

n°. 144 - Décembre 2009

E.R. : Dr D. Vander Steichel

Votre avis nous intéresse!

Vous recevez chaque mois notre **e-bulletin prévention**. Notre but est d'améliorer constamment notre communication et de répondre au mieux aux attentes des utilisateurs de ces informations, c'est-à-dire vous.

Remplir notre courte enquête électronique ne prendra que quelques minutes de votre temps. Nous vous remercions par avance de votre collaboration!

[Cliquez ici](#) afin de répondre à notre enquête.

L'équipe "Prévention" de la Fondation contre le Cancer.

ALCOOL ET CANCER, UNE CONSOMMATION MODEREE POUR LIMITER LES RISQUES!



©iStockphoto.com/Andrew Johnson

L'alcool, un agent cancérigène reconnu

Quel que soit le type de boisson alcoolisée, son effet nocif est toujours associé à la quantité d'alcool (l'éthanol en langage chimique) que contient cette boisson. Bières, spiritueux, vins, cocktails... tous contiennent de l'éthanol, une substance cancérigène, c'est-à-dire susceptible de causer un cancer.

Le vin est au centre de nombreux débats, du fait de son possible effet protecteur pour le système cardio-vasculaire. Mais, quoi qu'il en soit, il contient aussi de l'éthanol et présente de ce fait des effets cancérigènes.

De nombreuses études épidémiologiques révèlent que, dans les pays développés, environ 3% des décès survenant à la suite d'un cancer sont probablement dus à une consommation excessive de boissons alcoolisées. On l'associe à une augmentation du risque de cancers de la bouche, de la

IMPORTANT

Les informations contenues dans l'e-bulletin sont destinées à être diffusées parmi la population de votre commune. Vous pouvez les utiliser pour vos publications. Veuillez, toutefois, respecter l'intégralité des paragraphes et mentionner la source:
Fondation contre le Cancer.

Si vous n'arrivez pas à lire cet email ou si vous désirez télécharger notre e-bulletin en version pdf, [cliquez ici](#).

Informations utiles pour la population de votre commune

Pour en savoir plus sur la Fondation contre le Cancer, cliquez sur www.cancer.be

Si vous avez besoin d'informations personnelles sur le cancer, les modes de traitement, ou concernant tout autre problème lié à la maladie: appelez gratuitement - et de façon anonyme - le **Cancerphone au 0800 15 801**, tous les jours ouvrables de 9 à 13 heures, et les lundis jusqu'à 19 heures.

Téléphonez gratuitement à la **Ligne Tabac-Stop au 0800 111 00** pour une réponse à toutes vos questions sur le tabac, la dépendance, l'aide au sevrage et le suivi après l'arrêt afin de progresser vers une vie sans tabac: tous les jours ouvrables de 15 à 19 heures, ou envoyez un mail à: conseil@tabacstop.be

Aide au sevrage personnalisé sur Internet: www.tabacstop.be

Contact avec la Fondation contre le Cancer: **02 736 99 99**

gorge (pharynx et larynx), de l'oesophage, du côlon-rectum, du foie et - chez les femmes - du sein.

Source : *Fondation contre le Cancer*

Influence de l'alcool dans l'apparition des cancers

L'alcool jouerait un rôle dans le risque d'apparition d'un cancer par le biais de deux mécanismes distincts.

Le premier serait lié au contact direct de l'alcool avec le pharynx et la partie supérieure de l'oesophage. L'alcool causerait une fragilisation des cellules tapissant ces organes, permettant à d'autres substances cancérigènes - en particulier celles issues du tabac - de pénétrer en profondeur. Ainsi, une personne qui fume 10 cigarettes et boit 4 verres de boissons alcoolisées quotidiennement a 10 fois plus de risque de développer un cancer de l'oesophage qu'un non-fumeur limitant sa consommation d'alcool à 1 ou 2 verres par jour.

Le second mécanisme s'observerait lors de la dégradation de l'alcool par l'organisme. Cette dégradation entraîne la création d'une substance cancérigène nommée acétaldéhyde, capable d'endommager les cellules et de contribuer ainsi à l'apparition d'un cancer. L'acétaldéhyde est normalement éliminé progressivement par le corps, mais sa concentration peut rester élevée chez les gros consommateurs d'alcool ou chez les personnes présentant une prédisposition génétique freinant l'élimination de cette substance.

Source : *Fondation contre le Cancer*

Boire de l'alcool avec modération suffit-il à réduire les risques de cancers?

