

- Après le “Dry January”, on enchaîne avec “Tournée minérale”, ou février sans alcool ?
- Une bonne idée quand on connaît les liens entre une consommation excessive et le cancer.

Tolérance zéro pour l'alcool ?



À quelques jours du lancement de la Tournée minérale, ou février sans alcool, et de la Journée mondiale contre le cancer, le 4 février, pourquoi ne pas se pencher sur le lien entre alcool et cancer ? De nombreuses études épidémiologiques révèlent en effet qu'environ 3% (chez les femmes) à 10% (chez les hommes) des décès par cancer survenant dans les pays développés sont probablement dus à l'alcool. Dans certaines régions, en France par exemple, cette proportion peut même atteindre 20% chez les hommes !

1 Pourquoi faire la Tournée minérale ?

Lancée à l'initiative de la Fondation contre le cancer (FCC), l'opération – qui en est à sa quatrième édition – a séduit de nombreux Belges. Un adulte sur cinq dit en effet avoir participé à cette expérience : ne pas boire d'alcool pendant le mois de février. Histoire de prendre conscience du fait que cette consommation, souvent perçue comme anodine, ne l'est pas tant que ça. “Un mois sans alcool donne au corps une plage de répit”, explique-t-on à la FCC. De nombreux participants indiquent que pendant la Tournée minérale, ils dorment mieux, ont plus d'énergie, perdent du poids ou se sentent simplement mieux dans leur peau.”

2 Quels sont les risques liés à une consommation excessive d'alcool ?

“L'alcool s'accompagne d'une multitude de risques – et pas seulement dans le cadre d'une consommation problé-

matique, souligne la FCC. Il a un impact sur pratiquement tous les organes du corps et il est associé à environ 200 affections – de la “gueule de bois” pas toujours si bénigne que cela, à de multiples problèmes de santé plus graves, tels que des troubles du sommeil, des problèmes cardiaques, des maladies du foie et plusieurs types de cancers. N'oublions pas non plus les risques d'accident au volant ou à vélo par exemple, sans parler des conséquences au travail ou au niveau relationnel et familial...”

3 Quels types de cancers sont plus particulièrement concernés ?

Pour Justine Hallaux experte en nutrition et santé publique de la Fondation contre le Cancer, il ne fait plus aucun doute que “la consommation d'alcool augmente le risque de différents cancers, comme le cancer de la bouche, le cancer de la gorge et du larynx, le cancer de l'œsophage, le cancer du foie, le cancer du gros intestin, le cancer du sein et le cancer de l'estomac. C'est clairement établi. Et comme l'alcool contient beaucoup de calories, il peut conduire à des kilos superflus, qui à leur tour augmentent également le risque de plus de dix types de cancers différents.”

4 Le vin est-il moins nocif que d'autres alcools ?

Si on loue encore parfois l'effet protecteur du vin contre les maladies cardiovasculaires et la démence, notamment, “c'est un mythe !”, s'exclame la FCC (voir aussi par ailleurs). “La consommation de vin entraîne les mêmes risques de cancer que la bière ou les autres boissons

2

Verres de moins

D'après une étude de l'Université de Gand, six mois après avoir adhéré à l'initiative lancée par la Fondation contre le cancer, “Tournée minérale”, les participants buvaient toujours en moyenne deux verres de moins par semaine qu'avant leur participation.