



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Alcool et cancer : la bière et les spiritueux pointés du doigt

La consommation d'alcool a été associée à maintes reprises à une hausse du risque de plusieurs types de cancers. Une étude récente réalisée à Montréal suggère que cette augmentation de cancer serait principalement due à la consommation excessive de bière et de spiritueux.

L'ALCOOL : UNE ARME À DOUBLE TRANCHANT

L'impact de la consommation d'alcool sur la santé demeure encore aujourd'hui un sujet fort controversé. D'un côté, il est clairement établi que les personnes qui boivent modérément des boissons alcoolisées, c'est à dire 1 à 2 verres par jour pour les hommes et 1 verre par jour pour les

Une nouvelle étude réalisée à Montréal apporte un éclairage intéressant

femmes ont une baisse marquée (30 %) du risque d'être affectées par des maladies cardiovasculaires comme l'infarctus du myocarde ou les accidents vasculaires cérébraux. D'un autre côté, on sait aussi que la consommation d'alcool, même modérée, augmente le risque de développer plusieurs types de cancers, en particu-

lier au niveau de la cavité buccale et du système digestif supérieur (oropharynx, larynx, œsophage) ainsi que ceux du côlon, du foie ainsi que du sein.

Les mécanismes impliqués dans ces effets cancérigènes demeurent encore mal compris, mais plusieurs études suggèrent qu'ils seraient liés à la transformation métabolique de l'alcool en acétaldéhyde, une molécule très réactive qui peut provoquer des mutations dans le matériel génétique des cellules (ADN). Lorsqu'une personne consomme des boissons alcoolisées de façon régulière pendant plusieurs années, les mutations causées par la présence continue d'acétaldéhyde s'accumulent avec le temps et peuvent à la longue favoriser le développement de tumeurs. À première vue, ces observations suggèrent donc que la hausse du risque de cancer associée à la consommation d'alcool contrecarre ses bénéfices sur la santé cardiovasculaire.

BIÈRE ET SPIRITUEUX AU BANC DES ACCUSÉS

Cependant, plusieurs études réalisées au cours des dernières années indiquent que le type de boissons alcoolisées peut grandement influencer l'impact général de l'alcool sur la santé.

Cette différence est bien illustrée par les résultats d'une étude réalisée à Montréal par des chercheurs de l'Institut Armand-Frappier et de l'Université McGill (1). Dans cette étude, les chercheurs ont examiné la consommation de bière, de vin ainsi que de spiritueux de 3600 hommes âgés de 35 et 70 ans et corrélé ces habitudes avec l'apparition de 13 types différents de cancers. Ils ont observé que les personnes qui buvaient en moyenne une consommation alcoolisée par jour avaient un risque accru de déve-



PHOTO ISTOCK

■ La consommation élevée de vin ne semble pas être un facteur de risque pour contracter le cancer.

opper 6 principaux types de cancers, soit ceux de l'œsophage, de l'estomac, du côlon, du foie, du pancréas, du poumon ainsi que de la prostate. Cette augmentation de risque est particulièrement prononcée pour les grands consommateurs d'alcool (plus de 7 verres par semaine pendant plusieurs années). Ces personnes ont 7 fois plus de risque d'être touchées par un cancer de l'œsophage.

Cependant, les résultats de l'étude montrent clairement que cette augmentation du risque de cancer associée à la consommation d'alcool est seulement observée pour les personnes qui consomment de la bière ou des spiritueux alors que les personnes qui préfèrent le vin semblent épargnées. Par exemple, alors que la consommation régulière de bière augmente le risque de cancer de l'œsophage de 180 %, celle de vin n'a aucun impact sur ce cancer. Cette différence est encore plus frappante pour le cancer du

foie : le risque de cette maladie est augmenté de 120 % chez les consommateurs réguliers de bière et de 230 % chez les buveurs de spiritueux alors que, complètement à l'inverse, ce risque diminue de 14 % pour les buveurs de vin.

Ces observations soulignent encore une fois les risques associés à la consommation d'alcool, en particulier la bière et les spiritueux. Cependant, pour les personnes qui boivent de l'alcool, la consommation modérée de vin rouge (1 à 2 verres par jour pour les hommes et 1 verre par jour pour les femmes) représente le meilleur compromis possible pour profiter des bénéfices cardiovasculaires de l'alcool sans augmenter le risque de cancer.

(1) Benedetti et al. *Lifetime consumption of alcoholic beverages and risk of 13 types of cancer in men: results from a case-control study in Montreal*. *Cancer Detect Prev*. 2009 ; 32:352-362.

RECETTE ANTICANCER

SANDWICHES AUX PORTOBELLOS ET À LA MOZZARELLA

Si vous ne trouvez pas de portobellos dans votre région, vous pouvez faire cette recette avec d'autres variétés de champignons à chapeau très large.

4	portobellos
60 ml	d'huile d'olive (1/4 tasse)
	Sel marin et poivre du moulin
8	tranches de pain au levain
40 g	de mozzarella (1/3 tasse)
350 g	de pesto de basilic ou de cresson (1 1/2 tasse)

1. Chauffer le four à 200 °C (400 °F). Retirer et jeter les pieds des champignons. Arroser les chapeaux d'huile d'olive. Saler et poivrer au goût.
2. Ranger les chapeaux sur une plaque de cuisson, lamelles vers le haut, et griller de 12 à 15 min à température maximale (broil).
3. Griller les tranches de pain.
4. Couper les champignons en tranches de 1 cm (1/2 po) d'épaisseur.
5. Couper la mozzarella en tranches de même épaisseur que les champignons.
6. Sur la plaque de cuisson, faire alterner les tranches de fromage et les tranches de champignon. Cuire au four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que le fromage soit bien coulant.
7. Servir sur 4 tranches de pain, napper de pesto et couvrir avec les autres tranches de pain.

4 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 40 MINUTES

DIFFICULTÉ : DIFFICILE

Steve McCandless, artisan propriétaire du Clocher penché Bistro à Québec



Tiré du livre :

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