La notion de "consommation modérée" est difficile à définir. Il faudrait en effet tenir compte des grandes variétés individuelles, notamment en ce qui concerne l'action que peut avoir l'alcool sur le métabolisme. Dans le passé, on pensait que la consommation quotidienne de deux ou trois verres de boissons alcoolisées ne présentait pas de danger.

Actuellement, on considère qu'un seul verre par jour augmenterait déjà le risque de développer un cancer. Il n'est en effet pas possible de déterminer un seuil de consommation en dessous duquel le risque n'augmenterait pas. Et bien entendu, le danger s'accroît en fonction de l'importance de la consommation.

Source : *Fondation contre le Cancer*

Alcool et cancers : conseils pour limiter les risques

De manière générale, les hommes de plus de 65 ans et les femmes, quel que soit leur âge, devraient boire au maximum un verre d'alcool par jour, contre maximum deux verres pour les hommes de moins de 65 ans. Cette différence est due au fait que l'organisme des femmes et des personnes âgées met plus de temps à éliminer l'alcool.

Dans certaines situations, il est même recommandé de rester en dessous de cette consommation moyenne d'alcool, voire de l'éviter totalement. C'est entre autres le cas pour les jeunes de moins de 18 ans, pour les femmes avant et durant une grossesse ainsi que pour celles qui présentent un risque accru de cancer du sein. Un médecin peut donner de plus amples informations à ce sujet.

Source : *Fondation contre le Cancer*

Alcool au féminin, des risques spécifiques liés au cancer du sein

Le risque de développer un cancer lié à la consommation d'alcool est plus élevé chez les femmes que chez les hommes, leur organisme mettant plus de temps à l'éliminer.

Ce risque augmente encore chez les femmes prédisposées au cancer du sein. Parmi les catégories à risque, on peut relever les femmes dont plusieurs proches parentes ont été touchées par un cancer du sein, celles ayant eu leurs premières règles avant 12 ans, celles qui n'ont pas eu d'enfant ou qui ont eu leur premier enfant après 30 ans, celles qui ont été ménopausées après 55 ans et, enfin, les femmes âgées de plus de 50 ans.

Il est vivement conseillé à ces femmes de ne pas boire d'alcool ou, en tout cas, de limiter leur consommation à moins d'un verre par jour.

commu@cancer.be

Dans votre commune, si vous avez un collègue actif sur le plan de la prévention et qui souhaite recevoir le e-bulletin prévention de la Fondation contre le Cancer, faites-le nous savoir.

Envoyez-nous ses coordonnées (nom de votre collègue, commune, adresse mail...) en [cliquant ici](#).

Source : Fondation contre le Cancer

Plus d'informations concernant les risques liés à l'alcool?

La Fondation contre le Cancer met à disposition du public deux dépliants concernant l'alcool. Le premier - '[Alcool et cancer](#)' - vous informe sur les liens entre les cancers et l'alcool et donne également des conseils destinés à limiter les risques. Le second, intitulé '[L'alcool vu sobrement](#)', contient des informations plus générales et est destiné avant tout aux adolescents et aux jeunes adultes.

Pour obtenir ces dépliants gratuitement, il vous suffit d'en faire la demande via le site web de la Fondation (www.cancer.be) ou de nous contacter par téléphone au 02 736 99 99.

Source : Fondation contre le Cancer

PAS POUR PUBLICATION – DESTINE AU CONSEILLER SANTE DE VOTRE COMMUNE.

La Fondation contre le Cancer a pour ambition de transmettre le plus largement possible son message au public. Votre commune peut y contribuer de manière active.

Vous disposez d'un kiosque 'information' dans votre maison communale ou vous diffusez des brochures informatives auprès des associations et organisations locales ?

La Fondation contre le Cancer peut fournir à votre commune des brochures concernant l'alcool ou tout autre sujet lié au cancer, dans les quantités que vous désirez.

Pour commander nos dépliants, vous pouvez vous rendre sur notre site internet www.cancer.be ou nous contacter par téléphone au numéro 02 736 99 99.

Le prochain bulletin E-prevention sera consacré au thème suivant :

Cancers et activité physique



Notre ambition: rendre possible un maximum de progrès contre le cancer!



La Fondation

A propos du cancer

Prévention et dépistage

Aides Sociales

Recherche

Publications

Tous les gagnants de la tombola d'automne 2009

Vous trouverez, ci-après, la liste des 500 gagnants de la Tombola d'Automne 2009 qui ont été tirés au sort par Maître Van der Eecken, le 19 novembre 2009.

