

RECOMMANDATIONS RELATIVES À LA CONSOMMATION D'ALCOOL



En tant qu'organisation spécialisée dans les questions d'alcool et de dépendance, la Croix-Bleue s'engage à prévenir les problèmes liés à l'alcool et à soutenir les personnes concernées et leurs proches. Pour ce faire, elle propose des offres de prévention, de conseil et d'intégration. Consciente des souffrances causées par la consommation d'alcool, la Croix-Bleue informe et sensibilise la population sur le sujet.

1 RECOMMANDATIONS

1 La vie la plus saine se passe totalement d'alcool et il existe de plus en plus d'alternatives sans alcool.

Les études scientifiques montrent qu'aucune quantité d'alcool n'est saine ou bénéfique pour la santé. On ne connaît pas non plus de seuil en dessous duquel la consommation d'alcool serait sans danger. Et le verre de vin quotidien prétendument bon pour la santé ou qui prolonge la vie n'existe pas. Au contraire, même de petites quantités d'alcool sont nocives et peuvent entraîner des maladies.

2 Boire moins d'alcool est toujours préférable.

Plus on boit d'alcool, plus on risque de tomber malade.
Boire moins réduit le risque de maladie, d'accident, de violence et de mort prématurée.

3 Si tu bois de l'alcool, bois lentement | bois aussi beaucoup d'eau ou d'autres boissons non alcoolisées | mange avant et pendant la consommation | prévois plusieurs jours sans boire par semaine | contrôle la quantité que tu bois | fixe-toi comme objectif une quantité moindre.

Certaines habitudes de consommation sont moins nocives que d'autres pour l'organisme. En revanche, elles ne protègent pas contre les effets de l'alcool, tels que la modification des perceptions.

4 Ne bois pas d'alcool si tu es enceinte ou si tu allaites, ou si tu es en pleine adolescence.

Il y a des circonstances particulières et des moments dans la vie où la consommation d'alcool est plus dangereuse.

5 Ne bois pas d'alcool au volant d'un véhicule | si tu utilises des machines et des outils | si tu fais des activités physiques intenses ou dangereuses | pendant et après le sport | si tu prends des médicaments ou des drogues | si tu es responsable de la sécurité d'autres personnes. | si tu as des décisions importantes à prendre | en cas de sensation de chaleur.

L'alcool altère la perception, entraîne un excès de confiance et des réactions plus lentes.

6 Lorsque tu bois, fais attention à ton entourage.

Les adultes sont des modèles, surtout pour les enfants et les jeunes. Cela vaut également pour la consommation d'alcool. Il est donc important de connaître et de comprendre les effets de la consommation d'alcool et d'agir en conséquence afin de protéger la santé et le bien-être de tous.

2 POURQUOI DE NOUVELLES RECOMMANDATIONS?

Jusqu'à présent, la Croix-Bleue suivait les orientations en matière de consommation d'alcool de la Commission fédérale pour les problèmes liés à l'alcool.¹ Celles-ci reposaient sur des niveaux d'alcool à faible risque pour les femmes et les hommes, comme le préconisait l'Organisation mondiale de la santé (OMS) avant 2023. En 2016, Stockwell et ses collègues avaient déjà découvert que l'hypothèse de l'époque, selon laquelle une consommation modérée d'alcool était bénéfique pour la santé, était fautive.² Des études antérieures avaient classé les personnes qui ne buvaient plus pour des raisons médicales, notamment l'alcoolodépendance, (sick quitters) parmi les non-buveurs, de sorte que le groupe de personnes qui ne buvaient pas était plus malade que celui des personnes ayant une consommation modérée. Des méthodes plus récentes (randomisation mendélienne) évitent ces biais et montrent clairement des liens de causalité entre la consommation d'alcool et le risque de maladie.³

Par la suite, l'OMS a retiré ses recommandations et a informé le public en janvier 2023 : en matière de consommation d'alcool, il n'y a pas de niveau sans risque pour la santé.⁴

À la suite de cela, le Canada⁵ et diverses organisations^{6,7} ont adapté leurs recommandations concernant la consommation d'alcool. La Croix-Bleue adapte désormais ses propres recommandations à l'état actuel des connaissances scientifiques et espère que d'autres organisations et d'autres pays en feront de même.

3 À QUI S'ADRESSENT LES RECOMMANDATIONS?

Les recommandations s'adressent à tous, sauf aux personnes souffrant d'une dépendance à l'alcool. En effet, les personnes souffrant d'une dépendance à l'alcool ont besoin d'un suivi personnalisé et d'un traitement médical.

