

5°- Viande rouge : Limiter la consommation de viande rouge et **éviter** la viande transformée, type charcuterie.

6°- Boissons alcoolisées : Limiter la consommation de boissons alcoolisées

7°- Sel : Limiter la consommation de sel, **éviter** les céréales en gaines, ou légumes secs moisis

8°- Suppléments alimentaires : Se nourrir uniquement par régime alimentaire, sans supplément additionnel

Remarques :

Le rapport WCRF ayant servi de base aux travaux de l'INCA désigne très clairement 3 causes principales des cancers de tous types, N°1, N°2 et N°3 et place ces causes en priorité dans les actions de réduction des risques à mener, tant au plan des politiques publiques de santé qu'au niveau des recommandations à faire aux personnes. Il y a donc une hiérarchie établie par WCRF dans les risques de cancer, un premier groupe de 3 causes principales et 5 recommandations nettement séparées des 3 premières causes identifiées, parmi lesquelles figure les recommandations en matière de consommation de boissons alcoolisées.

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)

(1) cette recommandation prend en compte la possibilité d'un effet protecteur contre les maladies coronaires.

Le rapport WCRF mentionne clairement que des « preuves montrent que l'alcool consommé avec modération peut réduire les risques de maladie coronaire ».

Les documents établis et diffusés par l'INCA, à partir du 17 février 2009 font, essentiellement, référence aux travaux de WCRF, et ont indiqué que c'est à partir de ces travaux qu'ils ont établi la hiérarchie des risques de développer un cancer, ils ont placé la consommation d'alcool en priorité dans l'échelle des risques, alors que WCRF a placé le risque alcool en 4° position, si l'on place les risques 5, 6, 7, 8 en situation de risque identique, comme WCRF le propose. Par ailleurs WCRF recommande de limiter la consommation quotidienne à 2 boissons par jour pour les hommes et 1 boisson par jour pour les femmes, qui sont conforme aux recommandations de l'OMS, il n'y a aucune trace d'interdiction de boissons alcoolisées dans le rapport WCRF,

Texte diffusé par l'INCA, placé en risque N° 1, concernant les boissons alcoolisées.

Les facteurs augmentant le risque de cancers :

- **les boissons alcoolisées** : leur consommation est associée à une augmentation du risque de plusieurs cancers : bouche, pharynx et larynx, œsophage, côlon-rectum, sein et foie (de 9 à 168 % par verre consommé par jour, selon les localisations). Le risque augmente avec la quantité globale d'alcool absorbée et est significatif dès une consommation moyenne d'un verre par jour. **Toute consommation d'alcool est donc déconseillée.**

On a la démonstration, par cette comparaison des textes WRCF et de ceux de l'INCA, de l'utilisation détournée de travaux scientifiques incontestés et de leur interprétation par un service de l'Etat français, peu conforme à l'éthique scientifique.

Jean Clavel 05/06/2009