

Doit-on supprimer l'alcool ?

L'Institut national du cancer vient de jeter un pavé dans la mare : en matière d'alcool, la tolérance zéro s'impose.

De quoi s'agit-il ? Le vin, que l'on nous avait toujours présenté comme un élixir de longévité, à condition d'être consommé avec modération, serait maintenant un facteur de développement de cancer selon une information diffusée par l'Institut national du cancer (Inca). Et ce dès le premier verre. Cette affirmation n'est pas du goût de tous les médecins.

Raphaëlle Ancellin*

OUI



Le risque augmente à partir d'un verre par jour

« Dans notre brochure *Nutrition et prévention des cancers*, diffusée en février 2009 chez les médecins, nous avons publié le résumé d'un rapport américain de 600 pages édité par le Fonds mondial de recherche contre le cancer. Ce dernier regroupe environ 7000 études (une centaine pour chaque facteur nutritionnel : alcool, viande, etc.). Concernant l'alcool, le niveau de preuve est convaincant pour les cancers suivants : bouche, pharynx, larynx, œsophage, côlon, rectum et sein, et cela à partir d'une consommation régulière d'un verre d'alcool par jour qu'il s'agisse de vin, de bière ou d'alcool fort. »

* Spécialiste de cancer et nutrition à l'Institut national du cancer.

rieures sont obsolètes. Enfin, concernant le cancer du sein, les études ne parlent jamais de quantité d'alcool mais de femmes qui boivent « beaucoup » ou « peu ». Conclusion : raisonnablement nous pouvons penser que l'alcool, à raison d'un verre par jour pour une femme et de deux verres pour un homme, n'est pas cancérigène. Chez les grands consommateurs, il en va différemment. »

* Cancérologue, auteur de « *La vie pour s'aimer* », éditions Plon.

Dr Alain Ducardonnet*

NON



Le vin est bénéfique pour les artères

« Il est prouvé que le vin rouge, riche en polyphénols, a des propriétés antioxydantes. A dose modérée (deux verres par jour), il est bénéfique contre l'excès de lipides et l'hypertension. Les autres alcools (bière ou whisky) ont fait l'objet d'études, mais les résultats sont hétérogènes et controversés. Contrairement à l'activité physique, qui peut être considérée comme un véritable traitement préventif contre les maladies cardio-vasculaires, le vin ne saurait être considéré comme une thérapeutique. Mais si le patient apprécie un verre au repas, il n'y a aucune raison de le lui déconseiller. »

* Cardiologue, consultant santé sur LCI.

Dr David Khayat

NON



Cette information est absurde !

« Quand on lit le rapport américain, on relève 14 études sérieuses, dont 9 disent que le risque global de cancer est augmenté chez les consommateurs d'alcool, et 5 qu'il est diminué. Une fois l'ensemble des résultats analysés, on estime que le risque serait multiplié par 1,02%, un chiffre trop faible scientifiquement pour être fiable. De plus, le rapport datant de 2007, les études ont donc été faites au mieux en 2006. Or, nous venons d'apprendre, grâce à de nouvelles études, que les cancers de la bouche, surtout chez les femmes, sont dans 70% des cas dus au virus HPV (responsable du cancer du col de l'utérus). Avec ce fait nouveau, toutes les études antérieures

Dr Michel Dib*

NON



Une protection pour le cerveau

« A raison de deux verres par jour, selon l'étude Paquid (concernant le vieillissement cérébral après 65 ans), le vin rouge est plutôt protecteur pour le cerveau. Une étude anglaise a évalué

Dr Jacques Fricker*

NON



A petites doses, le vin prolonge plutôt la vie

« Si l'on suit les différentes études, on s'aperçoit que, globalement, boire un peu de vin quotidiennement prolonge plutôt la vie. Si un de mes patients apprécie

STOCKBYE / GETTY IMAGES



Pour la majorité des médecins, un verre de vin par jour ne nuit pas à la santé. Au contraire.

ce qu'il en était du whisky, et il semble, qu'à dose raisonnable, cet alcool ait les mêmes effets. En résumé, on peut estimer qu'une consommation faible à modérée protégerait plutôt contre la maladie d'Alzheimer et la maladie de Parkinson. »

* Neurologue, auteur de « *Apprivoiser le stress* », éditions du Huitième jour.

un verre au repas, il n'y a aucune raison de l'en priver. Ce sont les vins riches en tanins qui sont protecteurs. Boire un verre le soir est plus intéressant sur le plan cardio-vasculaire, parce qu'il agit comme un anti-agrégant plaquettaire pendant 10 à 12 heures et pourrait ainsi éviter les accidents cardiaques qui ont souvent lieu au petit matin. Même dans les cas d'obésité, nous ne déconseillons pas ce verre de vin. En revanche, si une femme a des antécédents familiaux de cancer, je lui conseillerais de se passer d'une consommation régulière de vin. Nos recommandations de santé doivent être individuelles, c'est-à-dire tenir compte du passé d'une personne, de ses susceptibilités à telle ou telle maladie. »

* Nutritionniste, auteur de « *Simple comme maigrir* », éditions Odile Jacob.