

# Diminuer sa consommation d'alcool pour limiter le risque de cancer

**Le saviez-vous ?** La consommation d'un verre d'alcool par jour suffit à augmenter le risque de développer certains cancers.

Il est possible de limiter ce risque en ramenant sa consommation dans les repères recommandés, comme nous le rappelle le Docteur Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'INSERM dans cette vidéo :

## Alcool et cancers : des repères pour réduire les risques

---

Du 8 au 28 mars 2021 retrouvez la 4e édition de la campagne Alcool « repères » dans les médias et sur les réseaux sociaux.

### Articles en lien :

[Même à faible dose l'alcool présente de risques pour la santé](#)

[Pour une consommation à moindre risque](#)

[Je veux réduire ma consommation d'alcool](#)