4 COMMENT LES SUISSES CONSOMMENT-ILS DE L'ALCOOL?

De tous les continents, l'Europe est celui qui consomme le plus d'alcool. L'Enquête suisse sur la santé de 2022⁸ dresse le constat suivant sur la consommation d'alcool dans notre pays:

- Environ 3% des femmes et 4% des hommes de plus de 15 ans boivent régulièrement trop d'alcool (consommation chronique à risque), ce qui représente 630 000 personnes.
- C'est à l'adolescence (15-24 ans) que l'hyperalcoolisation rapide (binge drinking) est la plus courante (26% une fois par mois, 7% une fois par semaine). Cela représente respectivement 234 000 adolescents et 60 000 jeunes adultes. Le binge drinking diminue avec l'âge.
- Tous âges confondus, les hommes sont plus nombreux que les femmes à boire jusqu'à l'ivresse.
- Les gens s'enivrent (une fois par mois) davantage aujourd'hui (2022) qu'auparavant (2007).
- La proportion de consommateurs réguliers d'alcool augmente avec l'âge.
- Dans la population, la consommation quotidienne d'alcool diminue depuis 1992. Les femmes boivent plus souvent en semaine depuis 1992, mais leur consommation quotidienne diminue également.
- 17% de la population ne consomme pas du tout d'alcool (1,5 million de personnes) et 10% n'en a jamais consommé (900 000 personnes). Les femmes sont plus souvent abstinentes (21%) que les hommes (13%).

¹Commission fédérale pour les problèmes liés à l'alcool 2018

²Stockwell et al. 2016

³Holmes et Dale et al 2014

⁴OMS 2023

⁵Gouvernement du Canada 2023

⁶DHS 2024

⁷DGE 2024

⁸OFS 2024

5 QU'EST-CE QUI EST NOCIF?

L'alcool dans le cerveau diminue les perceptions sensorielles, provoque des dommages dans l'organisme et augmente les risques de maladie. Le problème ne vient donc pas de la personne qui boit, ni de la boisson en elle-même, mais c'est uniquement l'alcool contenu dans la boisson qui est nocif.

6 COMMENT CALCULER L'ALCOOL DANS L'ORGANISME?

L'alcool contenu dans les boissons est de l'éthanol. Cet éthanol est présent en quantité variable dans le moût, la bière, le vin, les spiritueux et toutes les autres boissons alcoolisées. L'alcool est mesuré en pourcentage du volume, abrégé en Vol.%. La quantité d'alcool pur consommée détermine ses effets sur le corps. Cela peut être calculé ainsi : par exemple, 1 verre de bière de 0,3 litre à 5% de volume d'alcool contient 12 grammes d'éthanol pur (la formule simplifiée est la suivante : $1 \times 0,3 \times 5 \times 0,8 \times 10$), et 1 verre de vin de 0,2 litre à 13% de volume d'alcool contient 20,8 grammes d'éthanol pur (formule $1 \times 0,2 \times 13 \times 0,8 \times 10$).

Les effets à court terme sont déterminés par les quantités d'alcool pur consommées ainsi que par l'âge, le sexe, la taille et le poids de la personne. À taille et poids égaux, les femmes ont moins de fluides, c'est-à-dire moins de sang. Pour une consommation d'alcool identique, elles ont donc un taux d'alcool plus élevé dans le sang et sont plus rapidement ivres que les hommes. C'est également le cas pour les personnes âgées. Pour le calcul, voir Calculateur d'alcoolémie - Croix-Bleue Suisse (en allemand): www.blaueskreuz.info/de/online-tests/promillerechner

7 QUELS SONT LES EFFETS DE L'ALCOOL?

L'alcool a des effets à court terme sur la personne qui boit. L'alcool désinhibe et peut augmenter l'agressivité, les personnes qui ont bu se surestiment et surestiment leur environnement. En outre, l'alcool limite diverses fonctions comme l'équilibre, cela explique que les personnes ivres titubent. Il ralentit les réactions, réduit le champ de vision et la précision de la vision (floue, en mouvement, double). Les effets commencent à se faire sentir à partir de 0,2 pour mille. La pénalisation dans la circulation routière s'applique à partir de 0,5 pour mille.

8 ÉLIMINATION DE L'ALCOOL⁹

Le corps absorbe facilement et rapidement l'alcool, mais l'élimine progressivement et plus lentement que beaucoup de gens ne le pensent, à savoir 0,1 à 0,15 pour mille en une heure. L'élimination de l'alcool varie d'une personne à l'autre. L'élimination ne peut pas être accélérée.

