

L'ACTION DE L'ALCOOL SUR LES RISQUES DE CANCER

La communauté scientifique accepte l'idée que la consommation d'alcool cause un certain type de cancer lorsqu'il est possible d'expliquer de façon plausible les mécanismes biologiques selon lesquels l'alcool augmenterait le risque de cancer. À ce jour, des mécanismes communs à l'ensemble des cancers ont été identifiés, alors que d'autres mécanismes sont particuliers à certains types de cancer, comme ceux des voies aérodigestives supérieures (bouche, œsophage et larynx), du foie et du sein.

Mécanismes communs

Les boissons alcoolisées contiennent plusieurs composés cancérigènes, tels l'éthanol, l'acétaldéhyde, les aflatoxines et le carbamate d'éthyle[10], qui tous peuvent contribuer à augmenter le risque de cancer lié à la consommation d'alcool.

À titre d'exemple, l'acétaldéhyde contenu dans les boissons alcoolisées est aussi produit par le corps humain[11]. Une fois ingéré, l'éthanol est dégradé en acétaldéhyde, lui-même dégradé en acide acétique. L'exposition à l'acétaldéhyde, associée à la consommation d'alcool, est considérée comme un cancérigène certain pour l'humain[12] et serait particulièrement nocive dans les cas de cancer du foie, puisque celui-ci est le grand responsable de la transformation de l'alcool absorbé.

Un autre exemple de mécanisme biologique utilisé pour expliquer le lien entre la consommation d'alcool et le risque de cancer est celui des changements qui adviennent dans le métabolisme du folate[13]. On sait aujourd'hui que la consommation d'alcool provoque de façon précise des déficits nutritionnels, notamment en folates et en d'autres vitamines qui jouent habituellement un rôle protecteur dans le risque de développer un cancer. Une carence en ces vitamines entraînerait donc une augmentation du risque de cancer.

[10] Lachenmeier, Przybylski & Rehm, 2012.
[11] National Toxicology Program, 2016.
[12] CIRC, 2012.
[13] Rehm et Shield, 2014.

Mécanismes spécifiques

Cancer des voies aérodigestives supérieures

Plusieurs études faites sur des animaux ont montré qu'une exposition chronique à l'alcool provoque un amoindrissement de la muqueuse des voies aérodigestives supérieures et que l'éthanol qu'il contient augmente la perméabilité de la muqueuse aux cancérigènes[14]. Autrement dit, lorsqu'il y a consommation de boissons alcoolisées, les agents cancérigènes déjà mentionnés – éthanol, acétaldéhyde, aflatoxines et carbamate d'éthyle – se retrouvent plus facilement dans la cavité buccale, le pharynx, le larynx et l'œsophage. Si la perméabilité de ces organes est aussi fonction de la teneur en alcool des produits consommés, il est possible que les produits à haute teneur en alcool soient plus néfastes que ceux à basse teneur en alcool[15], mais cela n'est qu'une hypothèse non confirmée.

Un autre exemple de mécanisme biologique possible, mais qui serait cette fois indirect, est le fait que la consommation d'alcool entraîne une diminution du flux salivaire ce qui, en retour, nuit au drainage des impuretés sur la muqueuse buccale et favorise l'exposition aux agents cancérigènes[16].

Cancer du foie

Plusieurs mécanismes biologiques pourraient expliquer comment l'alcool favorise le risque de cancer du foie[17]. Outre les explications données plus haut – acétaldéhyde et déficits nutritionnels –, le principal mécanisme biologique serait qu'une grande consommation d'alcool sur une longue période de temps favoriserait le développement d'une cirrhose hépatique[18], une condition reconnue comme propice au risque de développer un cancer du foie[19].

Cancer du sein

En ce qui concerne le cancer du sein, des études ont démontré que l'alcool est lié au risque de développer ce type de cancer, puisque sa consommation favorise l'augmentation d'hormones sexuelles, reconnues pour contribuer à l'apparition et à la progression des tumeurs.