Seuls les numéros de tombola pour lesquels un paiement a été effectué le vendredi 6 novembre au plus tard ont fait l'objet du tirage au sort.

[Cliquez ici](#) pour consulter la liste des gagnants.

Dernière mise à jour : (23-11-2009)

La Fondation soutient les soins palliatifs

La Fondation a apporté son soutien à la Fédération Wallonne des Soins Palliatifs par l'achat de 10 pouces-seringues.

Ce matériel médical est mis à la disposition des équipes de soins palliatifs pour améliorer le confort des personnes en fin de vie.

Dernière mise à jour : (30-10-2009)



70% des jeunes sont favorables à des cafés sans fumée

Une enquête effectuée à l'initiative de la Fondation contre le Cancer montre que près de deux tiers de la population (65 %) soutient l'interdiction de fumer dans les cafés. 70% des 15-25 ans y sont également favorables. Une interdiction totale de fumer dans les espaces publics permettrait d'éviter 2 500 crises cardiaques chaque année. En plus des infarctus, le *tabagisme passif* provoque également des cancers du poumon, de l'asthme et des bronchites, et peut être responsable d'un poids réduit à la naissance et de la mort subite du nourrisson. La Fondation contre le Cancer plaide, avec la Coalition contre le Tabac, pour une interdiction totale de fumer, y compris dans les cafés.

Pour lire le communiqué de presse à ce sujet, [cliquez ici](#).
Plus d'infos : [10 raisons pour obtenir un Horeca sans fumée de Tabac](#).

Dernière mise à jour : (19-10-2009)

Lancement d'un service transport dans la région de Leuven

A partir du 1er septembre prochain, le service transport de la Fondation sera disponible dans la région de Leuven. D'après une enquête, il apparaît en effet que les nombreux déplacements liés aux traitements de radiothérapie et de chimiothérapie posent un réel problème à bien des patients.

Famille et proches ne peuvent effectivement pas

CANCERPHONE : 0800 15 801

Tous les jours ouvrables: 9h>13h. Lundi: 9h>19h

Accès rapide

Ok

Type de cancer

Ok

Agenda

16/12/2009

[Conférence : "Le cancer du sein : combattre et soigner la maladie "](#)

14/11/2009

[Session d'information "Cancer: prévention et dépistage. Pour qui ? Quand ? Comment ?"](#)

01/01/2010

[Formation en éthique des soins de santé](#)

[Voir les 7 dernières activités](#)

Les actualités lues pour vous

25/11/2009

[Un virus impliqué dans le cancer de la prostate ?](#)

24/11/2009

[La chimiothérapie chez la femme enceinte et ses conséquences pour l'enfant](#)

18/11/2009

[Une seconde naissance au départ d'une même greffe d'ovaire](#)

[Voir les 7 dernières actualités](#)
[Voir toutes les actualités](#)



toujours assurer ces trajets quotidiens. Et certains patients ne peuvent s'y rendre par leurs propres moyens.

Dernière mise à jour : (24-08-2009)

[Lire la suite...](#)

« Transition vitale »  



Ce recueil est l'histoire d'une traversée secouée par la maladie. Avec ses bourrasques, ses vagues qui parfois menacent de tout engloutir, ses peurs, ses moments de découragement, mais aussi ses espoirs et, au bout de la traversée, un horizon qui se dégage sur une mer apaisée.

La tempête d'Isabelle a pour nom « cancer de l'ovaire ». Dans une alternance de textes courts et de magnifiques illustrations, l'auteur nous dévoile quelques pans de son quotidien. Un message d'espoir, d'humilité, de vérité, qui concerne aussi bien les malades que leur entourage.

Vous trouverez « Transition vitale » d'Isabelle Van de Velde aux Éditions de l'arbre, à partir de la mi-juillet en librairie.

Bonne lecture.

Dernière mise à jour : (24-08-2009)

Tabagisme chez les jeunes: un nouvel outil de prévention  



La Fondation contre le Cancer souhaite soutenir les écoles dans leur politique de gestion du tabagisme. Pour cela, elle a développé, en collaboration avec le Fonds des Affections Respiratoires, le CD-ROM "Healthy@School: le tabac, un sujet fumant".

Ce CD-ROM est un instrument éducatif qui vise à faciliter, de manière familière et respectueuse, le débat avec les jeunes sur la problématique du tabagisme. Plus d'infos...

Image: PhotoAlto

Dernière mise à jour : (06-08-2009)

[Lire la suite...](#)