

# L'alcool en chiffres

Même si en France la consommation d'alcool a diminué de moitié depuis le début des années 60, elle reste encore conséquente...

## Consommation

- En 2005, 33,4 % des hommes et 12,1 % des femmes, âgés de 18 à 75 ans, déclarent consommer régulièrement de l'alcool.
- 12,9 litres : c'est la quantité moyenne d'alcool pur achetée par français (de 15 ans ou plus) et par an ; cela représente 3 verres standard d'alcool par jour.

## Conséquences

- L'alcool est la 2<sup>e</sup> cause de mortalité évitable après le tabac.
- On estime à 37 000 le nombre de décès liés à l'alcool. Sur ce nombre total, 10 000 décès seraient dus à un cancer.
- 2 200 morts violentes sur la route sont dues à l'alcool.
- 390 000 consommateurs d'alcool seraient alcoolo-dépendants.

## Chez les jeunes

- 12 % des adolescents de 17 ans déclarent boire de l'alcool régulièrement.
- 26 % des jeunes de cet âge se livrent à des ivresses répétées, les garçons étant plus concernés que les filles (33,4 % vs 18,3 %).

Source : Drogues, chiffres-clés, OFDT, décembre 2007.

# DES REPÈRES SIMPLES

## Qu'est-ce qu'un verre standard ?



**1 verre standard = 10 g d'alcool pur**

1 ballon de vin (10 cl)	1 verre de whisky (3 cl)	1 verre de vodka (3 cl)	1 demi de bière (25 cl)	1 flûte à champagne (10 cl)	1 verre de porto (6 cl)
12°	40°	40°	5°	12°	20°

**Toutes ces consommations sont équivalentes. Elles ont les mêmes conséquences sur la santé.**

## La bonne idée : les cocktails sans alcool

### Punch aux fruits

(ingrédients pour 1 personne)

- 12 cl de jus d'orange 100 % pur jus
- 6 cl de jus de citron
- 6 cl de jus d'ananas
- 3 cuillerées à café de sirop de grenadine
- Glaçons à volonté



### Ski Wasser

(ingrédients pour 1 personne)

- 15 cl d'eau gazeuse
- 4 cl de jus de citron
- 4 cl de jus de framboise
- Glaçons à volonté



### Red Orange

(ingrédients pour 1 personne)

- 12 cl de jus d'orange 100 % pur jus
- 8 cl de jus de cerise
- 1 cl de jus de citron
- Glaçons à volonté

## L'ESSENTIEL

- L'alcool est un facteur de risque prouvé pour de nombreux cancers. Dans le cadre de la prévention des cancers, la consommation d'alcool est déconseillée. En cas de consommation, elle doit être faible.
- Il n'y a pas de seuil en dessous duquel le risque de cancer associé à une consommation d'alcool est nul.
- L'action néfaste de l'alcool sur l'organisme est la même quelle que soit la boisson alcoolisée consommée : vin, bière, pastis, cocktail...
- L'alcool associé au tabagisme multiplie les risques de développer un cancer des voies aérodigestives.
- Les femmes enceintes ou allaitantes, les conducteurs de véhicule ou de machine, les personnes sous médication ainsi que les enfants et adolescents ne doivent pas consommer d'alcool.
- Pour toute information en rapport avec l'alcool, votre consommation et les risques pour votre santé, consultez votre médecin.

# L'ALCOOL : ORIGINE ET EFFETS

## COMMENT OBTIEN-ON DE L'ALCOOL ?

Une boisson alcoolisée est obtenue par la fermentation, macération ou distillation de fruits (raisin, cerise...), de grains (orge, riz...) ou de racines (betterave, pomme de terre...). Ces 3 procédés permettent d'obtenir différents types de boissons alcoolisées : vin, bière, whisky, eaux de vie, cidre...

## QU'EST-CE QUE L'ALCOOL ?

Une boisson alcoolisée contient des molécules d'alcool pur, appelées éthanol, dont l'absorption comporte des risques et induit des dommages sur la santé. L'éthanol est une molécule énergétique qui apporte 7 kcal/g.

Selon le code de la santé publique, une boisson alcoolisée est une boisson qui a un degré d'alcool supérieur à 1,2 degré. Il existe différents groupes de boissons alcoolisées, titrant de 1,2 degré à plus de 50 degrés d'alcool pour certaines boissons distillées. Certaines boissons dites "sans alcool", type bière sans alcool, apportent malgré tout un peu d'alcool (inférieur à 1,2 degré).

