

# Les repères de consommation des boissons alcooliques

Un enjeu de taille : la dénormalisation des consommations

Novembre 2018

« Jusqu'à combien je peux boire d'alcool sans prendre de risques ? ». On a tous entendu ce questionnement, dans notre vie quotidienne, et encore plus au sein de nos activités professionnelles en addictologie.

La question paraît simple, mais la réponse l'est bien moins.

Les préconisations ayant cours jusqu'en 2017 en France sur la « consommation raisonnée » de boissons alcoolisées, qu'elles émanent des acteurs publics ou économiques, reposaient principalement sur des repères fixés à :

- 2 verres, soit 20g d'alcool par jour pour les femmes ;
- 3 verres, soit 30g par jour pour les hommes ;
- 4 verres maximum en une seule occasion quel que soit le sexe ;
- 1 jour sans alcool.

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) est souvent citée comme étant la référence de ces indications mais de façon inexacte. D'une part, les préconisations françaises en matière d'alcool étaient plus strictes que celles de l'OMS et d'autre part elles préexistaient avant les publications de l'OMS<sup>1</sup>. Quoiqu'il en soit, ces repères ont, à la lumière d'études récentes, trouvé leurs limites. D'ailleurs, **le discours public en matière d'alcool doit être entièrement repensé** à la lumière de nouveaux éclairages. Ce sont en tout cas les conclusions d'un avis d'experts<sup>2</sup> dont le travail a été piloté par Santé Publique France (SPF) et l'INCa à la demande de la MILDECA et de la Direction générale de la santé. La présente fiche repère s'appuie sur ce rapport et sur les études scientifiques les plus récentes pour présenter les repères de consommation auxquels il convient à présent de se référer dans nos pratiques professionnelles.

<sup>1</sup> Les repères de consommation d'alcool : les standards mis en question Note 2015-03 Saint-Denis, le 8 septembre 2015 Soraya Belgherbi, Carine Mutatay - OFDT

<sup>2</sup> [Avis d'experts relatif à l'évolution du discours public en matière de consommation d'alcool en France, SPF / INCa – Mai 2017](#)

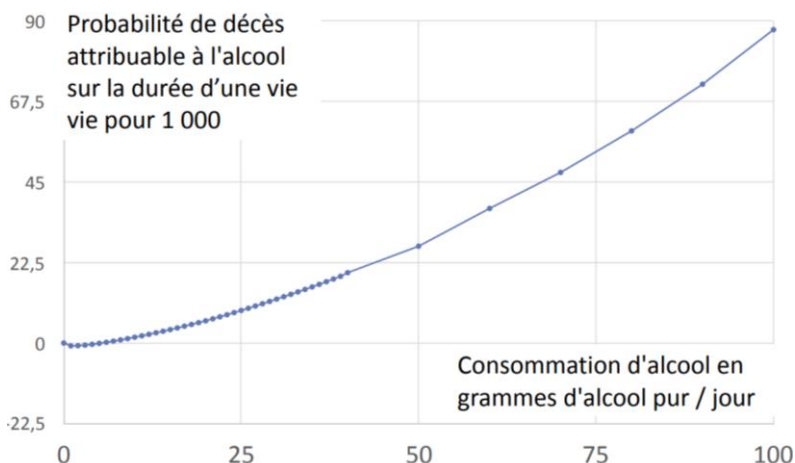
## Des risques mal compris, et sous-évalués

Aujourd'hui l'état de la connaissance et de la science ne laisse place à aucune ambiguïté en la matière : **la consommation d'alcool entraîne des risques, même à faible dose.**

Une étude internationale publiée le 23 août 2018 dans la revue de référence The Lancet<sup>3</sup> a confirmé la responsabilité de la consommation d'alcool dans les problèmes de santé, notamment la survenue de cancers. L'ampleur de la population étudiée (28 millions de personnes de 195 pays), les compétences mobilisées (1800 chercheurs dans 127 pays) et la durée de l'étude (25 ans) en rendent les conclusions indiscutables :

- Un seul verre par jour suffit à augmenter le risque de développer l'un des 23 problèmes de santé associé à l'alcool ;
- Il n'existe pas d'effet protecteur à faible dose<sup>4</sup> : contrairement à l'idée reçue véhiculée par les fausses informations diffusées par les relais du lobby alcoolier<sup>5</sup>;
- L'augmentation des risques existe dès un verre par jour. Elle augmente ensuite très rapidement (voir courbe de Rehm ci-après<sup>6</sup>).

