

DES COCKTAILS SANS ALCOOL POUR BIEN COMMENCER L'ANNÉE



Istockphoto ©

A l'approche du nouvel an, chacun songe à ses traditionnelles bonnes résolutions : manger plus équilibré, faire plus de sport, arrêter de fumer... Mais une consommation modérée d'alcool, surtout pendant les fêtes, figure rarement sur la liste. Bien sûr, se servir un verre de bulles pour trinquer n'est pas interdit : pour beaucoup, cela fait d'ailleurs partie intégrante de la fête. Mais le célèbre conseil « à consommer avec modération » n'a rien d'un cliché. Par exemple, avec une consommation régulière de plus d'un verre par jour, des conséquences négatives pour la santé ne sont pas exclues à long terme. Heureusement, il existe un large éventail de boissons festives sans alcool aussi saines que savoureuses.

Que veut dire « avec modération » ?

Parce que l'alcool agit différemment sur chaque individu, une consommation modérée est difficile à définir. Mais en consommant entre 2 et 3 verres d'alcool par jour, un homme fait par exemple augmenter de 21 % son risque de développer un cancer du gros intestin. Et à partir de 4 verres quotidiens, ce risque atteint même 52 % ! Il est donc conseillé de se limiter à maximum un verre d'alcool par jour. Ce n'est d'ailleurs pas le seul cancer dont la fréquence est liée à une consommation excessive d'alcool : les cancers de la bouche, de la gorge, du larynx, de l'œsophage, du foie et du sein se rencontrent plus souvent chez les personnes buvant trop.

Il est même conseillé à certains d'éviter totalement l'alcool. C'est par exemple le cas des jeunes de moins de 18 ans, des femmes enceintes ou des femmes présentant un risque de cancer du sein élevé. Il existe encore d'autres cas particuliers. Consultez votre médecin pour savoir si vous appartenez ou non à un groupe à risque.

Source : Fondation contre le Cancer

IMPORTANT

Les informations contenues dans l'e-bulletin sont destinées à être diffusées parmi la population de votre commune. Vous pouvez les utiliser pour vos publications. Veuillez, toutefois, respecter l'intégralité des paragraphes et mentionner la source: Fondation contre le Cancer.

Si vous n'arrivez pas à lire cet email ou si vous désirez télécharger notre e-bulletin en version pdf, [cliquez ici](#).

Informations utiles pour la population de votre commune

Pour en savoir plus sur la Fondation contre le Cancer, cliquez sur www.cancer.be

Si vous avez besoin d'informations personnelles sur le cancer, les modes de traitement, ou concernant tout autre problème lié à la maladie: appelez gratuitement - et de façon anonyme - le **Cancerphone au 0800 15 801**, tous les jours ouvrables de 9 à 13 heures, et les lundis jusqu'à 19 heures.

Aide au sevrage personnalisé



Tabacstop
www.tabacstop.be
0800 111 00

Une alternative pour l'apéritif ?

Un cocktail non alcoolisé peut être bien plus qu'un cocktail classique où l'on a supprimé l'alcool. Les cocktails sans alcool sont souvent soigneusement équilibrés, pour former une nouvelle symphonie de saveurs. On parie que le goût de l'alcool ne vous manquera pas ? Découvrez nos [savoureuses recettes](#) de cocktails festifs sans alcool.

Source : *Fondation contre le Cancer*

Vous surveillez votre ligne ? L'alcool est une mine de calories !

L'alcool est issu de la transformation, par des ferments, de sucres naturellement présents dans les fruits et les céréales. L'alcool contient donc beaucoup de calories et est un facteur de prise de poids souvent sous-estimé. 1 gramme d'alcool contient quelque 7 calories, contre 4 calories pour 1 gramme de glucides. Par exemple, un verre de vin apporte environ 100 calories et, pour les dépenser, vous devriez courir environ 3,5 kilomètres. De plus, l'alcool ne comporte que des « calories vides ». En d'autres mots, il ne contient aucun nutriment utile à la santé.

Les calories apportées par l'alcool ont tendance à se transformer en graisse qui vient se loger sur le ventre. De plus, l'alcool ralentit la dégradation des graisses alimentaires : notre corps va emmagasiner plus de graisse... donc grossir. D'où le petit ventre rebondi des buveurs de bière, qui nous montre bien qu'excès d'alcool ne rime pas avec minceur.