L'alcool contribue au risque de cancer du sein en raison de son impact sur la densité mammaire, c'est une autre explication – appuyée par les résultats d'une étude récente[20]. Cette explication pourrait être particulièrement inquiétante pour les très jeunes femmes, puisque le moment où les tissus mammaires sont les plus fragiles[21] se situe entre les premières menstruations et la première grossesse et que c'est malheureusement à cette période que les femmes ont davantage tendance à consommer de manière excessive. Ainsi, en buvant beaucoup au moment où leurs tissus mammaires sont fragiles, les jeunes femmes s'exposent à un risque accru de cancer du sein.

[14] INCa, 2007.
[15] P. ex. Freedman et coll., 2007.
[16] INCa, 2007.
[17] Pour une synthèse, consulter INCa, 2007.
[18] La cirrhose, une maladie grave et évolutive, est caractérisée par un remplacement progressif des tissus sains du foie par des nodules et du tissu fibreux qui altèrent peu à peu le fonctionnement du foie.
[19] Société canadienne du cancer, 2017.
[20] Ziembicki et coll. 2017.
[21] Liu et coll., 2015.

FACTEURS DE RISQUE INFLUENÇANT LE LIEN ENTRE ALCOOL ET CANCER

Le cancer apparaît au moment de la transformation de cellules normales en cellules tumorales, un processus qui évolue habituellement vers une lésion précancéreuse, puis vers une tumeur dangereuse, dite maligne. Ces transformations sont le résultat d'une interaction entre des agents cancérigènes extérieurs, comme l'alcool, et des facteurs génétiques propres à un individu[22].

Facteurs génétiques

Depuis le début des années 2000, on reconnaît que le risque de cancer chez les consommateurs de boissons alcoolisées varie selon leur profil génétique. Un ensemble de preuves a déjà été compilé, démontrant que le risque de cancer des voies aérodigestives supérieures, notamment celui de l'œsophage, est plus élevé chez les porteurs d'un génotype particulièrement présent dans les populations asiatiques[23]. On observe une plus grande quantité d'acétaldéhyde, considérée comme cancérigène pour l'humain, dans le sang et parfois dans la salive de ces personnes.

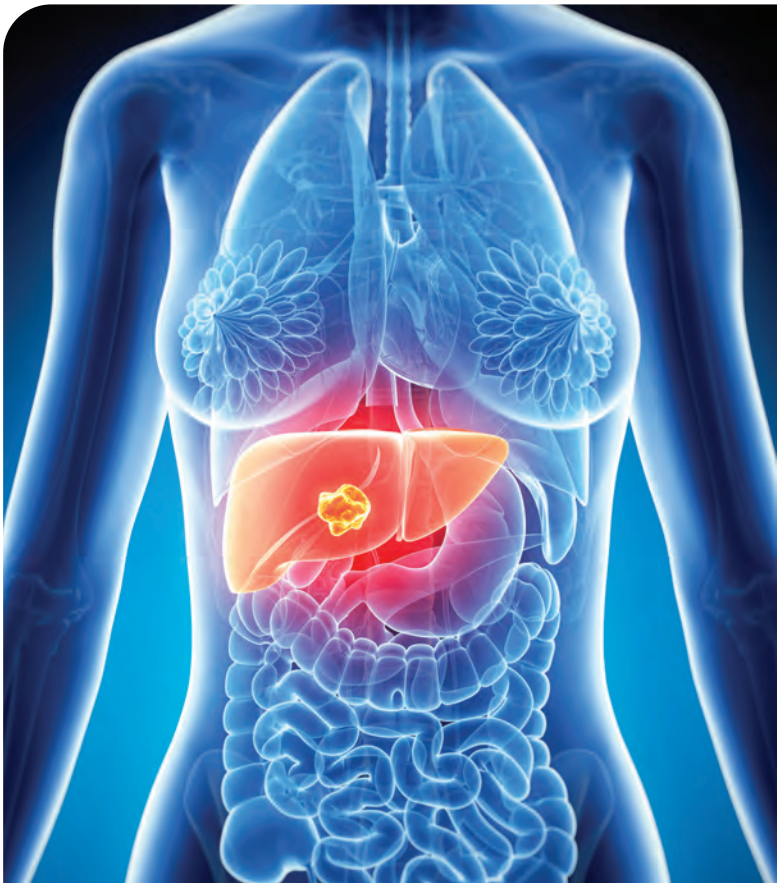
Il faut cependant souligner que les données sur les polymorphismes, soit sur le fait qu'il existe différentes formes d'un gène identique dans la population, concernant la consommation d'alcool et le risque de cancer sont actuellement insuffisantes et parfois contradictoires. Il n'est donc pas possible aujourd'hui d'identifier avec certitude quels sont les génotypes les plus à risque de cancer colorectal, du foie et du sein[24], selon l'individu qui en est porteur. Dans le domaine de la vulnérabilité génétique, plusieurs hypothèses demeurent à confirmer.

