

# Les risques d'une consommation régulière d'alcool

## Alcool et cancer

L'alcool est une substance cancérogène : les personnes qui boivent un verre tous les jours présentent un risque de cancer supérieur aux personnes « abstinentes ».

Selon l'Institut National du Cancer, les études démontrent que :

Concernant le cancer du foie, le risque supplémentaire le développer est de 20% à partir d'une consommation de 2,5 verres d'alcool par jour et de 40% à partir de 5 verres quotidiens.

Pour les cancers des voies aéro-digestives (cavité buccale, œsophage, larynx...) le risque de survenue de cancer est 3 à 6 fois plus élevé que dans la population générale chez les grands buveurs.

Chez les femmes, au-delà d'un verre par jour le risque de développer un cancer du sein augmente de 10% par verre d'alcool supplémentaire.

## Alcool & dépendance

L'alcool est une substance psycho-active c'est-à-dire active sur le fonctionnement du cerveau donc en cas d'exposition régulière, le cerveau peut s'habituer/s'accoutumer à l'alcool et y être moins sensible.

Ceci conduit à augmenter les doses d'alcool pour retrouver les mêmes effets mais cette exposition régulière risque aussi de provoquer une dépendance à l'alcool et une perte de contrôle de la consommation.

**Un verre de boisson alcoolisée c'est toujours la même quantité standardisée d'alcool.**



### Pas besoin d'être ivre pour avoir des problèmes d'alcool

L'addiction étant d'installation progressive et insidieuse, lorsque les signes évidents de dépendance apparaissent, c'est trop tard : l'addiction est généralement déjà installée, d'où l'intérêt de réfléchir à sa consommation même si vous ne vous sentez pas concerné.

L'addiction indépendamment de la substance peut avoir des effets considérables sur tous les aspects de la vie d'une personne (professionnelle, familiale, amicale, santé personnelle, financière etc)

### *En savoir plus*

[Le site alcool info service](#)