

- et n'oubliez surtout pas les alternatives délicieuses comme les jus de fruits ou de légumes. Ou spécialisez-vous en eaux. Cela peut paraître incroyable, mais un bon nombre de restaurants et de bars ont de nos jours une carte des eaux... demandez-la ! Et pourquoi pas une bière ou un verre de vin... sans alcool ?

Et puis, n'oubliez pas que...

- l'alcool n'est pas un constituant essentiel du corps humain. Autrement dit, il n'est pas nécessaire de boire de l'alcool ;
- une dose standard de boisson fortement alcoolisée contient le même taux d'alcool qu'un verre de vin ou de bière (250 ml de bière pils = 125 ml de vin = 35 ml d'alcool fort) ;
- nombre de boissons "énergisantes" peuvent contenir de l'alcool ;
- l'alcool donne une mauvaise haleine et fait grossir ;
- une consommation importante d'alcool peut compromettre votre santé, mais aussi votre vie professionnelle, familiale et sociale.

En savoir plus ?

La Fondation contre le Cancer publie également un dépliant spécifiquement destiné aux jeunes : "L'alcool... vu sobrement". Vous trouverez ce dépliant, ainsi que plus d'informations détaillées concernant l'alcool et le cancer et des recettes de délicieux cocktails sans alcool, sur notre site internet www.cancer.be/buvez-modérément.

A qui en parler ?

Vous cherchez de l'aide ou d'autres informations ?
 Vous avez besoin de parler ?
 Vous cherchez des informations sur un type de cancer ou ses possibilités de traitement ?
 Vous voulez savoir comment faire appel à un service de la Fondation contre le Cancer ?

Dans ce cas, appelez gratuitement et de façon anonyme le Cancerphone.
 Des professionnels (médecins, psychologues, infirmiers et assistants sociaux) sont à l'écoute de toute personne confrontée au cancer.



Cancerphone
0800 15 800

Fondation contre le Cancer

Tous les jours ouvrables de 9h à 13h,
 le lundi de 9h à 19h.



Fondation d'utilité publique
 Chaussée de Louvain 479 - 1030 Bruxelles
 T. 02 736 99 99
 info@cancer.be - www.cancer.be
 Soutenez-nous : IBAN : BE45 0000 0000 8989 - BIC : BPOTBEB1

 Suivez-nous sur
www.facebook.com/fondationcontrelecancer



Fondation
contre le Cancer

1.31

E.R. : Luc Van Haute - Fondation contre le Cancer - Chaussée de Louvain 479, B-1030 Bruxelles - Fondation d'utilité publique - 0873.268.432 - D1434 - P&R 2014.08 - CDN Communication 14.4.48

Alcool & Cancers

Une grande modération pour limiter les risques



Risques de cancers

De nombreuses études épidémiologiques (études des maladies et des facteurs qui y contribuent, menées sur des populations humaines) révèlent 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 !

Une consommation importante d'alcool augmente le risque de cancer de la bouche, de la gorge, du larynx, de l'œsophage, du foie et du sein (chez la femme) ; et augmente aussi le risque de cancer colorectal chez l'homme. Une consommation modérée d'alcool (moins d'un verre en moyenne par jour) serait même parfois suffisante pour augmenter le risque de cancer. Ce serait particulièrement vrai pour le cancer du sein chez la femme, et pour ceux de la bouche, de la gorge et de l'œsophage, tant chez l'homme et chez la femme. Votre médecin peut vous renseigner à ce sujet.



Alcool et tabagisme

Les effets cumulés du tabac et de l'alcool sont particulièrement nocifs. Le risque de développer un cancer de l'œsophage est multiplié par 10 chez une personne qui fume 10 cigarettes et boit 4 verres de boissons alcoolisées par jour, comparé au risque d'un individu qui ne fume pas et boit modérément (1 à 2 verres par jour). Dans le cas de 30 cigarettes et 8 verres de boissons alcoolisées, le risque est multiplié par 100.

Tabacstop peut vous aider à arrêter de fumer.

Appelez le **0800 111 00**



Fondation contre le Cancer

Faut-il arrêter l'alcool ?

La consommation d'alcool exerce un effet qui varie selon les individus. **Difficile donc de définir une "consommation modérée d'alcool"**.

On s'accorde néanmoins à dire que les hommes comme les femmes devraient se limiter à une boisson alcoolisée par jour au maximum. Il est préférable que certaines personnes, notamment les jeunes de moins de 18 ans et les femmes enceintes, ne boivent pas du tout de boissons alcoolisées. Ce conseil concerne également toute personne qui souffre ou a souffert d'un cancer (ou d'une autre maladie) dont l'alcool constitue un facteur de risque accru.

Une délicieuse alternative !

COCKTAIL BONGO

Ingrédients (4 p.) :

- 30 cl de jus d'ananas
- 15 cl de jus de mangue
- 15 cl de jus de citron
- 10 cl de crème de coco

Pour la décoration :

- 4 tranches d'ananas
- 4 cerises confites
- 4 branches de menthe

Préparation :

Versez tous les ingrédients dans un shaker et agitez énergiquement. Répartissez le cocktail dans 4 verres à cocktail, décorez-les... et servez !



Plus de recettes de cocktails sans alcool sur www.cancer.be/buvez-moderement

Faire face à l'alcool

Consommer de l'alcool avec modération n'est pas toujours facile : une ambiance agréable donne vite envie d'en boire davantage. Ces quelques conseils vous aideront à rester raisonnable :

- ne buvez jamais d'alcool pour vous désaltérer ;
- ne buvez que quand vous vous sentez bien ;
- ne buvez jamais seul ;
- ne buvez pas avant midi ;
- ne buvez pas du tout d'alcool au moins deux jours par semaine ;
- prenez le temps de savourer votre boisson. Si vous avez vraiment envie d'un second verre, patientez au moins 10 minutes avant de le commander ;
- alternez boissons alcoolisées et non alcoolisées ;
- apprenez à dire non quand on vous offre un verre ;