[22] OMS, 2017.
[23] IARC, 2012.
[24] INCa, 2007.

Agents cancérigènes extérieurs

L'alcool semble interagir avec divers facteurs de risque extérieurs, en particulier avec le tabac. Puisque l'alcool modifie les muqueuses, les fumeurs sont plus à risque de développer des cancers des voies aérodigestives supérieures. Chez ceux-ci, une plus grande perméabilité de la muqueuse favorise en effet l'absorption des cancérigènes contenus dans les produits du tabac. On dit aussi que l'alcool agit vraisemblablement comme un solvant favorisant le passage des cancérigènes du tabac à travers la muqueuse[25].

Quelques études épidémiologiques suggèrent que la combinaison alcool-tabac augmente aussi le risque de cancer colorectal et du foie. Il en est de même pour l'interaction entre l'alcool et l'obésité, car des effets ayant augmenté le risque de cancer colorectal ont été obtenus dans des études de cas témoins[26]. Ces résultats ne sont toutefois pas confirmés et d'autres études seront nécessaires pour affirmer clairement ces possibles interactions.



[25] INCa, 2007.
[26] P. ex. Zhao et coll. 2012.

EFFETS DE L'ALCOOL SELON LES PROFILS DE CONSOMMATION

Lorsqu'il est question de consommation d'alcool et de santé, les profils de consommation prennent toute leur importance. La quantité d'alcool qu'on boit, ce qu'on boit et la manière dont on boit sont ainsi des éléments susceptibles d'avoir une influence sur la santé[27]. Quel est donc l'impact qu'ont les différents profils de consommation sur le risque de cancer?

Quantité consommée

Dans la relation entre consommation d'alcool et cancer, il n'existe pas de quantité sans effet. Que la relation de causalité entre les risques de cancer et les quantités d'alcool consommées soit linéaire – cancers de la bouche, du côlon, du rectum et du foie – ou exponentielle – cancers de l'œsophage, du larynx et du sein –, le risque de développer un de ces cancers ou même d'en mourir augmente avec le volume moyen d'alcool consommé.

[27] Éduc'alcool, 2016.

Types de boissons alcoolisées

Il a été mentionné précédemment que les boissons à forte teneur en alcool pourraient être plus dangereuses pour les muqueuses des voies aérodigestives supérieures et particulièrement du larynx, mais il faudra faire d'autres études avant de confirmer cette relation. À ce moment-ci, les scientifiques sont d'avis qu'en matière de cancer, seule compte la quantité d'alcool consommée, peu importe le type. Toutes les boissons alcoolisées – bière, vin, vin fortifié, spiritueux ou cidre – produisent le même effet et sont également associées au risque de cancer[28].

