

## Un verre, ça va, un par jour, bonjour les dégâts

Créé le 18.02.09 à 09h18 | Mis à jour le 18.02.09 à 09h18 – 20 minutes

**L'Institut national du cancer (Inca) a publié hier un état des connaissances** concernant l'impact de la nutrition sur les cancers. Au premier rang des accusés, l'alcool et ses effets invisibles. « Les petites doses répétées sont les plus nocives », affirme le président de l'Inca, Dominique Maraninchi. Paule Martel, directrice de recherche à l'Institut national de recherche agronomique (Inra), renchérit : « Toute consommation quotidienne de vin est déconseillée. » Selon l'étude, « la consommation de boissons alcoolisées est associée à une augmentation du risque de plusieurs cancers : bouche, pharynx, larynx, oesophage, côlon-rectum, sein et foie ». Les viandes rouges et charcuteries sont pointées du doigt pour le cancer colorectal. Mais sans alarmisme : le seuil est fixé à 500 g de viande rouge par semaine, soit plus que la consommation moyenne des Français (370 g). La brochure, disponible sur le site de l'Inca\*, rappelle qu'il n'y a pas à l'inverse d'aliment miracle qui protégerait de cette maladie. Elle vante les mérites d'une alimentation diversifiée et équilibrée ainsi que les bienfaits de tous les fruits et légumes. \*www.e-cancer.fr

<http://www.20minutes.fr/article/302356/France-Un-verre-ca-va-un-par-jour-bonjour-les-degats.php>