

### LES NOUVEAUX REPÈRES DE CONSOMMATION

---

#### HISTORIQUE

Depuis les années 90, il était recommandé de ne pas dépasser 2 verres par jour pour les femmes, 3 verres par jour pour les hommes et 4 verres par occasion (ces repères étaient basés sur les recommandations appliquées à l'étranger, notamment en Grande-Bretagne, Australie et Danemark et en lien avec le questionnaire AUDIT de repérage des consommations à risque).

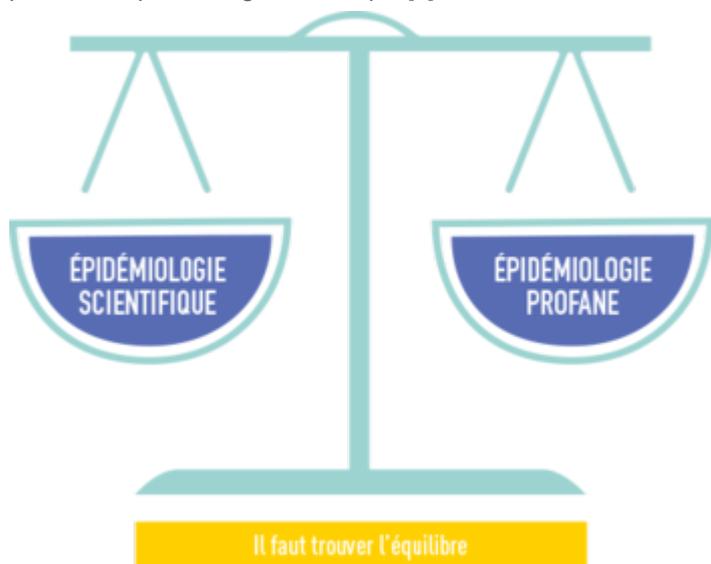
Mais le risque de cancers présentant une relation linéaire avec la consommation d'alcool, ces recommandations ont été remises en question par la communauté scientifique. En 2016, **une saisine de la Direction Générale de la Santé (DGS) et de la Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives (Mildeca)** a mandaté Santé publique France et l'Institut national du cancer pour réviser le discours public alcool, et travailler sur la question des repères de consommation. A cette fin, ces institutions ont réuni un groupe d'experts [1].

Avis experts - consommation d'alcool - 2017-05-04 (pdf - 4,81 mb)

#### ELABORATION

Dans le cadre de la saisine de la Direction Générale de la Santé (DGS) et de la Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives (Mildeca), les experts missionnés par Santé publique France et l'Institut national du cancer se sont appuyés sur les recommandations du Pr Gerard Hastings (professeur de marketing social, Université de Stirling, Royaume-Uni), auditionné par le groupe. Ce dernier explique que **les recommandations ne sont pas intégrées par le public si elles sont difficiles à comprendre, sont condescendantes et trop différentes de ses propres croyances et niveaux de consommations.**

Les connaissances et les croyances du public relatives à la santé et aux maladies sont construites principalement par des expériences personnelles subjectives, des observations au sein de la famille, des réseaux sociaux, des médias. C'est ce que l'on appelle l'épidémiologie profane. Le but est donc de trouver un juste équilibre, dans la définition des recommandations, entre épidémiologie profane et épidémiologie scientifique [1].



Pour la partie scientifique, le sur-risque de mortalité lié à différents niveaux de consommation d'alcool a été modélisé ; il est résumé dans le tableau ci-dessous.

# LES RISQUES LIÉS A LA CONSOMMATION D'ALCOOL

NIVEAUX DE RISQUE	NIVEAUX DE CONSOMMATION	
	Hommes	Femmes
0	<ul style="list-style-type: none"> <li>5g/jour</li> <li>3,5 verres/semaines</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4g/jour</li> <li>3 verres/semaines</li> </ul>
1/1000	<ul style="list-style-type: none"> <li>9g/jour</li> <li>6 verres/semaines</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6g/jour</li> <li>4 verres/semaines</li> </ul>
1/100	<ul style="list-style-type: none"> <li>27g/jour</li> <li>19 verres/semaines</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>17g/jour</li> <li>12 verres/semaines</li> </ul>

Note de lecture : Un homme consommant 9g d'alcool pur par jour, soit 6 verres par semaine, a 1 chance sur 1000, au cours de sa vie, de mourir du fait de sa consommation d'alcool.

