



Recommandation n° 6 pour les personnes concernant l'alcool

Évitez les boissons alcoolisées.

Résumé des points principaux

- La consommation régulière de boissons alcoolisées est associée à un risque accru de nombreux types de cancer. Les risques sont les plus élevés pour les cancers de la cavité buccale, du pharynx, du larynx, de l'œsophage et du foie. Les risques sont également élevés pour les types de cancer courants, tels que le cancer du sein et le cancer colorectal.
- En 2018, dans l'Union européenne (UE), la consommation moyenne était de 11,3 litres d'alcool pur par personne et par an, ce qui correspond à plus de deux bouteilles de vin ou 4 litres de bière par semaine. Les hommes consomment environ trois fois plus d'alcool que les femmes.
- Afin de réduire le risque de cancer, il est préférable d'éviter de consommer des boissons alcoolisées. Il convient également d'aborder la question de la disponibilité généralisée et de l'acceptation sociale (normalisation) de l'alcool.

Alcool et cancer

Dans le monde et en Europe, les niveaux de consommation d'alcool varient. On observe dans les 27 États membres de l'UE la consommation moyenne d'alcool la plus élevée par rapport aux autres pays économiquement développés.

Parmi les boissons alcoolisées figurent la bière, le vin et les spiritueux. La bière contient généralement entre 3 et 7 % d'alcool, le vin entre 9 et 15 % et les spiritueux entre 35 et 50 %. Une boisson standard, contenant de 10 à 15 grammes d'alcool, est généralement utilisée comme mesure de référence pour quantifier la consommation d'alcool dans la recherche et la communication sur la santé. La **quantité d'alcool** contenue dans la boisson est importante **pour le risque de cancer, par rapport aux autres composants de la boisson alcoolisée**.

Même si les boissons alcoolisées sont consommées à faible dose, cela ne réduit pas le risque de mortalité. La consommation d'alcool a plusieurs effets négatifs sur la santé. Le seul moyen d'éviter ces effets négatifs est de ne pas boire du tout.

Les jeunes sont plus enclins au *binge drinking*, ou hyperalcoolisation, par exemple boire plus de 80 % d'une bouteille de vin ou 1,5 litre de bière en une seule occasion. Les segments plus âgés de la population sont plus susceptibles de boire quotidiennement.

La consommation de boissons alcoolisées est cancérigène (elle provoque le cancer) chez l'être humain, et il est clairement prouvé qu'elle augmente le risque de développer plusieurs types de cancer. En général, plus la consommation d'alcool est importante, plus le risque de cancer est élevé. Le risque de cancer associé à l'alcool augmente lorsque la consommation d'alcool est combinée au tabagisme.

Il existe suffisamment d'éléments démontrant que la réduction ou l'arrêt de la consommation d'alcool réduit le risque de développer plusieurs types de cancer.

Mesures permettant de réduire le risque de cancer

Évitez la consommation de boissons alcoolisées.

Choisissez des boissons non alcoolisées. Motivez votre famille et vos amis à faire de même. Organisez des activités qui ne supposent pas (nécessairement) de consommer de l'alcool lorsque vous sortez, comme faire une promenade ou se retrouver pour un café. Moins vous consommez d'alcool, moins vous vous exposez à des risques.

Ne banalisez pas la consommation d'alcool. Favorisez et proposez la consommation de substituts d'alcool lors d'occasions particulières chez vous et sur votre lieu de travail. Incitez les bars, les cantines, les restaurants et les espaces sportifs à proposer des substituts d'alcool.

Adressez-vous à votre professionnel de la santé si vous souhaitez plus d'informations ou de soutien. Votre professionnel de la santé peut vous fournir des informations sur le lien entre l'alcool et le cancer et vous aider à bénéficier d'une aide pour éviter la consommation d'alcool et ne pas la banaliser.

Avantages connexes pour la prévention de maladies non transmissibles (MNT) présentant des facteurs de risque similaires et possibilités de promotion de la santé

Le fait de ne pas consommer d'alcool ou de réduire sa consommation d'alcool présente de nombreux autres bienfaits pour la santé et le bien-être en général. Il s'agit notamment d'une diminution des taux d'infections respiratoires, de maladies cardiovasculaires (y compris les maladies cardiaques ischémiques, les accidents vasculaires cérébraux hémorragiques et ischémiques, les maladies cardiaques hypertensives, la fibrillation et le flutter auriculaires), de diabète, de cirrhose et d'autres maladies hépatiques chroniques, de pancréatite, d'épilepsie, de tuberculose, de troubles liés à la consommation d'alcool, de blessures liées aux transports, de blessures involontaires, d'automutilation, de violence interpersonnelle, ainsi que des effets psychosociaux et sociaux négatifs de la consommation d'alcool sur les consommateurs et leur environnement.

