

## CHAPITRE 12 – SANTE PUBLIQUE & RECOMMANDATIONS PERSONNELLES

### 12.2 Objectifs et recommandations

#### RECOMMANDATIONS

##### GRAS CORPOREL

Etre aussi mince que possible en restant dans les normes de poids corporel

##### ACTIVITE PHYSIQUE

Etre aussi actif que possible au quotidien

##### ALIMENTATION ET BOISSONS QUI FACILITENT LA PRISE DE POIDS

Limiter la consommation d'aliments denses en énergie

**Eviter les boissons sucrées**

##### ALIMENTS PROVENANT DE PLANTES

Manger surtout des aliments venant de plantes

##### ALIMENTS D'ORIGINE ANIMALE

Limiter consommation de viande rouge et **éviter la viande transformée**

##### BOISSONS ALCOOLISEES

**Limiter les boissons alcoolisées**

##### CONSERVATION, TRANSFORMATION, PREPARATION

Limiter la consommation de sel

Eviter les céréales en grains ou légumes secs qui sont moisiss

##### SUPPLEMENTS ALIMENTAIRES

Se nourrir uniquement par le régime alimentaire, sans suppléments

##### NOURRIR AU SEIN

Les mères devraient nourrir au sein, les enfants devraient être nourris au sein

##### SURVIVANTS DE CANCERS

Suivre les recommandations pour la prévention de cancers

Les objectifs et recommandations de la Commission d'enquête, atteints après cinq années de travail, sont guidés par les recommandations ci-dessus. Elles sont basées sur les meilleures preuves disponibles, preuves qui ont été identifiées, collectées, analysées, montrées, résumées et jugées systématiquement, en respectant la transparence et l'indépendance. Les objectifs pour la santé publique ont été établis pour les populations et sont destinés principalement aux professionnels de la santé ; les recommandations visent le public – en tant que membres d'une communauté, les familles et les personnes individuelles. Les huit recommandations de base sont suivies de deux recommandations spécifiques. Ensemble, elles ont pour but d'être intégrés et ainsi de contribuer à des pratiques d'alimentation saine, un équilibre de vie et un bien-être général.

*La Commission d'enquête insiste sur le fait que le cadre des recommandations n'est pas et ne peut pas être une « science exacte ». Les recommandations proviennent de décisions qui sont basés sur les meilleures données mais ces données et ces décisions ne sont pas telles qu'une*

seule recommandation peut en découler. Plusieurs aspects des recommandations, dont le but est d'améliorer la santé, peuvent être mis en question. *La Commission d'enquête croit*, cependant, que les recommandations qu'elle émet sont aussi bien fondées que possible dans le contexte actuel de la science, et de ce fait, représentent une base solide pour le développement d'une politique d'action.

Les 10 recommandations de ce document proviennent de preuves concernant l'alimentation, la nutrition et l'activité physique mais non pas sur leurs déterminants socio-économiques, culturels et autres à plus large échelle. *La Commission d'enquête est consciente* que les habitudes alimentaires et l'activité physique ainsi que les risques de maladie telle le cancer, sont influencés d'une façon décisive par des facteurs sociaux et économiques. Ces facteurs extérieurs et les recommandations créées pour mettre en place une politique et des programmes pour améliorer la santé et les environnements seront traités dans un autre rapport qui sera publié fin 2008.

*La Commission d'enquête confirme* que les recommandations qu'elle émet proviennent normalement de preuves qui justifient des avis « convaincants » et « probables », comme indiqué dans les deux moitiés supérieures des matrices des chapitres et des sections de la 2e partie. Cela veut dire que les preuves sont suffisamment solides pour faire des recommandations qui serviront de base pour la mise en place d'une politique et des programmes pour la santé publique. De ce fait, les décisions qui sont considérés comme « limités – suggérés » ne feront pas, en règle générale, partie des recommandations. Comme il est expliqué dans les pages suivantes, les objectifs et recommandations sont encadrés. Au début il y a une énonciation générale. Ensuite viennent les objectifs pour la santé publique et les recommandations personnelles avec des notes en bas d'encadré si besoin est.

