

Q.

La consommation d'un peu d'alcool est-elle bénéfique pour la santé?

A.

La plupart des personnes admettent que la consommation d'une quantité excessive d'alcool, même de temps en temps, est nuisible à la santé.

En effet, l'abus d'alcool est un facteur qui contribue fréquemment aux accidents de la route, aux décès, aux blessures liées au travail et à une longue liste de problèmes sociaux.

Mais si vous n'êtes pas un grand buveur, un peu d'alcool est acceptable, n'est-ce pas?

Avant de déboucher une autre bière ou d'ouvrir une bouteille de vin, pensez à ceci :

Selon certaines recherches, le vin rouge peut servir à prévenir les maladies cardiaques. Mais les preuves sont assez faibles, selon une étude de Harvard.¹

Il est probable qu'un régime à base de plantes, l'activité physique et des liens sociaux forts aient un impact plus important que le vin rouge sur la santé cardiaque et la longévité.

Alcool : Voici les recommandations des Centers for Disease Control and Prevention [Centres de contrôle et de prévention des maladies] :²

- **Hommes :** Pas plus de deux verres par jour
- **Femmes :** Pas plus d'un verre par jour. Zéro si vous êtes enceinte.
- **Et si vous ne buvez pas,** il ne faut pas commencer, quelle que soit la raison.

Une consommation légère ou zéro alcool? Avant de vous servir



un autre verre, voici quelques points à considérer :

Une consommation légère d'alcool et le risque de cancer

Une étude italienne a examiné les données provenant de 92 000 buveurs légers. Les chercheurs ont remarqué que même une consommation modérée d'alcool augmentait considérablement le risque des problèmes suivants :³

- **Le cancer du sein :** 5000 décès par an
- **Les cancers de la gorge :** 29 000 décès par an

Le problème avec « une petite gorgée ».

En Finlande, des chercheurs ont découvert que le mélange des bactéries de la bouche avec l'alcool crée un composé appelé **acétaldéhyde**.⁴ un agent cancérigène connu.

- **Il faut seulement 5 secondes** pour que l'acétaldéhyde se forme après la consommation d'une gorgée d'alcool. Vous pouvez cracher votre boisson. Mais vous êtes toujours exposé au composé pendant au moins 10 minutes.

L'alcool et la longévité

Une étude réalisée par l'Université de Cambridge a examiné la consommation d'alcool et le décès précoce d'environ 600 000 personnes.⁵

- Les chercheurs ont conclu que la consommation d'alcool raccourcit la durée de vie et augmente le risque d'insuffisance cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.
- Et ces résultats ne concernent

ASK THE Wellness DOCTOR

pas une consommation excessive d'alcool. Les résultats concernaient une consommation d'alcool qui dépassait légèrement les limites recommandées.

Alors, quelle quantité d'alcool peut-on consommer?

Aucun. C'est sans doute une réponse difficile à accepter pour beaucoup de gens.

Environ 70 % de la population adulte déclare avoir consommé de l'alcool au cours de l'année écoulée, et 55 % au cours du mois écoulé.⁶

Mais si vous souhaitez vivre plus longtemps et être en meilleure santé, vous devriez peut-être réorienter votre consommation d'alcool.

Que pensez-vous d'un thé glacé ou d'un verre d'eau? À votre santé!

Références

1. Harvard University. (2018). Grape expectations: Is red wine good for your heart? [Les secrets du raisin : Le vin rouge est-il bon pour la santé cardiaque?] Harvard Health Publishing. De : <https://tinyurl.com/yc8rczk2>
2. Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2022). Dietary guidelines for alcohol. [Lignes directrices diététiques pour l'alcool.] De : <https://tinyurl.com/228w2p4w>
3. Bagnardi, V., et al. Light alcohol drinking and cancer: A meta-analysis. [Une consommation légère d'alcool et le cancer : Une méta-analyse.] Annals of Oncology, 24(2):301-8. De : <https://tinyurl.com/y5ukzbd5>
4. Linderborg, K., et al. A single sip of a strong alcoholic beverage causes exposure to carcinogenic concentrations of acetaldehyde in the oral cavity. [Une seule gorgée d'une boisson alcoolisée à haute teneur en alcool entraîne une exposition à des concentrations cancérigènes d'acétaldéhyde dans la cavité buccale.] Food and Chemical Toxicology. De : <https://tinyurl.com/bdfn5nuc>
5. Wood, A., et al. (2018). Risk thresholds for alcohol consumption: combined analysis of individual-participant data for 599,912 current drinkers in 83 prospective studies. [Seuils de risque en matière de consommation d'alcool : analyse combinée des données individuelles et des données provenant de 599 912 buveurs actifs figurant dans 83 études prospectives.] The Lancet, 391(10129):1513-1523. De : <https://tinyurl.com/yvcmczem>
6. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. (2022). Alcohol facts and statistics. [Faits et statistiques sur l'alcool.] De : <https://tinyurl.com/3ufbtw5x>