## L'ALCOOL DANS VOTRE CORPS

L'alcool n'est pas digéré par l'organisme. Il passe directement dans le sang qui le répartit dans tous les organes en quelques minutes. Les premiers effets arrivent très rapidement, notamment au cerveau : diminution des réflexes, de la concentration, de l'acuité visuelle... L'organisme élimine de 0,1 à 0,15 g d'alcool par litre de sang et par heure, soit environ 1 verre standard par heure.

## INÉGALITÉ DES HOMMES ET DES FEMMES FACE À L'ALCOOL

L'alcool se dissout dans la masse maigre de l'organisme. A poids égal et à consommation identique de boisson alcoolisée, les femmes, ayant une masse maigre en proportion moindre que les hommes, sont plus sensibles aux effets de l'alcool que les hommes.

# CONSEQUENCES

## LES IDÉES REÇUES

**AVEC L'ESTOMAC REMPLI, JE PEUX CONSOMMER DE L'ALCOOL CAR SES EFFETS SONT ATTÉNUÉS.**

**FAUX !** L'alcool n'est pas digéré comme les aliments et ne peut être "absorbé" par ces derniers. Les aliments ne font que ralentir le passage de l'alcool dans le sang : ses effets surviennent peut-être moins vite, mais restent identiques.

**L'ALCOOL FAIT GROSSIR.**

**VRAI !** Un verre d'alcool apporte des calories (1 g d'alcool pur = 7 kcal) et peut donc faire grossir. Un verre standard apporte de 70 à 100 kcal, selon la nature de la boisson alcoolisée. Les calories apportées par l'alcool ne sont pas perçues par l'organisme comme des apports énergétiques ; les boissons alcoolisées ne participent donc pas à la satiété.

De plus, contrairement aux autres nutriments (protéines, glucides, vitamines...), dont nous avons besoin, l'alcool n'est pas nécessaire au fonctionnement de notre organisme. En outre, la consommation d'alcool ralentit la combustion des graisses et facilite leur dépôt dans l'organisme.

**ON NE PEUT PAS FAIRE LA FÊTE SANS ALCOOL.**

**FAUX !** Même si 75% des étudiants pensent que la fête est obligatoirement associée à l'alcool, l'essentiel est avant tout de s'amuser, entouré de personnes que l'on apprécie. L'alcool est non seulement loin d'être indispensable pour s'amuser, mais il peut de plus ternir une soirée en modifiant les comportements : fatigue, tristesse, agressivité, perte de contrôle...

## Les maladies :

<b>Cancers :</b> Bouche, larynx, œsophage, foie, côlon, rectum, sein, etc. Le risque de cancer augmente avec la quantité d'alcool absorbée, sans effet seuil, autrement dit même une consommation modérée d'alcool augmente le risque de cancer.	<b>Maladies digestives :</b> Pancréatite, cirrhose
<b>Maladies cardiovasculaires :</b> Hypertension artérielle, troubles cardiovasculaires	<b>Atteinte des organes et des fonctions psychiques :</b> Appareil digestif et système nerveux

37 000 décès par an seraient liés directement à l'alcool.

## La dépendance :

L'alcool peut provoquer une dépendance. La dépendance alcoolique est définie par l'OMS comme des "troubles mentaux et comportementaux liés à l'utilisation d'alcool".

**Des conséquences à court terme existent également et sont aggravées avec la quantité d'alcool ingérée :**

**Conséquences physiques :**  
Ralentissements des réflexes, maux de tête, ivresse, nausées, vomissements, troubles de la vision et de l'équilibre, somnolence, comas éthyliques, etc.

**Conséquences comportementales et sociales :**  
Fatigue, tristesse, agressivité, violence, violences conjugales, relations sexuelles non protégées, accidents de la route, suicides, troubles de l'ordre public, désinsertion sociale, etc.

L'alcool peut provoquer une dépendance. La dépendance alcoolique est définie par l'OMS comme des "troubles mentaux et comportementaux liés à l'utilisation d'alcool".

L'alcool passe également dans le lait maternel. Les femmes enceintes ou allaitantes ne doivent donc pas consommer d'alcool.



**Alcool, grossesse et allaitement :**

Pendant la grossesse, l'alcool bu par la mère est diffusé dans son sang puis dans celui de son bébé. Ceci peut entraîner des conséquences sur le développement prénatal et postnatal du bébé, tels que des retards de croissance physique et intellectuelle.

L'alcool passe également dans le lait maternel. Les femmes enceintes ou allaitantes ne doivent donc pas consommer d'alcool.

Toute la Ligue, partout en France :  
**0 810 111 101**  
Des conseils, des forums, des infos :  
**www.ligue-cancer.net**



pour la vie

AGISSONS POUR PRÉVENIR LES CANCERS.



pour la vie