Groupes cibles spécifiques

Il est important de cibler spécifiquement les enfants, les adolescents et les jeunes adultes, car des recherches ont montré que la consommation d'alcool et les modes de consommation d'alcool (par exemple le *binge drinking*) à ces âges ont une incidence sur les habitudes de consommation plus tard dans la vie. Il existe des disparités socio-économiques dans les habitudes de consommation, qui varient d'un pays à l'autre et selon le sexe. Les personnes appartenant à des groupes ayant des revenus élevés ou des revenus faibles ont tendance à consommer de l'alcool plus souvent que les personnes issues de groupes ayant des revenus moyens. Les femmes ayant un niveau d'instruction plus élevé ont tendance à boire plus souvent que les femmes ayant un faible niveau d'instruction.



Exemples de doses de boissons alcoolisées: de gauche à droite, cognac (30 ml), vin rouge (100 ml), vin blanc (100 ml), petit verre de bière (200 ml) et grand verre de bière (300 ml). La quantité d'alcool dépend également de la teneur en alcool des boissons concernées. Les doses réelles dépassent souvent ces volumes, ce qui entraîne une consommation d'alcool plus élevée pour chaque boisson que celle qui est indiquée.
© Image reproduite avec l'aimable autorisation de Matty Weijenberg

En savoir plus sur les politiques qui contribuent à éviter la consommation d'alcool

Parmi les politiques les plus efficaces permettant de ne pas banaliser la consommation d'alcool et de la réduire figurent les suivantes:

- Appliquer des politiques fiscales, notamment augmenter les taxes et fixer un prix minimal pour les boissons alcoolisées.
- Restreindre la disponibilité physique de l'alcool vendu au détail (par exemple en réduisant les horaires de vente) et limiter l'exposition à la publicité en faveur de l'alcool (sur plusieurs types de supports).
- Protéger les enfants contre la publicité en faveur de l'alcool, car la consommation d'alcool à un jeune âge constitue un facteur de risque important pour la consommation d'alcool à l'âge adulte.
- Apposer sur les produits alcoolisés des étiquettes sur lesquelles figurent des avertissements sanitaires destinés à l'ensemble de la population.

Références

GBD 2016 Alcohol Collaborators (2018). Lancet, 392: 1015-1035. PMID: 30146330.

Baan e.a. (2007). Lancet Oncol, 8: 292-293. PMID: 17431955.

Broholm e.a. (2016). Good Practice Principles for Low-Risk Drinking Guidelines (Principes de bonnes pratiques pour les lignes directrices d'une consommation sans risque). Institut national de la santé et du bien-être (THL).

Centre international de recherche sur le cancer (2010). Alcohol Consumption and Ethyl Carbamate (Consommation d'alcool et carbamate d'éthyle). IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans (Monographies du CIRC sur l'évaluation des risques cancérogènes pour l'être humain), volume 96.

OCDE (2021). Preventing Harmful Alcohol Use (Prévenir la consommation nocive d'alcool). Études de l'OCDE sur les politiques de santé.

Rumgay e.a. (2021). Lancet Oncol, 22(8): 1071-1080. PMID: 34270924.

Salaspuro (2003). Best Pract Res Clin Gastroenterol, 17: 679-694. PMID: 12828962.

Seitz & Stickel (2007). Nat Rev Cancer, 7: 599-612. PMID: 17646865.

Fonds mondial de recherche contre le cancer/American Institute for Cancer Research (2018). Continuous Update Project Expert Report 2018: Alcoholic Drinks and the Risk of Cancer (Rapport d'expert du projet de mise à jour continue 2018: boissons alcoolisées et risque de cancer).

World Cancer Research Fund (2024). Alcohol Policy (Politique en matière d'alcool). Disponible à l'adresse: <https://www.wcrf.org/research-policy/policy/alcohol/> (en anglais).

OMS (2017). Tackling NCDs: 'Best Buys' and Other Recommended Interventions for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases (Combattre les MNT: «meilleurs choix» et autres interventions recommandées pour lutter contre les maladies non transmissibles). Genève: Organisation mondiale de la santé.

Zhao e.a. (2023). JAMA Netw Open, 6: e236185. PMID: 37000449.

La présente fiche d'information a été élaborée par le groupe de travail n° 1 sur les déterminants liés au style de vie, avec le soutien du groupe de travail n° 5 sur la communication et l'éducation à la santé, et par le secrétariat du projet du Code européen contre le cancer, 5^e édition.

Octobre 2025

L'ouvrage intitulé *European Code Against Cancer 5th edition: 14 ways you can help prevent cancer* a été publié en 2025 par le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC), qui conserve le droit d'auteur sur l'oeuvre originale anglaise (*Understand ECAC5 | Fact Sheets and Policy Briefs*). L'autorisation de traduire une édition en français a été accordée par le titulaire du droit d'auteur à l'Union européenne, qui est entièrement responsable de la traduction.



© Union européenne, 2026
Pour toute utilisation ou reproduction d'éléments qui ne sont pas la propriété de l'Union européenne, il peut être nécessaire de demander l'autorisation directement auprès des titulaires de droits respectifs.
PDF ISBN 978-92-68-35817-7 doi:10.2875/4627847 EW-01-25-133-FR-N