Ces notes en bas d'encadré font partie intégrante des recommandations. Les textes encadrés sont suivis de résumés des décisions qui les concernent faits par la Commission d'enquête. Les spécifications émises pour les objectifs de santé publique et de recommandations personnelles sont ensuite expliquées. Puis d'autres passages apportent une clarification et une qualification si besoin est : dans des circonstances particulières, les remarques font aussi partie intégrante des recommandations. Enfin, il y a des indications pour expliquer comment les personnes peuvent suivre les recommandations.

Les objectifs pour la santé publique sont pour la population et sont de ce fait destinés aux professionnels de la santé et sont quantifiés quand il est nécessaire. La « population » inclut la population mondiale, la population nationale, et des groupes faisant partie de la population tels que les écoliers, patients des hôpitaux et personnel d'entreprise qui mangent dans une cantine, en général ou en des circonstances spécifiques. Les recommandations personnelles sont destinées à la communauté, les familles et aux individus. Cela prend en considération les décisions sur le choix d'une alimentation qui sont souvent prises collectivement ou en famille ou par le membre de la famille qui se charge d'acheter et de préparer les repas, ou par les individus. Les recommandations personnelles sont mieux respectées quand elles sont associées à des objectifs de la santé publique. Par exemple, la recommandation de faire de la marche rapide pendant au moins 30 minutes par jour permet d'accroître son niveau d'activité physique (NAP) par environ 0,1.

La commission conclut qu'il y a suffisamment de preuves pour dire que les causes d'un grand nombre de cancers, y compris des cancers communs, sont dus à l'excès de gras corporel ou à l'inactivité physique. Pour cette raison, **les trois premiers groupes d'objectifs et recommandations** ont été mis au point pour servir de point de départ pour la politique, les programmes et les choix dont le but est de maintenir un poids corporel sain et de continuer à pratiquer une activité physique tout au long de la vie. **Les cinq recommandations générales restantes n'ont pas de priorité particulière**, elles sont traitées au fur et à mesure selon les sujets des chapitres de la deuxième partie. Après les huit premières recommandations, il y en a deux plus particulières, une sur l'alimentation au sein de nourrissons et l'autre sur les survivants de cancers, et qui visent un groupe spécifique de personnes.

Ces objectifs et recommandations concernent l'alimentation et la nutrition, l'activité physique et le gras corporel. D'autres facteurs qui modifient le risque de cancers en dehors du sujet traité dans ce rapport, tels que fumer, les agents infectieux, l'irradiation, les produits chimiques industriels et les médicaments sont spécifiés au Chapitre 2 et plus en détail au Chapitre 7. *La Commission insiste* sur l'importance de l'arrêt du tabac et de l'exposition aux fumées du tabac.

### RECOMMANDATIONS 3

#### ALIMENTATION ET BOISSONS QUI FACILITENT LA PRISE DE POIDS

Limiter la consommation d'aliments denses en énergie (1)

Eviter les boissons sucrées (2)

#### OBJECTIFS POUR LA SANTE PUBLIQUE

Densité d'énergie moyenne du régime alimentaire (3) à réduire vers 125 kcal par 100g

Moyenne de consommation de boissons sucrées par la population à diminuer par moitié (2) tous les 10 ans

#### RECOMMANDATIONS PERSONNELLES

Consommer les aliments denses en énergie avec modération (4)

Eviter les boissons sucrées

Consommer les « fast food » avec modération ou éliminer

- 1) aliments qui sont denses en énergie se définissent ici comme ceux contenant plus qu'environ 225-275kcal par 100 g
- 2) principalement les boissons avec sucre ajouté. La consommation de jus de fruit devrait être limitée
- 3) sans compter les boissons
- 4) limiter la consommation d'aliments transformés denses en énergie (voir aussi recommandation 4). Les produits qui sont relativement denses en énergie tels que les noix (et fruits à écale) et les graines ne contribuent pas à la prise de poids quand ils sont consommés mélangés avec d'autres aliments dans un plat, et ce sont, avec de nombreuses huiles végétales, des sources nutritives importantes.
- 5) le terme « fast food » est utilisé pour décrire des plats « de convenance » facilement disponibles, denses en énergie, consommés couramment et en grande quantité.

