



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Prévention du cancer : attention aux abus d'alcool

La consommation excessive d'alcool est directement responsable d'environ 2 millions de décès chaque année dans le monde, dont plusieurs sont dus au cancer.

En conséquence, le Fonds mondial de recherche contre le cancer recommande, dans son dernier rapport, de limiter la consommation quotidienne d'alcool à 1 ou 2 verres pour les hommes et à 1 verre pour les femmes.

D'innombrables études ont permis d'identifier l'alcool comme un facteur de risque important de plusieurs types de cancers, notamment ceux de la cavité buccale, du larynx, de l'œsophage, du côlon, du foie et du sein.

Par exemple, la consommation régulière de 80 grammes d'alcool – ce qui correspond à un peu plus de la moitié d'une bouteille de vin – augmente de 18 fois le risque de cancer de l'œsophage comparativement aux personnes qui ne consomment pas d'alcool.

EFFETS TOXIQUES

Cette hausse de risque devient encore plus importante pour les personnes qui fument; elles ont alors 44 fois plus de risques d'être touchées par ce cancer redoutable.

Bien que l'exposition prolongée des cellules à l'éthanol (le type d'alcool qu'on retrouve dans les boissons alcoolisées) puisse provoquer un cancer, il semble que les effets cancérigènes de l'alcool sont surtout causés par sa transformation en acétaldéhyde, une molécule très réactive qui peut provoquer des mutations dans le matériel génétique des cellules (ADN).

Les nombreuses bactéries présentes dans la bouche ainsi que dans le côlon peuvent également oxyder l'éthanol en acétaldéhyde, générant de grandes quantités de cette molécule cancérigène dans la salive ainsi que dans le tube digestif des personnes qui consomment de grandes quantités d'alcool.

Des études ont montré qu'à de telles concentrations, l'acétaldéhyde peut entraîner une trop forte croissance des cellules de la muqueuse tapissant le tube digestif et ainsi provoquer des effets toxiques qui favorisent le processus de carcinogenèse.

Il est également à noter que des variations dans le bagage génétique des individus, particulièrement fréquentes chez les Asiatiques, peuvent modifier considérablement le métabolisme de l'alcool et augmenter son potentiel cancérigène.

Par contre, dans certains cas, l'impact de ces mutations est tellement important qu'elles confèrent une protection aux personnes atteintes! Par exemple, certaines mutations dans les enzymes qui métabolisent l'éthanol (alcool déshydrogénase et aldéhyde déshydrogénase) entraînent une production tellement importante d'acétaldéhyde qu'elle résulte en nausées, en vomissements et... à l'abandon de la consommation d'alcool!

MODÉRATION
En dépit des effets néfastes associés à la consommation excessive d'alcool, plusieurs études ont clairement démontré que la consommation modérée de boissons alcoolisées peut au contraire être bénéfique pour la santé.

Par exemple, il est maintenant bien connu que les personnes qui boivent modérément (1-2 verres pour les hommes et 1 verre pour les femmes) connaissent une incidence réduite de



PHOTO LE JOURNAL

■ Le vin rouge est sans contredit l'alcool qui a le plus d'effets positifs sur la santé.

maladies cardiovasculaires, une des principales causes de mortalité en Occident.

Cet effet protecteur est particulièrement prononcé si cette consommation modérée fait partie d'un mode de vie sain, c'est-à-dire qu'elle est associée à une alimentation riche en fruits et légumes, à une activité physique régulière et à l'absence de tabagisme. Cependant, pour éviter que ces bienfaits soient contrecarrés par une augmentation du risque de cancer, cette consommation d'alcool doit demeurer modérée.

VIN ROUGE

Le vin rouge est sans contredit l'alcool qui a le plus d'effets positifs sur la santé. En effet, cette boisson très complexe contient plusieurs milliers de composés chimiques, en particulier une molécule nommée resvératrol, qui exerce de multiples actions positives sur le système cardiovasculaire, entre autres celle de réduire la formation de caillots qui peuvent bloquer les vaisseaux sanguins et ainsi provoquer de graves problèmes cardiaques.

Cet effet protecteur du vin rouge contre les maladies cardiovasculaires est particulièrement bien illustré dans le «paradoxe français»,

selon lequel les personnes qui consomment régulièrement du vin rouge ont un taux de mortalité relié aux maladies cardiaques relativement faible, et ce, malgré la présence de plusieurs facteurs de risque de ces maladies comme le tabagisme, l'hypertension et un taux élevé de cholestérol sanguin.

Le resvératrol contenu dans le vin rouge est l'une des seules molécules d'origine nutritionnelle à pouvoir agir simultanément sur plusieurs étapes essentielles à la croissance des cancers, autant en prévenant l'apparition de cellules cancéreuses qu'en empêchant celles déjà présentes d'atteindre un stade mature.

Par exemple, certaines études indiquent que la consommation modérée de vin (de 1 à 7 verres par semaine) réduit significativement les risques de développer certains types de cancers, notamment ceux du poumon, de la prostate et de l'œsophage.

Au-delà de cette quantité, cependant, le risque de ces cancers augmente considérablement, ce qui illustre encore une fois à quel point l'alcool, même dans le cas du vin rouge, est une arme à double tranchant qu'il faut savoir utiliser intelligemment.

CANCERS Forte hausse en Asie

SINGAPOUR | (AP) Le nombre de cancers devrait grimper en Asie d'ici 2020 étant donné l'allongement de la durée de vie, l'accroissement de la population et l'évolution du mode de vie, ce qui pourrait engendrer une crise sanitaire dans les pays les plus pauvres, disent des scientifiques réunis à Singapour.

«On croit souvent que le cancer n'est le problème que des sociétés d'abondance et vieillissantes, mais ce n'est pas vrai», a rappelé Richard Horton, rédacteur en chef de la revue médicale *The Lancet*.

Évitables

D'autres croient que le cancer est en quelque sorte inévitable, que l'on y est génétiquement prédisposé. Là encore, ce n'est pas vrai car 40 % des cancers peuvent être évités par de simples changements de mode de vie.

Si la tendance actuelle se maintient, il faudrait s'attendre à 7,1 millions de nouveaux cas en 2020, contre 4,5 millions en 2002, les cancers du poumon, de l'estomac et du foie représentant le plus gros, devant ceux du sein et du côlon.

Tabagisme

Le cancer le plus fréquent en Asie est celui du poumon, avec 600 000 nouveaux cas signalés par an. La cigarette est considérée comme l'un des principaux facteurs causant la maladie: dans plusieurs pays, plus de 60 % des hommes fument, selon le Dr Donald M. Parkin, de l'Université d'Oxford. «Pour le moment, l'Asie est l'épicentre de l'épidémie tabagique».

Le cancer de l'estomac progresse aussi mais le risque peut être fortement réduit par de l'exercice régulier et une alimentation pauvre en sel et en graisses.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.