

Saines habitudes de vie

du Centre de santé et de services sociaux
de Kamouraska

Chronique du 11 avril 2016, à 10 h 45

Collaboration

Le **Placoteux**.com

et



Avec Monsieur Guillaume Côté, nutritionniste, nutritionniste, CISSS du Bas-Saint-Laurent (pour les installations du Kamouraska)

Animatrice : Madame Diane Bouchard, CHOX FM

Présentation de la chronique : « Le lien entre le cancer et l'alcool »

Il est maintenant prouvé que la consommation de boissons alcoolisées augmente de façon importante le risque de développer des cancers de la bouche, du pharynx et du larynx.

Une métaanalyse publiée en 2011 explique que les gros buveurs d'alcool (4 à 5 consommations par jour) augmentent leurs risques de souffrir de ces cancers de 2,5 à 5 fois comparativement aux personnes qui ne boivent pas. De façon plus surprenante, même la consommation modérée d'alcool (une consommation par jour est associée à une augmentation des risques de souffrir de ces cancers de 20 % à 30 %).

On pourrait penser que le fait de cesser la consommation d'alcool diminuerait le risque de souffrir de ces cancers. C'est vrai, mais la réduction est relativement modeste, soit de 20 %.

Plusieurs facteurs de risques peuvent contribuer aux cancers de la bouche, du pharynx et du larynx : le reflux gastrique chronique, le tabagisme, certaines infections (virus du papillome humain), la radiation et certains produits chimiques industriels.

Peu importe le type d'alcool consommé, les risques sont les mêmes. Boire et fumer encore plus augmentent les risques, car la fumée endommage les cellules ce qui permet aux substances carcinogènes de mieux entrer à l'intérieur.

Pour ce qui est des cancers, l'alcool fait clairement augmenter les risques. Par contre, au niveau cardiovasculaire, l'alcool aurait un effet protecteur, lorsque pris en quantité faible à modérée. Le Conseil national sur les stratégies de l'alcool suggère une consommation maximale de deux verres standards par jour et de 10 par semaine pour les femmes et de trois verres par jour et 15 consommations par semaine pour les hommes, avec un et idéalement deux jours d'abstinence par semaine. En deçà de ce seuil, le risque de mortalité, toutes causes confondues, ne dépasse pas celui qui n'a jamais consommé d'alcool de sa vie.

Source : extenso.org

N'oubliez pas que vous pouvez alimenter la chronique des saines habitudes de vie du CISSS du Bas-Saint-Laurent (pour les installations du Kamouraska) en nous faisant parvenir vos questions par téléphone au 418 856-7000, au poste 3555. La question doit être en lien avec l'alimentation, l'activité physique ou encore l'arrêt tabagique.

Les personnes qui désirent rencontrer une nutritionniste, un kinésologue ou une infirmière doivent être référées par un professionnel de la santé ou par leur médecin. Elles peuvent aussi téléphoner à l'accueil clinique au 418 856-7000, au poste 6028. Ne manquez pas notre prochaine chronique!