

Santé



Alcool et cancer du sein

MIEUX COMPRENDRE LES RISQUES

Boire modérément de l'alcool est associé à une baisse du risque de maladies du cœur, mais provoque en parallèle une légère hausse du risque de cancer du sein. Pour les femmes qui boivent, il est donc important de bien soupeser les avantages et les inconvénients associés à la consommation d'alcool.

Si un homme et une femme de taille similaire boivent la même boisson alcoolisée, les effets physiologiques de l'alcool seront en général beaucoup plus prononcés pour la femme. Cette différence s'explique en grande partie parce que le corps féminin contient plus de graisse, ce qui réduit le volume d'eau et augmente du même coup la concentration d'alcool dans le sang. Les femmes possèdent également moins de l'enzyme responsable de la dégradation de l'alcool (l'alcool déshydrogénase) au niveau de l'estomac et ce métabolisme plus lent permet à une plus grande quantité d'alcool d'atteindre la circulation sanguine et d'entrer en contact avec l'ensemble des organes de l'organisme.

En conséquence, les femmes qui boivent des quantités importantes de boissons alcoolisées sont plus à risque d'être touchées par des maladies associées à l'excès d'alcool, en particulier certains cancers.

ALCOOL ET CANCER DU SEIN

Une hausse du risque de cancer du sein est un dommage collatéral bien documenté de la consommation de boissons alcoolisées. Par exemple, une étude réalisée auprès d'un million de femmes a montré que la consommation de toute forme d'alcool, même lorsqu'elle est modérée (un verre par jour), est associée à une hausse d'environ 10% du risque de cancer du sein⁽¹⁾. Même si ces observations pourraient à première vue indiquer que les femmes devraient s'abstenir de consommer toute forme d'alcool, deux principaux points sont à prendre en considération.

Il faut tout d'abord se rappeler que la consommation d'alcool n'est qu'un des nombreux facteurs qui influent sur le risque de cancer du sein. Certaines femmes qui n'ont jamais bu d'alcool de leur vie, par exemple celles qui vivent dans certains pays musulmans, ont des incidences de cancer du sein néanmoins plus élevées que d'autres qui

en boivent régulièrement. D'autres facteurs du mode de vie (alimentation, poids corporel, exercice physique) peuvent donc avoir une plus grande influence sur le risque de cancer du sein que l'alcool.

Un très grand nombre d'études ont clairement montré que la consommation modérée d'alcool est associée à une forte réduction du risque de maladies cardiaques, beaucoup plus importante que la hausse du risque de cancer du sein. Par exemple, le risque d'une femme de 50 ans d'être touchée par un cancer du sein au cours des 10 prochaines années est de 2,4%; une augmentation de 10% par la consommation d'alcool fait donc passer ce risque à 2,6%, ce qui se traduit par quatre cas de cancer du sein supplémentaires pour 1000 femmes. Par contre, les femmes de 50 ans sont à risque élevé (46%) d'être affectées par une maladie du cœur, et ce risque est diminué de 30% par la consommation modérée d'alcool. Sur une population de 1000 femmes, l'alcool épargnera donc 140 cas de maladies coronariennes, un bénéfice beaucoup plus important que l'augmentation de 4 cas de cancer.

À faibles doses, il n'y a donc pas de doute que la consommation d'al-

cool exerce globalement un effet positif, en accord avec la baisse de mortalité observée pour les buveuses modérées dans l'ensemble des études épidémiologiques.

UN CHOIX PERSONNEL

La complexité des effets de l'alcool sur la santé humaine est le meilleur exemple de la réserve à exercer dans la recommandation ou l'interdiction de certaines habitudes pour la protection de la santé publique.

Pour toutes les femmes, boire de l'alcool demeure une décision très personnelle, qui dépend de la zone de confort de chaque personne face à ces risques.

Pour celles qui choisissent de boire, il est essentiel de restreindre cette consommation à un verre par jour pour bénéficier au maximum de l'effet cardioprotecteur de l'alcool, tout en minimisant le risque de cancer. Le vin rouge devrait aussi être privilégié en raison de son effet protecteur sur certains types de cancer, en particulier celui du côlon.

⁽¹⁾ Allen NE et coll. Moderate alcohol intake and cancer incidence in women. *J Natl Cancer Inst*, 2009;101:296-305.

Richard Béliveau

Docteur en biochimie
Collaboration spéciale



450-Implant
1 800 263-DENT
lucchause@me.com

DR LUC CHAUSSE
dentiste généraliste

**PERDU VOS DENTS? RETROUVEZ LE SOURIRE!
GRÂCE AUX IMPLANTS DENTAIRE!**

Pour vos implants dentaires, fiez-vous à nos
20 années de succès clinique.
drlucchause.com

ALL-ON-4*
mandibulaire
40%
MOINS CHER!

* S'adresse aux personnes ayant perdu ou allant perdre toutes leurs dents à la mandibule inférieure. Coût régulier du concept de traitement All-on-4*: \$24 000 et +.
Coût à notre clinique: 14 400\$. Certains pré-requis cliniques s'appliquent.
Le protocole de traitement All-on-4* est une MC de Nobel Biocare Services AG.

Consultation et tomographie sans frais. Traitements déductibles d'impôt. Financement disponible.



JDM1842871

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.