Il appert que le risque de développer une maladie chronique pourrait être réduit si la consommation d'alcool accompagne un repas, comparativement à une consommation prise sans manger[29]. Par contre, lorsqu'elle est strictement en relation avec le cancer, cette hypothèse n'est pas confirmée et devra faire l'objet d'études supplémentaires[30].

Durée de la consommation

En ce qui concerne les cancers des voies aérodigestives supérieures, et uniquement pour ces cancers, une analyse combinant plusieurs études épidémiologiques suggère que le risque de cancer diminue dix ans après l'arrêt de la consommation d'alcool; après vingt ans, le risque est équivalent à celui des personnes qui n'ont jamais bu d'alcool[31].

[28] Allen et coll., 2009; IARC, 2012, WCRF, 2007.
[29] Educ'alcool, 2016.
[30] INCa, 2007.
[31] Rehm et coll. 2007.

CONCLUSION

La consommation d'alcool est associée au risque de développer plusieurs cancers et les données confirment que l'alcool peut être la cause, du moins en partie, de sept types particuliers de cancer. L'alcool est cancérigène et fait partie des facteurs de risque évitables. Pour Éduc'alcool, dont le mandat est d'améliorer la relation des Québécois à l'alcool, il est nécessaire de sensibiliser les consommateurs aux risques encourus, mais de manière rigoureuse et posée, sans banaliser ni dramatiser.

Boire est rarement le résultat d'un quelconque pacte diabolique. La consommation d'alcool est plutôt liée à la recherche de sensations agréables et elle est une récompense occasionnelle qu'on se fait à soi-même. Tout énoncé sur le risque de cancer doit donc avoir lieu dans ce contexte[32]. De façon plus précise, l'association entre l'alcool et le risque de développer un cancer doit être faite en considérant les niveaux absolus de risque des différents types de cancer. Dans le cas des cancers les moins habituels, tels le cancer de la cavité buccale et du pharynx ou le cancer du larynx, la relation dose-effet est la plus forte alors qu'elle est plus faible dans le cas des cancers plus communs, tel le cancer colorectal[33].

Le cancer peut apparaître à la suite d'une interaction entre des facteurs génétiques propres à un individu et une variété d'agents cancérigènes extérieurs biologiques – infections causées par certains virus, bactéries ou parasites (physiques), rayonnement ultraviolet et radiations ionisantes – ou chimiques, incluant l'alcool[34]. L'association entre alcool et risque de cancer doit donc avoir lieu sachant que le cancer n'est pas une maladie qui a une cause unique.

Enfin, toute recommandation en matière de santé et de consommation d'alcool doit se faire à la lumière de données épidémiologiques et de preuves concernant l'ensemble des maladies connues, en partie causées par l'alcool. Cela comprend évidemment les cancers, mais aussi d'autres maladies comme le diabète, la pancréatite et les maladies cardiovasculaires. En ce qui concerne ces dernières, plusieurs données ont démontré que consommer de manière excessive – par rapport à ne pas consommer – augmente le risque de maladie coronarienne, mais que consommer avec modération réduit ce risque.

La santé est complexe et ne se réduit pas à l'unique risque de développer ou non un cancer. Dans l'état actuel des connaissances, pour qui s'intéresse exclusivement à la prévention des cancers, il est recommandé de réduire autant que possible sa consommation d'alcool. Pour tous les autres, boire en respectant les niveaux de consommation d'alcool à faible risque demeure assurément un choix raisonnable, car la modération a bien meilleur goût.

Éduc'alcool tient à remercier le Dr Philippe Sauthier, Chef du Département d'obstétrique-gynécologie du CHUM, adjoint médical du Centre intégré de cancérologie, professeur agrégé à la Faculté de médecine de l'Université de Montréal et administrateur de la Fondation québécoise du cancer, pour sa précieuse collaboration à la révision de cette publication.

Fondation québécoise du cancer
Du soutien au quotidien

[32] Holmes et Sumnal, 2017.
[33] Butt et coll. 2011.
[34] OMS, 2017.