Pour la partie profane, une enquête qualitative pour évaluer les perceptions du grand-public a été réalisée. Les conclusions de l'enquête sont qu'il n'est pas possible de viser le risque 0 qui serait perçu comme une prise de position inadaptée pour la société.

Cela implique alors l'acceptation d'un risque, mais le niveau de risque acceptable pour la société varie. On considère communément qu'il est de :

- **1/1 000 000 pour les expositions subies par des individus sans qu'ils en aient le contrôle** comme l'exposition à des produits chimiques de l'eau de boisson ou présents dans l'air, les aliments...
- **1/1 000 pour des expositions placées sous le contrôle** des individus eux-mêmes
- **1/100 pourrait, semble-t-il, être considéré comme acceptable** pour la consommation d'alcool uniquement : spécificité d'origine culturelle et économique (seuil admis par l'Australie [2] et la Grande-Bretagne)

La décision du groupe d'experts a donc été de fixer un repère intermédiaire entre les risques de 1/1000 et 1/100 : **10 verres standard par semaine (soit 14 g/jour d'alcool)**.

Les autres informations tirées de l'enquête qualitative sont les suivantes :

- **préférer des repères sans distinction de sexe** (cela était possible puisqu'au seuil de consommation retenu, les différences de risques entre les hommes et les femmes sont faibles, elles s'accroissent pour des consommations plus élevées)
- **expliquer les objectifs visés** par les repères
- **corriger les fausses croyances et faire mieux connaître les risques** liés à la consommation d'alcool
- **avoir un double référentiel jour et semaine**
- **prévoir des repères** qui n'impliquent pas une consommation quotidienne : perçue par le public comme équivalente à la dépendance
- **adopter un ton dans le registre du conseil**, de la pédagogie, de l'explication, de l'aide et non de l'injonction

Les risques liés à la consommation d'alcool pour la santé au cours de la vie augmentent avec la quantité consommée. Les nouveaux repères de consommation à moindres risques pour la santé sont :

- **Ne pas consommer plus de 10 verres-standard par semaine ;**
- **Ne pas consommer plus de 2 verres-standard par jour ;**
- **Avoir des jours dans la semaine sans consommation.**

Ces repères de consommation s'adressent aux femmes (hors grossesse) et aux hommes en bonne santé.

Cette recommandation à 3 dimensions étant assez complexe, il a été décidé de la retravailler pour une version plus compréhensible et plus mémorable pour le grand public. Des études complémentaires ont permis de tester différentes formulations simplifiées. Celle qui était la mieux comprise et qui a été retenue est "**Pour votre santé, maximum 2 verres par jour et pas tous les jours**".

Cette formulation est utilisée comme un slogan sur les supports de communication ; elle cohabite toutefois avec la formulation figurant dans l'encadré ci-dessus, plus longue et plus complète, sur les supports qui le permettent.

De manière générale, pour chaque occasion de consommation, il est recommandé [3]:

- de réduire la quantité totale d'alcool que vous buvez

- de boire lentement, en mangeant et en alternant avec de l'eau
- d'éviter les lieux et les activités à risque
- de s'assurer que vous avez des gens 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.

Globalement, l'option la plus sûre est de ne pas consommer d'alcool en cas :

- de conduite automobile
- de manipulation d'outils ou de machines (bricolage, etc.)
- de pratique de sports à risque
- de consommation de certains médicaments
- de l'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.



## À RETENIR

Depuis 2017, les **repères visant à définir une consommation à moindre risque** sont les suivants :

- Ne pas consommer plus de 10 verres standard par semaine ;
- Ne pas consommer plus de 2 verres par jour ;
- Avoir des jours dans la semaine sans consommation.

Pour être plus facilement comprise et mémorisée, la formulation grand public est la suivante "**Pour votre santé, maximum 2 verres par jour et pas tous les jours**".

[1] Santé publique France. Avis d'experts relatif à l'évolution du discours public en matière de consommation d'alcool en France (2017).

[2] NHMRC. Australian Guidelines to Reduce Health Risks from Drinking Alcohol.

[3] Porter T. Qualitative research on draft alcohol guidelines. Prepared for Public Health England. London: Cragg Ross Dawson; 2016.