### Hommes (probabilité de décès sur la durée d'une vie pour 1 000)



<sup>3</sup>Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016, GBD 2016 Alcohol Collaborators, The Lancet, 23 août 2018

<sup>4</sup> Cela est confirmé par l'étude suivante : [Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016, GBD 2016 Alcohol Collaborators, The Lancet, 23 août 2018](#)

<sup>5</sup> [Décryptages N°13 - Alcool : Désinformation et fausses allégations](#)

<sup>6</sup> J. Rehm, Section of Cancer Surveillance, International Agency for Research on Cancer, Lyon, France

Devant **ces résultats sans ambiguïté**, une des co-auteurs de cette vaste étude, Emmanuela Gakidou, en déduit logiquement : « Nous devons réévaluer nos recommandations de santé publique sur l'alcool. »

Cependant, malgré ces certitudes scientifiques, les Français sous-estiment encore largement les risques liés à l'alcool.

Ainsi, un sondage de 2018<sup>7</sup> met en avant que :

- Seulement 23% (18% chez les jeunes de 18/24 ans) l'identifient comme la 2ème cause de mortalité derrière le tabac ;
- 54% n'ont pas le sentiment de prendre des risques en consommant de l'alcool, y compris pour ceux qui consomment plus de 10 unités par semaine ;
- Les risques liés à l'apparition de cancer sont méconnus. 53% ignorent le lien entre consommation d'alcool même modérée, et cancer du sein. Ils croient pour 39% que seul un cancer du foie peut en résulter.

L'étude EROPP 2013 de l'OFDT<sup>8</sup> complète ces éléments. Selon l'étude :

- Seuls 11 % des Français considèrent que l'alcool est nocif dès l'expérimentation ;
- Pour les trois-quarts de la population (74 %), l'alcool apparaît surtout dangereux au stade de l'usage quotidien.

Ces éléments rejoignent la perception des participants à une étude qualitative qui a servi de support au rapport SPF précité. Les doses moyennes au-delà desquelles les consommations d'alcool sont jugées néfastes pour la santé restent de 3,4 verres par jour pour l'alcool. Le seuil estimé de dangerosité est très proche parmi les deux sexes mais varie selon l'âge.

## Les repères de consommation

### Pourquoi les revoir ?

Si, comme évoqué en introduction, les repères de consommation à moindre risque existent depuis longtemps, ces repères ne respectent pas l'état des connaissances scientifiques.

Suivant l'exemple d'autres pays comme l'Australie, le Canada, l'Italie, la Grande Bretagne, la France a lancé un travail de révision de ces indicateurs. Comme dans les autres pays, les experts préconisent des nouveaux repères à la baisse, en particulier en raison du risque de cancer qui avait été négligé dans les recommandations initiales.

Par ailleurs, comme le montre l'étude qualitative IFOP utilisée pour le rapport de SPF, les (anciens) repères sont mal connus, mal compris, et jugés parfois irréalistes.

Ils ne correspondaient ni aux consommations réelles ni aux représentations que beaucoup se faisaient d'une pratique à risque :

<sup>7</sup> [Sondage Opinion way pour la Ligue Nationale Contre le Cancer 14 juin 2018](#)

<sup>8</sup> Tovar, M., O. Le Nezet, and T. Bastianic, Perceptions et opinions des Français sur les drogues. Tendances, 2013. 88.

- Les 2 ou 3 verres par jour étaient jugés trop importants, voire incitatifs, et légitimaient une consommation journalière perçue comme dangereuse ;
- Les 4 verres en une occasion semblaient irréalistes car considérés (par les jeunes notamment) comme trop éloignés de leurs pratiques.

La faible différence entre consommation maximale journalière et occasionnelle (festive), contraste avec le clivage que beaucoup font de ces deux circonstances.