#### Preuves

Il y a preuve que les aliments et les régimes à forte densité énergétique, tout particulièrement ceux qui ont subi une transformation importante et les boissons sucrées augmentent le risque du surpoids et de l'obésité. Quelques aliments avec une faible densité énergétique ont probablement la faculté de protéger contre certaines formes de cancers.

Les aliments et les boissons à forte densité énergétique favorisent la prise de poids, surtout quand ils sont consommés fréquemment et en grandes quantités. De même, les aliments qui sont à faible densité énergétique (et souvent peu transformés) protègent probablement contre la prise de poids, le surpoids et l'obésité. Des types spécifiques d'aliments à faible densité énergétique, tels que les légumes et les fruits et les aliments contenant des fibres alimentaires protègent probablement contre certains cancers. Voir aussi les recommandations 4, Chapitre 8 et encadré 12.4.

## Justification

La consommation d'aliments denses en énergie et les boissons sucrées est en augmentation partout dans le monde et contribue probablement à l'augmentation de l'obésité à l'échelle mondiale.

Cette recommandation générale a été conçue principalement pour empêcher et contrôler la prise de poids, le surpoids et l'obésité. De plus amples détails de preuves et de décisions se trouvent au Chapitre 8.

« La densité d'énergie » mesure la quantité d'énergie (en kcal ou kJ) par poids (habituellement 100g) d'un aliment. L'alimentation qui consiste principalement de denrées transformées, qui contiennent souvent de grandes quantités de gras ou de sucre a tendance à être plus dense en énergie qu'une alimentation qui contient une majorité d'aliments frais. Pris ensemble, la quantité de preuves réunies montre que ce n'est pas les constituants alimentaires qui posent un problème, mais plutôt leur contribution à la densité en énergie de ces régimes. A cause de leur teneur en eau, les boissons sont moins denses en énergie que les aliments. Cependant, les boissons sucrées donnent de l'énergie mais ne semble pas induire une sensation de satiété ou une réduction compensatoire de consommation d'énergie, et donc favorise la surconsommation qui résulte en une prise de poids.

### *Objectifs pour la santé publique*

Les points ci-dessous se rajoutent à ceux indiqués dans les notes en bas d'encadré aux objectifs ci-dessus.

Densité d'énergie moyenne de régimes alimentaires à réduire vers 125 kcal par 100g

Les régimes alimentaire acceptables car faibles en densité d'énergie sont de niveau d'environ 125 kcal (ou 525 kJ) par 100g, sans prendre en compte les boissons. Ces régimes contiendront, bien entendu, des aliments dont la densité d'énergie est supérieure à cette moyenne.

Moyenne de consommation de boissons sucrées par la population à diminuer par moitié tous les 10 ans

Le contexte de cet objectif, comme les autres détaillés ici, conçu pour servir de guide de politique nationale ou autre politique concernant la population, est l'augmentation rapide et générale de prise de poids, surpoids et obésité, surtout en ce qui concerne les enfants et les jeunes et l'augmentation rapide de la consommation de boissons sucrées. Comme indiqué ci-dessus, le but est de proposer un planning. La réussite de cet objectif difficile implique l'obtention de soutien de la part des autorités régissant la législation et des fabricants de boissons sucrées. Les décideurs sont encouragés à fixer des objectifs selon les circonstances qui leur sont propres.

### *Recommandations personnelles*

Les points ci-dessous se rajoutent à ceux indiqués dans les notes de bas de page aux objectifs ci-dessus.

Consommer les aliments denses en énergie avec modération

Les aliments qui sont denses en énergie se définissent ici comme ceux contenant plus qu'environ 225-275kcal (950-1150 kJ) par 100 g. Les aliments qui sont naturellement denses en fibres alimentaires ou en eau, tels que les légumes et les fruits, et les céréales (graines) préparés sans adjonction d'huile ou de matières grasses sont habituellement de faible densité d'énergie. Des légumes non-féculents, les légumes-racines et tubercules et les fruits fournissent environ 10 à 100 kcal par 100g, et les céréales (graines) et légumes secs entre 60 et 150 kcal par 100g. Le pain et les viandes maigres, la volaille et les poissons fournissent habituellement environ 100 à 225 kcal par 100g. La plupart des aliments qui contiennent des

graisses et huiles en quantité importante ou une adjonction de sucres, tels que les « fast food » comme il est défini dans ce document, et de nombreux plats pré-cuisinés et « en-cas », les pâtisseries, desserts et bonbons sont denses en énergie.

