Fiche info

Alcool et cancer : ce qu'il faut savoir

Consommer de l'alcool augmente le risque de développer un cancer. Ceci peut également affecter l'efficacité des traitements contre le cancer. Aussi réduire ou arrêter de consommer de l'alcool permet de prévenir la maladie ou d'augmenter ses chances pendant les traitements.

La consommation d'alcool en France est aujourd'hui stable et a été divisée par deux depuis les années 60. Elle demeure néanmoins l'une des plus fortes en Europe avec plus de 11 litres d'alcool pur consommé par an et par personne de plus de 15 ans.
Or, la consommation d'alcool est, après le tabagisme, la deuxième cause évitable de mortalité par cancer en France. Chaque année, environ 28 000 nouveaux cas de cancer sont imputables à l'alcool.
Aussi, diminuer ou arrêter sa consommation est un moyen efficace de réduire le risque de la maladie.
Par ailleurs, il est conseillé de ne pas en consommer du tout pendant un traitement contre le cancer.

L'alcool, facteur de risque de cancer

L'alcool, et plus précisément l'éthanol, a été reconnu comme un agent cancérigène. Une fois ingéré, l'éthanol est dégradé dans l'organisme en composés, dont l'acétaldéhyde et des radicaux libres, pouvant endommager les cellules et être à l'origine du développement de la maladie. De plus, la consommation d'alcool peut causer des déficits nutritionnels, notamment de folates et d'autres vitamines, pouvant favoriser la maladie. L'effet est directement lié à la quantité d'alcool ingérée quotidiennement et non au type de boisson alcoolisée. Le risque de cancer est donc significativement augmenté dès que la consommation

quotidienne excède un verre par jour. La consommation, même en faible quantité, reste donc un facteur de risque.

Il a été montré que l'alcool augmentait en particulier le risque de développer l'un des cancers suivants :

- cancer du sein,
- cancer colorectal,
- cancer de la bouche,
- cancer du larynx et du pharynx,
- cancer de l'œsophage,
- cancer du foie,
- cancer de l'estomac.

De plus, le risque est augmenté quand la consommation d'alcool est associée au tabagisme, notamment pour les cancers des voies aérodigestives supérieures.

Pour réduire le risque de cancer, il est conseillé aux personnes souhaitant continuer de consommer de l'alcool de ne pas dépasser la dose de deux verres par jour et pas tous les jours. Il est préférable de s'abstenir de boire au moins deux jours par semaine.

Consommation d'alcool et traitements contre le cancer

Pendant un traitement contre le cancer, il est préférable de ne pas consommer d'alcool car il a des effets néfastes sur les traitements. De plus, l'alcool peut diminuer l'appétit. Or, particulièrement pendant

les traitements contre le cancer, il est primordial d'avoir une alimentation variée et équilibrée afin d'assurer un bon équilibre nutritionnel.

• La chimiothérapie et les traitements médicamenteux

Certains traitements, notamment de chimiothérapie, sont éliminés par le foie. La consommation d'alcool occasionne une altération des fonctions hépatiques pouvant potentiellement réduire l'élimination des composés toxiques associés au traitement. La conséquence va être une toxicité accrue caractérisée par une augmentation des effets indésirables (nausées, vomissements, diarrhées). De plus, l'alcool peut modifier l'action de certains médicaments et réduire ainsi leur efficacité. Des complications, telles que des infections, des lésions intestinales, des intoxications hépatiques ont été rapportées. En cas de chimiothérapie, l'abstention est le meilleur comportement à adopter et ceci pendant toute la durée du traitement. Si l'arrêt total est compliqué, il est vivement conseillé de limiter sa consommation et de respecter une abstention totale le jour de la cure de chimiothérapie et pendant la semaine qui suit.

• La radiothérapie

Une radiothérapie au niveau de la tête, du cou et/ou du thorax peut occasionner une inflammation au niveau de la bouche. L'alcool est alors un facteur aggravant l'inflammation et sa consommation peut affecter considérablement la qualité de vie. Il est donc fortement conseillé de ne pas consommer d'alcool pendant toute la durée du traitement, particulièrement le jour de la séance de radiothérapie.

• Un risque de récidive plus élevé

La consommation régulière d'alcool est également associée à un risque de récidive plus élevé notamment pour les cancers de la sphère ORL, le cancer du foie, du sein (chez la femme) et du gros intestin (chez l'homme). Ce risque augmente avec la dose d'alcool consommée. Il est recommandé de toujours vérifier avec l'équipe soignante les effets potentiels de l'alcool sur tout traitement, notamment anticancéreux, et d'adapter sa consommation en conséquence. L'arrêt total est l'idéal. Mais parfois, cela est difficile, d'autant plus que les traitements peuvent s'étaler sur plusieurs mois. Il convient alors de la réduire autant que possible et se faire aider en cas de dépendance.

En savoir +

- **INCa :** Comprendre la chimiothérapie
  https://www.e-cancer.fr/Expertises-et-publications/Catalogue-des-publications/Comprendre-la-chimiotherapie
- **Alcool Info Service :** 0 980 980 930 (coût d'un appel local) 7 jours/7 de 8h à 2h
  https://www.alcool-info-service.fr/
- **Cancer Info :** 0 805 123 124
  http://www.e-cancer.fr/cancerinfo
- **Alcooliques Anonymes :** 0 969 394 020 (coût d'un appel local) 7 jours/7
  https://www.alcooliques-anonymes.fr/

Dépendance à l'alcool, se faire aider

Parfois, il est difficile de limiter ou d'arrêter sa consommation d'alcool. Ceci peut être le signe d'une dépendance à l'alcool. La dépendance à l'alcool est une maladie chronique avec des risques de rechute élevée. La reconnaître est un premier pas. Accepter de se faire aider est la deuxième étape. Le médecin traitant est l'interlocuteur de choix qui saura conseiller et orienter. La prise en charge de l'addiction à l'alcool comprend un suivi par un psychologue ou un addictologue, une modification des liens sociaux et des habitudes de vie ainsi que la prescription de traitements médicamenteux. Il est possible d'aller dans un centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) qui mettra en place un suivi individualisé et gratuit. Un service dédié par internet et téléphone, *"Alcool Info Service"*, permet d'avoir un soutien et une écoute sous couvert de l'anonymat et de la confidentialité. Il est également possible de participer à des réunions organisées par des associations, dont les "Alcooliques Anonymes". Cela permet de rencontrer et de discuter avec des personnes partageant le même combat.

La question de… ?

Hervé L., 68 ans

« Comment savoir si je suis dépendant à l'alcool ? »

On considère que toute consommation d'alcool supérieure à 3 verres par jour pour un homme et à 2 verres par jour pour une femme est abusive. La dépendance se manifeste par une consommation compulsive et incontrôlée. La personne dépendante développe une tolérance aux effets néfastes de l'alcool. Un syndrome de sevrage, caractérisé par des tremblements et une confusion mentale, apparaît quand la consommation d'alcool est interrompue. En France, 10 % des personnes ont des difficultés avec l'alcool (15 % d'hommes et 5 % de femmes). Aussi, au moindre doute, consultez votre médecin traitant. Il saura vous diagnostiquer une éventuelle dépendance à l'alcool et vous orienter pour une meilleure prise en charge.

M-FR-00000108 (v1.0) - Établi en Mai 2020