

## Le cancer et l'alcool

Les Directives de consommation d'alcool à faible risque (DCAFR) sont fondées sur la recherche et offrent aux Canadiens des recommandations sur la consommation d'alcool afin de limiter les risques pour la santé et la sécurité. Lors de l'élaboration de ces lignes directrices, plusieurs risques ont été pris en compte. Toutefois, ceux qui cherchent tout particulièrement à réduire leur risque de subir un cancer peuvent suivre des recommandations plus ciblées.

### La consommation d'alcool provoque-t-elle le cancer?

La consommation d'alcool est une des premières causes connues du cancer. Même une consommation moyenne d'un verre par jour peut augmenter le risque de subir un cancer du sein, de l'œsophage, du larynx, du foie, de la bouche, du pharynx, ainsi que celui du côlon et du rectum.

### Des lignes directrices sur la consommation d'alcool pour réduire le risque de cancer

Pour réduire le risque de subir **diverses maladies chroniques**, les DCAFR recommandent de ne pas dépasser :

- 10 verres par semaine chez les femmes, à raison d'un maximum de 2 verres par jour la plupart des jours;
- 15 verres par semaine chez les hommes, à raison d'un maximum de 3 verres par jour la plupart des jours.

Consommer 3,5 verres par jour peut :

- doubler, voire tripler, le risque de subir un cancer de la bouche, du pharynx, du larynx et de l'œsophage;
- multiplier par 1,5 le risque de subir un cancer du côlon et du rectum, ainsi que celui du sein.

Ces directives de consommation ont été déterminées après une étude réfléchie des bienfaits potentiels d'une faible consommation d'alcool pour les personnes âgées de 45 ans et plus (p. ex., réduction du risque de cardiopathie ischémique, de diabète, d'accident vasculaire cérébral) par rapport au risque accru d'autres maladies (p. ex., cirrhose, certains cancers).

Cependant, une personne cherchant tout particulièrement à réduire le risque de subir un cancer devrait adopter une consommation encore plus faible. La Société canadienne du cancer émet les recommandations suivantes **pour réduire le risque de cancer** :

- une femme devrait prendre moins de 1 verre par jour;
- un homme devrait prendre moins de 2 verres par jour.





Il faut garder en tête que même de petites quantités d'alcool augmentent le risque de certains cancers; donc, toute réduction de la consommation entraîne une diminution du risque de subir un cancer. Tous les types d'alcool, qu'il s'agisse de bière, de vin ou de spiritueux, impliquent une augmentation du risque de cancer. À noter que ces lignes directrices pour les adultes qui souhaitent réduire leur risque de cancer lié à la consommation d'alcool recommandent une consommation plus faible que les DCAFR.

## L'utilité de lignes directrices pour réduire le risque de cancer lié à la consommation d'alcool

L'élaboration des DCAFR s'est inspirée de la recherche sur les décès toutes causes confondues (mortalité toutes causes confondues). Ces études comparaient le risque de décès prématuré de personnes qui boivent à celui de personnes n'ayant jamais bu. Toutefois, lorsqu'il s'agit de préoccupations de santé spécifiques comme le cancer, des conseils plus précis sont nécessaires quant à l'impact de l'alcool par rapport à la santé et au bien-être.

Les DCAFR basées sur la population sont conçues de manière à établir un juste équilibre entre méfaits et bienfaits. Par exemple, consommer plus d'un verre par jour augmente le risque de plusieurs cancers, mais pour certaines personnes âgées de 45 ans et plus, ce niveau de consommation peut réduire le risque de certaines maladies du cœur. Par contre, l'idée de « boire de l'alcool pour des raisons de santé » est à décourager; de fait, manger sain, faire de l'activité physique et être non-fumeur peut produire de meilleurs résultats pour la santé du cœur et l'état de santé global.

Les lignes directrices pour la prévention du cancer sont principalement fondées sur de la recherche dont les résultats concernent uniquement le cancer. Un domaine d'intérêt de la recherche différent peut conduire à des recommandations différentes, puisque d'autres considérations en matière de recherche sont en jeu. Des lignes directrices axées sur des maladies particulières aident les gens à cerner leur risque individuel, en collaboration avec leurs fournisseurs de soins de santé, afin d'adapter leur consommation d'alcool à leur cas personnel.



## Message à retenir

Pour maintenir une consommation à faible risque, les gens doivent respecter les limites quotidiennes et hebdomadaires correspondant à leur sexe. Néanmoins, ils doivent garder à l'esprit qu'une consommation dans les limites préconisées par les DCAFR n'est pas sans risque.

Les lignes directrices axées sur des préoccupations de santé spécifiques varieront en fonction du risque individuel selon la personne concernée. Il n'est pas possible de produire des directives correspondant à toute maladie ou situation. Cela dit, ceux qui se préoccupent du risque de cancer devraient consommer en dessous des limites préconisées par les lignes directrices axées sur le cancer, tandis que ceux qui se préoccupent du risque d'autres affections liées à l'alcool devraient consommer en dessous des limites préconisées par les DCAFR.

Chacun peut consulter un fournisseur de soins de santé pour comprendre l'incidence de ses habitudes de consommation d'alcool. Ne pas consommer d'alcool pourrait être l'option la plus saine.

## Autres ressources

- Directives de consommation à faible risque du Canada
- [Société canadienne du cancer](#)
- [Partenariat canadien contre le cancer](#)
- [American Institute for Cancer Research](#)
- Les femmes et l'alcool (Résumé lié aux DCAFR)
- Les jeunes et l'alcool (Résumé lié aux DCAFR)

Produit au nom du Comité consultatif sur la Stratégie nationale sur l'alcool

ISBN 978-1-77178-057-5

© Centre canadien de lutte contre les toxicomanies, 2014



**Centre canadien de lutte  
contre les toxicomanies**  
Canadian Centre  
on Substance Abuse

Le Centre canadien de lutte contre les toxicomanies transforme des vies en mobilisant les gens et les connaissances afin de réduire les méfaits de l'alcool et des drogues sur la société. En partenariat avec des organismes publics et privés et des organisations non gouvernementales, il travaille à améliorer la santé et la sécurité des Canadiens.

Les activités et les produits du CCLT sont réalisés grâce à la contribution financière de Santé Canada. Les opinions exprimées par le CCLT ne reflètent pas nécessairement celles du gouvernement du Canada.