Cette recommandation n'implique pas que tous les aliments denses en énergie doivent être évités. Quelques uns, tels que les huiles d'origine végétale, les noix (et fruits à écale), les graines, sont des substances nutritives ; leur consommation n'as pas été lié avec la prise de poids et par leur nature ils ont tendance à être consommés avec modération.

### Eviter les boissons sucrées

Cette recommandation s'adresse surtout à des boissons sans alcool (tels que colas, sodas et sirops) additionnées de sucres. La consommation de telles boissons, y compris les verres « grands modèles » a fortement augmenté dans de nombreux pays. La preuve que ces boissons « induisent en erreur » le mécanisme de satiété du corps humain, favorisant de ce fait la prise de poids, est impressionnant. Il vaut mieux ne pas en consommer du tout.

L'implication de cette recommandation est de les remplacer par de l'eau. Les boissons non-alcoolisées faibles en énergie, le café et le thé (sans sucre) sont préférables aussi. Les jus de fruits, même sans l'addition de sucre, pourraient avoir le même effet et favoriseraient la prise de poids ; ils ne devraient pas être consommés en grande quantité.

### Consommer les « fast food » avec modération ou éliminer

Comme il a été dit précédemment, le « fast food » ne se réfère pas à tous les aliments (et les boissons) qui sont facilement disponibles à la consommation. Le terme décrit les aliments qui ont tendance à être denses en énergie et sont souvent consommés fréquemment et en grandes portions. La plupart des preuves concernant les « fast food » provient d'études menées sur de tels aliments, tels que les burgers, morceaux de poulet grillés, frites et boissons contenant des matières grasses ou sucrées, tels qu'ils sont servis et vendus dans des franchises internationales.

### Conseils

Les aliments et les régimes alimentaires qui sont de faible densité d'énergie et le choix d'éviter les boissons sucrées sont les meilleurs choix, en particulier pour les personnes sédentaires.

La meilleure façon d'atteindre la recommandation ci-dessus est de remplacer les aliments denses en énergie, tels que des aliments transformés contenant du gras ou du sucre et les « fast food » par ceux de faible densité, tels que fruits et légumes non-féculents et des céréales (graines) qui sont peu transformées (voir recommandation 4), et de remplacer les boissons sucrées par des boissons non sucrées telles que de l'eau, le thé et le café sans sucre.

Le contenu total en énergie des régimes alimentaires a une relation non seulement avec la densité d'énergie d'aliments individuels consommés, mais aussi la fréquence avec laquelle ils sont consommés et la taille des portions. La capacité physique de l'estomac humain et du système digestif est limitée. En général, les gens consomment environ la même quantité de nourriture chaque jour en termes de poids. Les régimes alimentaires denses en énergie peuvent dérégler l'appétit normal et favoriser la prise d'une plus grande quantité d'énergie. Les boissons sucrées sont un problème tout particulier car elles peuvent être consommées en grande quantité sans avoir une impression de satiété. En remplaçant ces aliments et boissons par des produits de plus faible densité d'énergie, tels que les fruits et légumes, des céréales peu transformées (graines) et les légumes secs, de l'eau et des boissons faibles en calories, le risque de prise de poids est moindre et de ce fait devrait réduire le risque de développer certains cancers.

## RECOMMANDATION 5

### ALIMENTS D'ORIGINE ANIMALE

Limiter la consommation de viande rouge et éviter la viande transformée

### OBJECTIF POUR LA SANTE PUBLIQUE

La consommation moyenne de viande rouge par la population ne devrait pas dépasser 300 g par semaine, avec très peu, voire aucune transformation

### RECOMMANDATION PERSONNELLE

Les personnes qui mangent de la viande rouge (1) devraient consommer moins de 500g par semaine, avec très peu, voire aucune transformation (2)

(1) « viande rouge » se réfère au bœuf, le porc, l'agneau et chèvre provenant d'élevages et inclut la viande dans les aliments transformés

(2) « viande transformée » se réfère à la viande qui est conservée par des procédés de fumage, salaison ou de l'addition de conservateurs chimiques et aussi la viande incluse dans les aliments transformés

### Preuves

Les preuves que la viande rouge, et particulièrement la viande transformée, est une cause de cancer colorectal sont plus affirmées aujourd'hui qu'au milieu des années '90.

