

Trinquer ? Bon ou mauvais pour la santé ?

DES REPERES ABAISSES EN 2017

Depuis maintenant plusieurs années, Santé Publique France a lancé des campagnes de prévention des risques liés à la consommation d'alcool, après avoir contribué au changement de nos repères de consommation en 2017 (1). Cette dynamique mondiale de révision à la baisse des repères de consommation d'alcool vient en partie de la prise de conscience de l'impact des faibles niveaux de consommation – le fameux « dès le premier verre » – sur des maladies comme le cancer. L'Agence internationale de recherche sur le cancer (2) est d'ailleurs très claire et recommande « ne pas boire d'alcool pour être à zéro risque de cancer induit par l'alcool ». Nos derniers repères de consommation ont été déterminés afin de correspondre à un risque de mortalité liée à la consommation d'alcool acceptable (« risque acceptable »), qui n'est pas un « risque zéro » qui n'existe pas.

La dernière expertise collective INSERM (3) a d'ailleurs mis en exergue la nécessité de faire évoluer et rendre plus clairs nos messages de prévention avec le slogan « toute consommation d'alcool comporte des risques pour votre santé », message appuyé par l'Organisation Mondiale de la Santé (4), et sortir ainsi du message flou et idéal pour l'industrie de l'alcool qu'est « boire avec modération ». L'usage simple d'alcool (sans problème) n'existe plus et a laissé la place à la consommation à moindre risque.

ALCOOL : SANTÉ ET SOCIÉTÉ TRINQUENT

Le temps est maintenant aussi venu de désacraliser l'association entre consommation d'alcool et santé, tout comme la question s'est posée entre alcool et sport. Aucun essai clinique n'a démontré que l'alcool serait un médicament bon pour la santé. La consommation d'alcool induit de nombreuses maladies et traumatismes (5) et nous savons qu'en France cette consommation est l'une des toutes premières causes d'hospitalisation (6), ce qui devrait, en soi, convaincre tout le monde des risques évidents de la consommation sur la santé qui elle aussi trinque. Rappelons en ces temps difficiles que la société toute entière trinque avec le coût social et sociétal exorbitant (120 milliards d'euros/an) de la consommation excessive d'alcool.

SANTÉ PUBLIQUE FRANCE : UNE CAMPAGNE AUDACIEUSE

La dernière campagne de Santé Publique France est audacieuse (7), en ce sens qu'elle nous questionne sur le bien-fondé de continuer à utiliser la consommation d'alcool pour se souhaiter « Longue vie ! », « Santé ! ». Il est évident que la consommation d'alcool n'est ni nécessaire ni à recommander dans le contexte scientifique actuel qui remet en cause l'existence de quelconques effets bénéfiques de la consommation d'alcool sur la santé.

Le temps est donc sûrement venu de débanaliser la consommation d'alcool en remettant en cause le bien-fondé de certaines coutumes ancestrales. C'est l'une des clés qui nous fera avancer sur le changement des représentations toujours trop positives sur un produit qui est, rappelons-le, une drogue, un toxique, un cancérigène et un tératogène. Le temps est fini où l'on craignait de boire de l'eau contaminée.

La Société Française d'Alcoologie soutient toutes les initiatives et campagnes visant à informer sur les risques encourus pour sa santé à trop trinquer avec de l'alcool. Le mois de janvier est idéal et justement en adéquation avec Le Défi De Janvier – Dry January (8) qui vise aussi à débattre pendant un mois sur l'impact de la consommation d'alcool pour la santé.

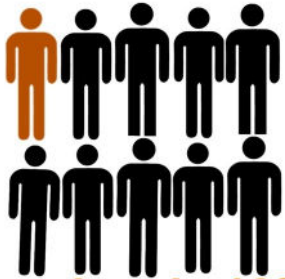
Références

- (1) Avis d'experts relatif à l'évolution du discours public en matière de consommation d'alcool en France : <https://www.santepubliquefrance.fr/les-actualites/2017/avis-d-experts-relatif-a-l-evolution-du-discours-public-en-matiere-de-consommation-d-alcool-en-france-organise-par-sante-publique-france-et-hinsti>
- (2) International Agency for Research on Cancer « The Cancers Attributable to Alcohol website » : <https://gco.iarc.fr/causes/alcohol/home>
- (3) Expertise collective INSERM « Réduction des dommages associés à la consommation d'alcool » : <https://www.inserm.fr/expertise-collective/reduction-dommages-associes-consommation-alcool/>
- (4) Anderson BO et coll. Health and cancer risks associated with low levels of alcohol consumption. Lancet Public Health. 2023 ; 8 (1) : e6-e7. doi: 10.1016/S2468-2667(22)00317-6. PMID: 36603913 : <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2468266722003176?via%3Dihub>
- (5) Alcool Conso Science, projet de la Société Française d'Alcoologie : <https://sfalcoologie.fr/alcool-conso-science-acsc/>
- (6) Paille F, Reynaud M. L'alcool, une des toutes premières causes d'hospitalisation en France. BEH. 2015 ; (24-25) : 440-9 : <https://www.santepubliquefrance.fr/content/download/182698/2307718?version=1>
- (7) Santé Publique France « Alcool et "Bonne santé", une association paradoxale dénoncée dans la nouvelle campagne » : <https://www.santepubliquefrance.fr/presse/2023/alcool-et-bonne-sante-une-association-paradoxale-denoncee-dans-la-nouvelle-campagne-de-sante-publique-france>
- (8) Le Défi De Janvier – Dry January : <https://dryjanuary.fr/>

Société Française d'Alcoologie

sfa@larbredecomm.fr – <https://sfalcoologie.fr> – @SFAlcoologie – @AlcoolConsoSc

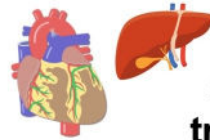
L'alcool: les faits



moins de 10%
des français qui ont besoin
d'être pris en charge pour leurs
problèmes liés à l'alcool, l'ont
déjà été



L'alcool est la **1ère**
cause d'hospitalisation



60 à 200
maladies et
traumatismes



7ème cause d'années de vie
perdues en bonne santé



8% des nouveaux
cas de cancers



Pas plus
de
2 verres par jour
et pas tous les jours.

118 milliards € (6% PIB)
par an = coût sanitaire
et social

2,2 millions de français
ont une dépendance à
l'alcool



L'OMS

place l'alcool comme un
contributeur majeur du
fardeau des maladies des
pays développés

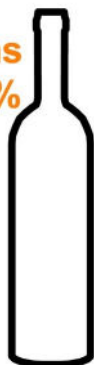


10 verres par semaine.



41 000
morts
par an

10% des 18-75ans
consomment **68%**
de l'alcool
disponible



En 2017, **24%** des français
de 18-75ans dépassaient
les repères de
consommation

5% des 18-75ans rapportent
un épisode de binge drinking
(≥6verres par occasion)
par semaine



La consommation
d'alcool pendant la
grossesse concernait
25% des femmes en
2014



1 verre standard
=1 unité =10g d'éthanol pur

Les troubles causés
par l'alcoolisation
foetale concernent
4.8 cas pour
10 000 naissances



Améliorer les **connaissances** sur l'usage d'alcool

Pour une **communication** basée sur la **science**

<https://sfalcoologie.fr> • @SFAlcoologie