Sources : *Fondation contre le Cancer*

Ne pas commencer trop tôt

Comme la plupart des parents, vous espérez que votre enfant ne commencera jamais à fumer et ne s'intéressera pas au cannabis ni à d'autres drogues. Mais, vis-à-vis de l'alcool, nous avons un tout autre comportement. Est-ce mal de laisser votre enfant tremper ses lèvres dans votre verre de vin ou de bière ?

Les chiffres confirment que cette pratique est largement répandue : à l'âge de 10 ans, un quart des enfants interrogés pour l'enquête « Jeunes et alcool » menée par le CRIOC en 2010 a déjà consommé de l'alcool. Dès 12 ans, la situation se modifie rapidement car les enfants approchent de la puberté. Ils vont alors vouloir tester leurs limites et expérimenter l'alcool. De plus, la plupart des enfants boivent leur premier verre dans un contexte familial (selon cette même étude du CRIOC, pour 37 % des jeunes interrogés, le premier verre d'alcool a été proposé à la maison par leur père).

Il est donc crucial de différer le plus longtemps possible ce premier verre. Il est même conseillé de ne pas boire d'alcool avant l'âge de 18 ans. L'alcool est en effet dangereux pour le développement physique et mental de l'enfant !

Sources : *Fondation contre le Cancer - « Jeunes et alcool », étude du CRIOC, avril 2010*

Parlons d'alcool

L'abus d'alcool est le principal facteur de risque de mauvaise santé et de décès prématuré entre 25 et 59 ans. C'est en Europe que l'on en consomme le plus. Dans certains pays européens, le niveau de consommation est jusqu'à 2,5 fois plus élevé que la moyenne mondiale. De plus, il est alarmant de constater que 43 % des étudiants européens de 15 à 16 ans reconnaissent avoir participé à une beuverie au cours des 30 derniers jours. Plus inquiétant encore : l'alcool est la principale cause de mortalité chez les hommes entre 16 et 24 ans.

Alcool et tabac

Associer tabac et alcool est particulièrement nocif pour la santé. Le risque de cancer de l'œsophage, par exemple, est 10 fois plus élevé chez une personne qui consomme 10 cigarettes et

conseil@tabacstop.be

Contact avec la Fondation
contre le Cancer:
02 736 99 99
commu@cancer.be

.....
Dans votre commune, si vous
avez un collègue actif sur le
plan de la prévention et qui
souhaite recevoir le e-bulletin
prévention de la Fondation
contre le Cancer, faites-le nous
savoir.
Envoyez-nous ses coordonnées
(nom de votre collègue,
commune, adresse mail...) en
[cliquant ici](#).
.....

4 verres d'alcool par jour, par rapport à quelqu'un qui ne fume pas et boit avec modération (max. 1 consommation alcoolisée par jour). Avec 30 cigarettes et 8 verres d'alcool par jour, ce risque est même 100 fois plus élevé !

Pour plus d'informations sur les risques liés à l'alcool

La Fondation contre le Cancer propose deux brochures sur ce thème. La première, « [Alcool et cancer](#) », informe et donne des conseils pour limiter les risques de cancers liés à l'alcool. La seconde, « [L'alcool vu sobrement](#) » donne plutôt une information générale et est principalement destinée aux adolescents et jeunes adultes.

Vous pouvez télécharger via les liens ci-dessus ou commander gratuitement ces brochures sur notre site web www.cancer.be, dans la rubrique Publications, ou par téléphone au 02 736 99 99.

Sources : Fondation contre le Cancer - Call for a comprehensive alcohol policy strategy in the European Union 2013-2020

PAS POUR PUBLICATION – DESTINE AU CONSEILLER SANTE DE VOTRE ORGANISATION.

La Fondation contre le Cancer a pour ambition de transmettre le plus largement possible son message au public. Vous pouvez nous y aider.

Vous disposez d'un kiosque « information », ou vous diffusez des brochures informatives auprès d'associations ou d'autres organisations locales ? Découvrez nos publications sur notre site internet www.cancer.be (rubrique [publications](#)). Vous pouvez les commander directement via le site, ou en nous contactant par téléphone au **02 736 99 99** ou par e-mail à info@cancer.be.

Source : Fondation contre le Cancer

Le prochain E-bulletin prévention sera consacré au thème suivant :

Activité physique et cancer