Les preuves que la viande rouge est une cause de cancer colorectale sont convaincantes. Les preuves que la viande transformée est une cause de cancer colorectale sont convaincantes aussi. Le poisson salé, façon cantonaise (voir chapitre 4.3, encadré 4.3.5 et aussi encadré 12.5) est probablement la cause de cancer nasopharyngé ; cette conclusion ne s'applique pas au poisson préparé ou salé par d'autres méthodes. Le lait de vache protège probablement contre le cancer colorectal. Les régimes à fort taux de calcium sont probablement la cause de cancer de la prostate ; cet effet devient apparent dans le cas de grande consommation de calcium (environ 1.5 g par jour ou plus). Voir aussi les chapitres 4.3 et 4.4.

### Justification

Une approche intégrée aux preuves montre aussi que de nombreux aliments d'origine animale sont nutritifs et bons pour la santé s'ils sont consommés avec modération.

Les gens qui suivent différentes régimes végétariennes ont un faible risque de contracter certaines maladies ou certaines formes de cancer bien que ce soit difficile de séparer ces avantages alimentaires des autres modes de vie, tels que d'être non fumeur, de consommer peu ou pas d'alcool etc. De plus, la viande peut aussi être une source nutritive, en particulier pour les protéines, le fer, le zinc et la vitamine B12. La Commission précise que cette recommandation générale n'est pas émise pour les régimes alimentaires sans viande ni pour les régimes alimentaires ne contenant pas de produits d'origine animale. Les quantités sont données par poids de viande dans l'assiette. Pour convertir approximativement, 300g de viande rouge cuite est équivalent à environ 400-450g de viande crue et 500g de viande rouge cuite est équivalent à environ 700-750g de viande crue. La conversion exacte dépendra de la coupe et les proportions de gras et de maigre et la méthode et température de cuisson, de ce fait l'on ne peut pas être plus précis pour les conseils.

La viande rouge ou la viande transformée sont des causes convaincantes ou probables de certains cancers. Les régimes alimentaires utilisant une grande proportion de gras animal sont relativement denses en énergie, ce qui accroît le risque de prise de poids. Des détails supplémentaires de preuves et de décisions se trouvent aux chapitres 4 et 8.

### *Objectif pour la santé publique*

Les points mentionnés ici se rajoutent à ceux inclus dans les notes de bas d'encadré à l'objectif ci-dessus.

La consommation moyenne de viande rouge par la population ne devrait pas dépasser 300 g par semaine, avec très peu, voire aucune transformation

Cet objectif est donné en termes de consommation hebdomadaire pour encourager l'idée que la viande rouge n'as pas besoin d'être consommée tous les jours. L'objectif de 300g par semaine correspond au niveau de consommation de viande rouge où les risques de cancer colorectal augmentent significativement. Les preuves concernant la viande transformée sont encore plus évidentes que pour la viande rouge et les données ne montrent pas de seuil sous lequel la consommation peut être clairement confirmée sans risque.

### *D'autres aliments d'origine animale*

De nombreux aliments d'origine animale ne font pas l'objet de ces objectifs et recommandations.

### *Volailles, poissons*

Les preuves par rapport aux volailles et le risque de cancer ne sont pas significatives. La suggestion que le poisson protège contre le cancer colorectal est limitée. (Le poisson préparé à la cantonaise est un cas spécifique – voir chapitre 4.3). Cependant, les personnes qui consomment de la chair animale sont encouragées à préférer la volaille et tous les types de poisson à la viande rouge. La chair d'autres animaux sauvages, gibier et poissons, dont les profils nutritionnels sont différents des animaux d'élevage ou de ceux provenant d'élevages industriels sont préférables. Voir chapitre 4.3

### *Les œufs*

Les preuves sur les œufs et les risques de cancer ne sont pas substantielles. Il n'y a pas de raison d'éviter la consommation des œufs pour risques de cancer. Voir chapitre 4.3.