### Les sources des nouveaux repères

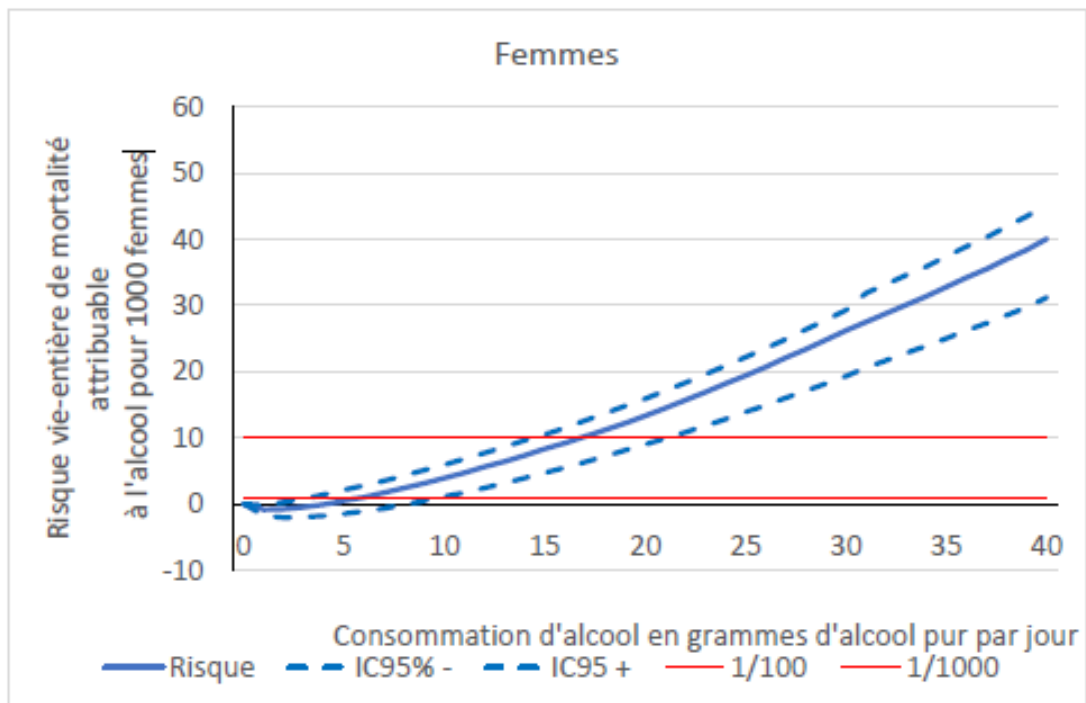
La grande nouveauté, et tout l'intérêt des travaux du groupe d'expert SPF-INCa est de s'appuyer sur l'étude de la mortalité « vie entière », afin d'évaluer le sur-risque lié à la consommation d'alcool. Une réflexion a été menée autour de la **notion de risque acceptable**.

Pour placer le curseur de l'acceptabilité, il a notamment été tenu compte du fait que les individus acceptent davantage un risque volontaire (comme la consommation d'alcool qui dépend du comportement personnel des individus), qu'un risque auquel ils sont exposés sans pouvoir agir (pollution environnementale par exemple) et dont ils peuvent rendre autrui responsable (Industrie, Etat, ...).

