

## ALCOOL ET CANCER :

Tout le monde le sait, l'alcool n'est pas très bon pour la santé, malheureusement, les données publiées par les scientifiques ne font que le confirmer, notamment en matière de cancer.

Globalement, en France, l'alcool est responsable de 9,5 des décès par cancer, soit 16 000 décès par an, c'est ainsi la 2<sup>e</sup> cause de cancer dans notre pays, après le tabac.

L'alcool induit la survenue de cancers du sein (8 000 par an sur 55 000 nouveaux cancer du sein par an) du côlon, des cancers ORL, de l'oesophage, du foie et de l'estomac. Au total, la consommation d'alcool, même faible, est responsable en tout de 28 000 nouveaux cancers par an en France.

Tous les alcools sont incriminés, car l'éthanol, contenu dans les boissons alcoolisées est converti en acétaldéhyde, substance classée comme un cancérigène avéré (groupe 1 du CIRC)



**Mêmes doses d'alcool !**

Contrairement à ce qu'on aurait pu espérer, l'effet cancérigène de l'alcool dépend de la quantité d'alcool ingérée et non du type de boisson : 1 verre de vin aura de ce point de vue le même effet qu'un verre d'alcool fort.

En France, en 2005, 86,9% des hommes et 84,5% des femmes de 12 ans et plus buvaient de l'alcool, en consommant en moyenne 32,6 g/j et 12,3 g/j d'alcool respectivement.

**Ainsi, 2 000 nouveaux cas pourraient être évités par une baisse simplement de 10% de la consommation.**

Par contre la lutte contre le surpoids et l'activité physique ont un effet démontré pour prévenir un bon nombre de cancers (dont la cancer du sein) : pratiquer une activité physique (intense) diminue de 30% le risque de survenue du cancer du sein, et jusqu'à 50% le risque de récurrence.

*Pour l'alcool, l'inquiétude est d'autant plus grande que la consommation d'alcool commencerait tôt dans la vie, exposant davantage les jeunes femmes à un risque de cancer du sein ultérieur.*

**En 2017, Santé Publique France et l'INCa (Institut National du Cancer) ont publié un rapport d'experts actualisant les repères de consommation d'alcool : ne pas dépasser deux verres par jour avec au moins deux jours par semaine sans consommation d'alcool.**

**J'espère que vous avez passé de bonnes fêtes !**

## **BRÈVES :**

### **Idées reçues : Vitamine D, Oméga 3 et exercice physique**

Une étude publiée récemment dans JAMA (Journal of American Medical Association) testait l'intérêt de la Vitamine D, des Oméga 3 et du renforcement musculaire chez plus de 2000 personnes de plus de 70 ans dans la prévention des accidents cardio-vasculaires, des fractures osseuses, dans la préservation des fonctions cognitives et des infections. Il s'agit d'un essai randomisé (tirage au sort contre placebo) avec 3 ans de suivi.

**Résultat** : pas d'efficacité de ces mesures préventives car aucun bénéfice n'était reconnu dans les groupes de patients « traités » par rapport au placebo.

L'étude comme toujours peut être critiquable au plan méthodologique, mais globalement en retenir qu'on ne peut recommander ces mesures systématiquement, du moins dans l'espoir de prévenir la survenue des événements testés.

### **Une bonne nouvelle : un nouveau vaccin pour les garçons**

Parution au Journal officiel du 4 décembre 2020 du remboursement du vaccin Gardasil\* pour tous les garçons à partir de 11 ans reconnu efficace dans la prévention des cancers de la bouche et de l'anus.

Espérons simplement que les français suivront cette recommandation, alors que le même vaccin démontré efficace dans la prévention du cancer du col de l'utérus tarde à s'installer. Et pourtant une étude suédoise récente par ce même vaccin, portant sur plus de 1,5 millions de jeune filles, a montré que le risque de survenue du cancer du col de l'utérus était divisé par 10 (publication du NEJM) si elles étaient vaccinées avant l'âge de 17 ans.

Le pays de Louis Pasteur qui mit au point le vaccin contre la rage en 1885, reste le recordman mondial du doute (en général) contre la vaccination, comme le montrent les hésitations actuelles de nos concitoyens vis à vis du COVID.

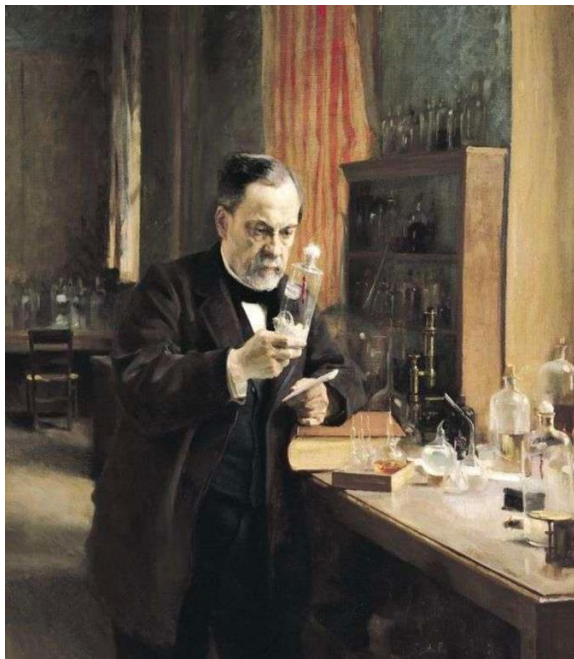


Photo de Louis Pasteur dans son laboratoire

**DR VANNETZEL**  
**Cancérologue**  
**Président de l'Institut du Sein Henri Hartmann**  
**Clinique Hartmann Neuilly**