### *Lait, fromages, autres produits laitiers*

Les preuves sur le lait de vache, les fromages et les aliments avec une forte concentration en calcium et le risque de cancer sont difficiles à interpréter. Les informations sur le cancer colorectal et le cancer de la prostate semblent être en conflit. Après de longues discussions, la Commission a choisi de ne pas faire de recommandation pour cette question.

### *Gras animal*

Les preuves qui suggèrent que la consommation de gras provenant d'animaux est une cause de cancer colorectal sont limitées. Le gras animal est très énergétique et la Commission a intégré des preuves limitées en suggérant que la consommation de gras animal risque une prise de poids et de l'obésité à cause de la densité d'énergie de cet aliment. L'on tend à dire qu'il vaut mieux limiter la consommation de gras animal accompagnant la viande et aussi celui contenu dans les aliments transformés à cause de la relation avec les maladies cardiovasculaires. Voir chapitre 4.5.

### *Recommandations personnelles*

Les points ci-dessous se rajoutent à ceux indiqués dans les notes en bas d'encadré aux objectifs ci-dessus.

Les personnes qui mangent de la viande rouge devraient consommer moins de 500g par semaine, avec très peu, voire aucune transformation

Cette recommandation est liée à l'objectif ci-dessus. Dans des populations où la plupart des personnes consomment moins de 500g par semaine, la moyenne de la population sera certainement d'un maximum d'environ 300g par semaine.

### Conseils

Il y a de nombreuses façons agréables de manger de la viande et d'autres aliments d'origine animale associées à un régime alimentaire basé sur des plantes.

Pour ceux qui mangent de la viande, la quantité de viande rouge consommée peut être limitée en l'échangeant contre de la volaille et du poisson. Il est préférable de manger les parties maigres de la viande rouge. Le mieux est d'éviter des viandes transformées. Elles ont généralement une densité d'énergie élevée et peuvent aussi contenir une grande quantité de sel. (Voir recommandation 7). Elles ont tendance à être conservées par le fumage, la salaison ou avec l'addition de conservateurs chimiques. Quelques uns des ces méthodes de conservation génèrent des carcinogènes ; bien qu'il n'y ait pas de preuves épidémiologiques formelles de causes de cancers, il est conseillé de les éviter. Les viandes transformées comprennent le jambon, le bacon, le pastrami et le salami. Les saucisses, les frankfurter et les « hot dog » dans lesquels des nitrates/nitrites ou d'autres conservateurs sont ajoutées, font partie aussi de cette catégorie de viandes transformées. Quelquefois, mais non pas toujours, les viandes hachées peuvent être incluses dans cette définition si elles ont été conservées chimiquement. Il va de même pour les hamburgers. Les viandes fraîches qui ont seulement été hachés, formées et cuites ne seront pas considérées comme « transformées ».

Il n'est pas nécessaire de consommer de grandes quantités de viandes pour maintenir sa consommation de protéines et de fer. Toutes les viandes ont un taux élevé de protéines et pour des personnes qui suivent des régimes alimentaires sans viande, plus de protéines qu'il n'en faut sont présentes dans les légumes secs et les céréales (graines). Le fer est présent dans de nombreuses légumes et fruits, aussi bien que dans la viande.

## RECOMMANDATION 6

### LES BOISSONS ALCOOLISEES

#### limiter les boissons alcoolisées

#### OBJECTIF POUR LA SANTE PUBLIQUE

La proportion de la population qui boit plus que la limite préconisée est à réduire d'un tiers tous les 10 ans

#### RECOMMANDATION PERSONNELLE

Si des boissons alcooliques sont consommées, limiter la consommation à un maximum de deux boissons par jour pour les hommes et une par jour pour les femmes (1.2.3.)

- 1) cette recommandation prend en compte la possibilité d'un effet protecteur contre la maladie coronaire
- 2) les enfants et les femmes enceintes ne doivent pas consommer de boissons alcoolisées
- 3) une « boisson » contient environ 10-15g d'éthanol

### Preuves

Les preuves que tous les types de boissons alcoolisées sont une cause d'un nombre de cancers sont plus affirmées qu'au milieu des années '90.