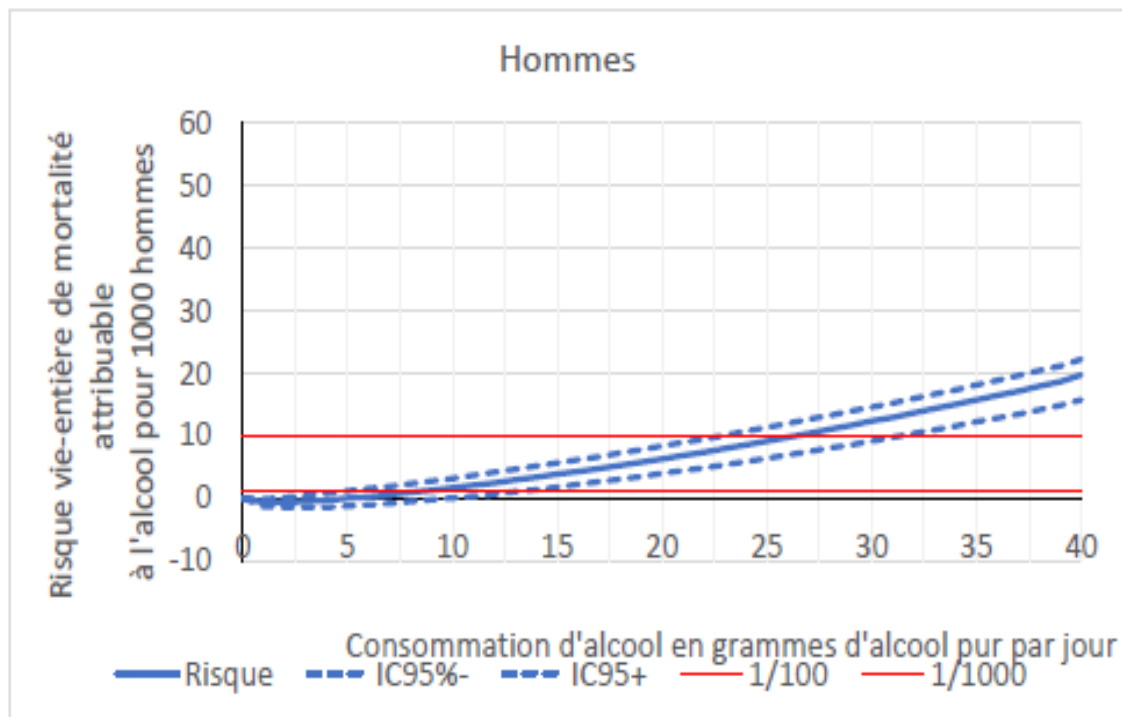
Sur la base de la littérature et des études existantes, les experts ont défini des repères qui représentent un **risque « absolu vie-entière »** de mortalité attribuable à l'alcool pour la population française situé entre 1 pour 100 et 1 pour 1000, soit des risques de santé considérés comme « faibles », selon les critères de cette population pour ce qui concerne les risques considérés comme acceptables.



Risque vie-entière d'un décès attribuable à l'alcool en France chez les femmes



Risque vie-entière d'un décès attribuable à l'alcool en France chez les hommes



On voit sur les graphiques<sup>9</sup> que le risque croît lorsque la consommation d'alcool quotidienne augmente. Ces risques sont estimés avec un intervalle de confiance (IC) de 95 %<sup>10</sup>, compris dans les limites dessinées en lignes bleues discontinues.

Sur les graphiques sont également indiquées les valeurs limites de consommation associées à un risque absolu attribuable à l'alcool de 1/1000 (ligne rouge du bas sur les graphiques) et de 1/100 (ligne rouge du haut sur les graphiques).

Ces limites (rouges) sont atteintes à des niveaux de consommation différents chez les femmes (situé entre 6 g/jour pour IC95%- et 16 g/jour pour IC95%+) et chez les hommes (8 g/jour et 24 g/jour respectivement). À partir des connaissances sur les repères actuellement en vigueur en France et des résultats d'une étude qualitative, il est apparu au groupe d'experts qu'un consensus pouvait être atteint en fixant un repère intermédiaire entre ces différentes valeurs (ligne bleue).

On observe ainsi que le seuil de risque de 1/100 (seuil à partir duquel, le risque n'est plus considéré comme acceptable pour la population) est dépassé lorsque la quantité d'alcool consommée est de 15g par jour pour une femme et 25g pour un homme.

Bien que les graphiques montrent des risques différenciés en fonction du sexe, le choix a été fait de proposer une valeur repère unique pour les deux sexes.

Par ailleurs, les repères sont exprimés sous la forme d'un nombre de verres standard par semaine ((et non en gramme) dans un but de simplification du message. **Le consensus s'est établi autour d'une consommation repère de 10 verres standard par semaine, ce qui correspond en moyenne à 14 g/jour d'alcool.**

### Les nouveaux repères

#### Les experts recommandent aux consommateurs d'alcool :

- De ne pas consommer plus de 10 verres standards par semaine
- De ne pas consommer plus de 2 verres par jour pour les hommes et les femmes.
- De prévoir des jours sans consommation au cours de la semaine

Attention, ce ne sont pas des seuils de consommation sans risque - puisqu'il n'y a pas de consommation sans risque - mais bien des repères qui permettent de situer sa consommation dans une échelle de risques.

