

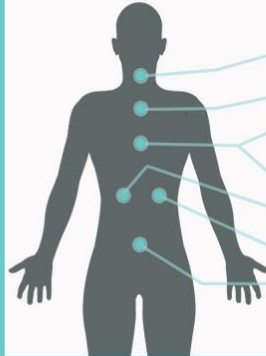
Alcool & cancer en France : ce qu'il faut retenir

8 %

**des cancers
attribuables à la
consommation d'alcool**

(CIRC, 2018)

**Augmentation du risque de plusieurs cancers,
avec un niveau de preuve **convaincant** ou **probable****



Bouche, Pharynx, Larynx

Oesophage (carcinome épidermoïde)

Sein après la ménopause

Sein avant la ménopause

Foie

Estomac

Côlon-rectum

(WCRF/AICR, 2018)



10% boivent plus de 10 verres d'alcool
par semaine

19% boivent plus de 2 verres en une journée

8% boivent plus de 5 jours par semaine

(Baromètre Santé « Alcool », 2017)

1 verre d'alcool = 10 g d'alcool pur



Ballon
de vin 12°
(10 cl)

Demi
de bière 5°
(25 cl)

Coupe
de champagne 12°
(10 cl)

Verre
d'apéritif 18°
(7 cl)

Verre
de whisky 40°
(2,5 cl)

Recommandation :

➔ REDUIRE sa consommation

et aussi

- ne pas consommer plus de 10 verres standard par semaine
- pas plus de 2 verres standard par jour
- avoir des jours dans la semaine sans consommation

NACRe

Réseau National Alimentation Cancer Recherche

www.inrae.fr/nacre

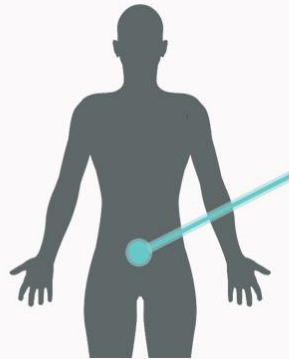
Produits laitiers & cancer en France : ce qu'il faut retenir

850 cas de cancers du
colôn-rectum en 2015

attribuables à une
faible consommation
de produits laitiers

(CIRC, 2018)

Diminution du risque de cancer,
avec un niveau de preuve **probable**



Côlon-rectum

(WCRF/AICR, 2018)



35% mangent moins de
2 produits laitiers/jour

38% mangent plus de
2 produits laitiers/jour

(Santé publique France, 2017)

Définitions

Les produits laitiers regroupent le lait et les
boissons à base de lait, les yaourts, les petits
suisses, les fromages blancs et les fromages.



Une portion correspond à
150 mL de lait
ou
125 g de yaourt
ou
30 g de fromage.



Recommandation :

**Consommer deux produits laitiers par jour,
en les alternant (lait, yaourt, fromage, fromage blanc)**

et aussi

- varier les types de fromage
- la crème fraîche et le beurre (très riches en graisses, et pauvres en calcium et protéines) ne sont pas comptés dans les produits laitiers
- les desserts lactés (crèmes desserts, flans...) non plus. Ils contiennent en général trop peu de lait et sont souvent très sucrés