La preuve que les boissons alcoolisées soient une cause de cancers de la bouche, du pharynx et du larynx, de l'œsophage et du sein (pre- et post-ménopause) est convaincante. La preuve que les boissons alcoolisées soient une cause de cancer colorectal chez les hommes est convaincante. Les boissons alcoolisées sont une cause probable de cancer du foie et de cancer

colorectal chez les femmes. Il n'est pas probable que les boissons alcoolisées aient un effet adverse substantiel sur le risque de cancer des reins. (Voir aussi chapitre 4.8).

### **Justification**

La preuve sur le cancer justifie la recommandation de ne pas consommer de boissons alcoolisées. **D'autres preuves montrent que l'alcool consommé avec modération peut réduire les risques de maladie coronaire.**

Les preuves ne montrent pas clairement le niveau de consommation de boissons alcoolisées sous lequel il n'y a pas d'augmentation de risque de cancers qu'elle peut causer. Cela veut dire que, en se basant seulement sur les preuves concernant les cancers, la consommation de boissons alcoolisées, même en petites quantités, devrait être évitée. Des détails supplémentaires sur les preuves et les décisions se trouvent au Chapitre 4. Pour mettre la recommandation dans ce contexte, la Commission a également pris en compte la preuve que la consommation de quantités modérées de boissons alcoolisées peut protéger contre la maladie coronaire, comme il est décrit au Chapitre 10.

Les preuves montrent que toutes les boissons alcoolisées ont le même effet. Les données ne suggèrent pas de différences significatives selon le type de boisson. Cette recommandation couvre donc toutes les boissons alcoolisées, que ce soit des bières, des vins, des spiritueux ou autres boissons contenant de l'alcool. Le facteur important est la quantité d'éthanol consommée.

La commission insiste que les enfants et les femmes enceintes ne doivent pas consommer d'alcool.

### **Objectif pour la santé publique**

Les points mentionnés ici sont additionnels à ceux indiqués dans les notes en bas d'encadré concernant les objectifs ci-dessus.

La proportion de la population qui boit plus que la limite préconisée est à réduire d'un tiers tous les 10 ans

De la même manière que les autres objectifs décrits ci-dessus, cet objectif est conçu pour guider la politique au niveau national et au niveau d'autres populations. Le contexte de cet objectif est l'augmentation actuelle d'une consommation régulière et en grande quantité de boissons alcoolisées, y compris chez les jeunes. L'objectif vise tout particulièrement ceux qui consomment au-dessus des limites recommandées, plutôt que ceux qui consomment régulièrement des quantités modestes. De même, comme précédemment, l'objectif propose un planning. La réussite de cet objectif implique le soutien de la part des autorités régissant la législation, des fabricants de boissons alcoolisées et des propriétaires de bars et d'autres lieux où les boissons alcoolisées sont vendues et consommées. Les décideurs sont encouragés à fixer des objectifs selon les circonstances qui leur sont propres.

### *Recommandations personnelles*

Les points ci-dessous se rajoutent à ceux indiqués dans les notes de bas d'encadré aux objectifs ci-dessus.

Si des boissons alcooliques sont consommées, limiter la consommation à un maximum de deux boissons par jour pour les hommes et une par jour pour les femmes

Il a été prouvé que la consommation modeste de boissons alcoolisées protège contre la maladie coronaire en comparaison avec les non-buveurs, avec des niveaux de consommation plus élevés pour certains cas augmentant le risque. Néanmoins, aucune autorité n'a fait de recommandation spécifique concernant la consommation d'alcool pour la prévention des maladies coronaires à cause des effets adverses biologiques, de comportement, physiques, sociaux et autres effets qui se manifestent quand la consommation augmente.

Pour ceux qui consomment des boissons alcoolisées, les limites recommandées sont de deux boissons par jour maximum pour les hommes et d'une boisson maximum par jour pour les femmes. Ces limites sont exprimées en quantités journalières car une consommation élevée occasionnelle (par exemple le weekend) alors qu'en temps habituel il n'y a pas de consommation, a de grandes chances d'aboutir à des conséquences défavorables.

### **Conseils**

Pour les personnes qui choisissent de consommer des boissons alcoolisées, la Commission approuve les conseils donnés par d'autres autorités. Celles-ci conseillent généralement de se limiter à un maximum de deux boissons par jour pour les hommes et une boisson par jour pour les femmes.