

## ALCOOL : COMMENT RÉDUIRE LES RISQUES DE CANCER

---

Les cancers dus à l'alcool représentent 15 000 décès prématurés chaque année. S'il n'existe pas de consommation d'alcool sans risque, il existe néanmoins des repères de consommation à **moindre risque**. A l'occasion de la journée mondiale contre le cancer, Alcool info service rappelle ces repères et donne aussi des clés d'action pour les personnes en difficulté avec l'alcool.

### Boire à moindre risque

D'après les experts mobilisés par Santé publique France et l'Institut National du Cancer, **adopter une consommation d'alcool maximale de 10 verres par semaine et pas plus de 2 verres par jour avec des jours sans consommation réduit les risques de dommages pour la santé**. Le risque de cancer existe mais reste limité.

### Pour les personnes en difficulté avec l'alcool

Toute diminution de la consommation sera bénéfique. Diminuer ses quantités hebdomadaires, essayer de boire plus lentement et d'espacer au mieux ses consommations est un progrès. Si l'on est aussi fumeur, la diminution ou l'arrêt du tabac est un facteur favorable pour la santé.

Une personne qui boit peut également modifier ses habitudes dans le bon sens. Ainsi, en mangeant moins de viande rouge, de charcuterie et moins de sel, le risque de cancer diminue. La pratique régulière d'au moins 30 minutes d'activité physique est également un moyen de se protéger.

Face au risque de cancer que l'on soit consommateur occasionnel ou quotidien d'alcool, un seul leitmotiv : « **moins c'est mieux !** ».

### Articles en lien :

[Pour une consommation à moindre risque](#)

[Alcool, les conséquences sur la santé à long terme](#)