DANS LA MÊME COLLECTION :

LES EFFETS DE LA CONSOMMATION MODÉRÉE ET RÉGULIÈRE D'ALCOOL

Une synthèse des recherches sur les effets de la consommation modérée et régulière d'alcool sur la santé.

L'ALCOOL ET LE CORPS HUMAIN

Une explication du parcours de l'alcool lorsqu'il pénètre dans l'organisme et les effets qu'il y produit.

L'ALCOOL ET LES AÎNÉS

Une description des effets de l'alcool sur les personnes de 65 ans et plus. De précieux conseils pour celles-ci et pour leur entourage.

LES EFFETS DE LA CONSOMMATION ABUSIVE D'ALCOOL

Les conséquences de l'abus d'alcool, chronique ou occasionnel, sur les plans physiologique et psychologique.

LES NIVEAUX DE CONSOMMATION D'ALCOOL À FAIBLE RISQUE 2 • 3 • 4 • 0

Pour faire état, selon le sexe, des règles de base à suivre en matière de consommation personnelle d'alcool à faible risque.

L'ALCOOL ET LES MÉLANGES

Une revue des substances ou des activités qui se combinent souvent à l'alcool, qu'elles aient des effets favorables, dommageables ou néfastes.

LA GROSSESSE ET L'ALCOOL EN QUESTIONS

Des réponses aux questions les plus fréquemment posées sur la consommation pendant la grossesse et durant l'allaitement.

LES EFFETS DE LA CONSOMMATION PRÉCOCE D'ALCOOL

Les conséquences de la consommation précoce d'alcool et les raisons qui justifient l'interdiction aux jeunes d'y avoir libre accès.

ALCOOL ET SANTÉ MENTALE

Une explication des liens bidirectionnels existant entre les troubles mentaux et la consommation problématique d'alcool, et des conseils judicieux sur cette question.

ALCOOL ET LENDEMAINS DE VEILLE

Les effets de la consommation excessive se manifestent souvent même après que l'alcoolémie soit tombée à zéro.

ALCOOL ET SOMMEIL

L'alcool est un « faux ami » du sommeil : les conséquences de la consommation d'alcool sur le sommeil.

L'ALCOOL ET LES FEMMES

Une explication des raisons pour lesquelles les femmes sont plus vulnérables que les hommes aux effets de l'alcool sur les plans physiologique et social.

L'ALCOOL ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'alcool agit sur la performance, la récupération après l'effort et la guérison d'une blessure. Les explications psychologiques, culturelles et économiques à ces phénomènes.

L'ALCOOL ET LE SEXE

L'alcool peut favoriser les relations intimes, mais l'abus peut mener à un désastre : un portrait des enjeux de la consommation d'alcool et de ses effets.

ALCOOL ET CANNABIS : UN BIEN MAUVAIS MÉLANGE

Les effets dépresseurs de l'alcool et du cannabis se multipliant lorsqu'ils sont combinés, cette publication les explique et met en garde contre la synergie renforçatrice qui existe entre ces deux produits.

L'ALCOOL ET LE CŒUR

Publication qui fait le point sur les effets de la consom-mation modérée d'alcool sur la santé cardiovasculaire. Des avantages nuancés et des mythes déboulonnés.

ALCOOL, ALZHEIMER ET AUTRES TROUBLES COGNITIFS MAJEURS

Publication qui fait état de l'effet des divers niveaux de consommations d'alcool sur le développement de la maladie d'Alzheimer et des autres troubles neurocognitifs.

Éduc alcool

La modération a bien meilleur goût.

Les commentaires relatifs à cette publication peuvent être transmis à Éduc'alcool.

Téléphone: 1-888-ALCOOL1 (1-888-252-6651) Courriel : info@educalcool.qc.ca

Vous pouvez commander des exemplaires additionnels de ce document sur le site **educalcool.qc.ca**

ENGLISH VERSION AVAILABLE UPON REQUEST.