<sup>9</sup> [Avis d'experts relatif à l'évolution du discours public en matière de consommation d'alcool en France](#)

<sup>10</sup> En statistiques, les estimations que fournit une enquête par sondage s'écartent (plus ou moins légèrement en fonction de la taille du panel sondé) des résultats qu'aurait donnés une interrogation exhaustive. Si le sondage est aléatoire, la notion d'intervalle de confiance permet de donner une idée de cet écart. Lorsqu'un intervalle de confiance à 95 % est fourni pour une grandeur, cela signifie que cet intervalle a 95 % de chances de contenir la valeur qu'aurait donnée une interrogation exhaustive. Il s'agit ici d'une précaution statistique prise par les auteurs. Dans les schémas, l'intervalle est délimité par les deux lignes bleues discontinues.

C'est sur la base de ces repères, voulus comme les plus simples possibles que le groupe d'experts souhaite que le discours public s'appuie. Une réflexion est actuellement menée par SPF sur la manière la plus lisible de communiquer sur ces repères.

Remarque : ces trois recommandations forment un bloc. Autrement dit, elles sont cumulatives. Cette précision est importante car, pris à part, le repère de 10 verres par semaine pourrait laisser penser qu'une consommation de type binge-drinking entrerait dans les risques acceptables. Ce n'est évidemment pas le cas<sup>11</sup>

### Les autres messages essentiels retenus par les experts sont les suivants :

➤ « Pour chaque occasion de consommation, il est recommandé de :

- Réduire la quantité totale d'alcool que vous buvez à chaque occasion ;
- Boire lentement, en mangeant et en alternant avec de l'eau ;
- Éviter les lieux et les activités à risque ;
- S'assurer que vous avez des personnes que vous connaissez près de vous et que vous pouvez rentrer chez vous en toute sécurité. »

➤ Pour les femmes qui envisagent une grossesse, qui sont enceintes ou qui allaitent : « Pour limiter les risques pour votre santé et celle de votre enfant, l'option la plus sûre est de ne pas consommer d'alcool ».

➤ Pour les jeunes et les adolescents : « Pour limiter les risques pour votre santé, l'option la plus sûre est de ne pas consommer d'alcool. »

➤ « D'une façon générale, l'option la plus sûre est de ne pas consommer d'alcool en cas de :

- Conduite automobile ;
- Manipulation d'outils ou de machines (bricolage, etc.) ;
- Pratique de sports à risque ;
- Consommation de certains médicaments ;
- Existence de certaines pathologies. »

Il faut noter qu'on autorise une alcoolémie à 0,5g/l ou à 0,2 g/l pour les détenteurs d'un permis de moins de deux ans, alors qu'il existe un sur-risque entre 0 et 0,5g/l.

<sup>11</sup> Voir étude INSERM Conduites addictives chez les adolescents – Une expertise collective de l'Inserm sur les risques liés au binge drinking chez les jeunes p.187

## Préalable à la diffusion nationale des repères

Le groupe d'experts a recommandé avant la communication au grand public sur les nouveaux repères qu'une campagne de communication sur les risques pour la santé de la consommation d'alcool soit menée (actuellement en cours). Il sera important de bien indiquer que les risques augmentent en fonction de la quantité consommée. Il est aussi très important de commencer par déconstruire les idées reçues, et également de communiquer nationalement sur la notion des doses d'alcool pour bien comprendre ce que l'on entend par un « verre » (cf. extrait de notre plaquette d'information sur l'alcool ci-après).

# 1 QU'EST-CE QUE C'EST ?

Associé au plaisir et à la convivialité, l'alcool désigne en fait une molécule : l'éthanol (ou alcool pur). Chaque boisson contient un pourcentage variable (degré) d'alcool pur.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

→ VIN, CIDRE, BIÈRE... = BOISSONS FERMENTÉES

→ WHISKY, COGNAC, VODKA, PASTIS = BOISSONS DISTILLÉES



**LES DOSES QUE L'ON SE VERSE CHEZ SOI OU CHEZ DES AMIS SONT SOUVENT PLUS GRANDES.**