⁹Lindenmeyer 2022: 54

9 QUELS SONT LES PRÉJUDICES SANITAIRES ET SOCIAUX?

La consommation d'alcool et les troubles sensoriels qui en découlent augmentent différents risques pour sa propre santé et son bien-être, mais aussi pour la cohabitation avec les autres. La consommation excessive d'alcool à long terme peut entraîner plus d'une centaine de maladies graves, des accidents, des préjudices sociaux et des décès prématurés.

Les effets possibles sont par exemple: ^{10,11}

- Sept types de cancers, dont les cancers du sein, du foie et du côlon
- Dommages au foie, par exemple destruction du tissu hépatique (cirrhose)
- Maladies cardiovasculaires, par exemple l'hypertension, l'infarctus du myocarde et l'attaque cérébrale
- Maladies congénitales (ETCAF, SAF, p-FAS, ARND): développements lents, retards de développement, réduction des capacités intellectuelles ainsi que des modifications de la forme du visage (petite tête, lèvre supérieure étroite, petit nez, large espace entre les yeux)
- Troubles neurologiques, par exemple du cerveau, comme les pertes de mémoire et la démence
- Problèmes psychiques, par exemple dépressions et troubles anxieux
- Troubles du sommeil
- Accidents de la route, chutes, automutilations et autres accidents
- Problèmes au travail et dans les relations
- Violence, dans l'espace public et violence domestique (sur les enfants, dans le couple et violence sexuelle)
- Rapports sexuels non désirés et grossesses non désirées.

En Suisse

- environ 1600 personnes meurent chaque année de maladies directement liées à l'alcool.¹²
- environ 250 000 adultes sont dépendants à l'alcool.¹³
- environ 1700 enfants naissent chaque année avec une maladie liée à l'alcool et déclenchée pendant la grossesse (SAF, ETCAF).¹⁴
- environ 100 000 enfants grandissent avec au moins un parent alcoolique.¹⁵

10 INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES SUR LES DIFFÉRENTES RECOMMANDATIONS

10.1 Une vie sans alcool est la plus saine qui soit

Il n'y a pas de seuil pour une consommation d'alcool sans risque et sans problème. Même de faibles quantités comportent des risques tels que ceux mentionnés ci-dessus. Surtout, on ne connaît pas d'effets bénéfiques de l'alcool sur la santé. Contrairement à une idée reçue, le petit verre de vin bon pour la santé n'existe pas.¹⁶ C'est pourquoi la consommation d'alcool ne peut pas être recommandée. Au contraire: le plus sain est de ne pas boire d'alcool.

¹⁰ DGE 2024

¹¹ BAG 2024

¹² OFSP <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/gesund-leben/sucht-und-gesundheit/alkohol.html>

¹³ OFSP <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/gesund-leben/sucht-und-gesundheit/alkohol.html>

¹⁴ Guillaume Maitre <https://www.paediatricschweiz.ch/fr/le-syndrome-foeto-alcoolique/>

¹⁵ https://www.addictionsuisse.ch/le-secteur-prevention/prevention-enfance/?_gl=1*13lsjge*_ga*MjQyNjc3NTE2LjE3NDZlZDUxNTQ*_ga_TZ7Z53JD3N*MTc0MDM4NTE1NC4xLjAuMTc0MDM4NTE1NC4wLjAuMA..

¹⁶ OMS 2023

10.2 Boire moins d'alcool, c'est mieux

Il existe un lien direct entre la quantité d'alcool consommée et le risque de maladie. Au lieu de spécifier des niveaux d'alcool comme autrefois, de plus en plus d'organisations préfèrent désormais recommander de réduire la consommation d'alcool.¹⁷

10.3 Boire lentement, c'est mieux

En buvant lentement, on retarde l'absorption de l'alcool dans le sang, ainsi l'élimination de l'alcool commence déjà pendant la consommation.¹⁸ Une réduction de la quantité d'alcool consommée permet en outre de soulager le foie.

10.4 Boire des boissons non alcoolisées en parallèle

En consommant de l'eau ou d'autres boissons non alcoolisées en plus de l'alcool, on retarde l'absorption de l'alcool dans le sang et on soulage le foie.¹⁹ De plus, les boissons sans alcool éteignent la soif et réduisent ainsi l'envie de boire plus (dont des boissons alcoolisées). Mais attention, les boissons gazeuses accélèrent l'absorption de l'alcool par l'organisme.

10.5 Manger et boire

Boire de l'alcool et manger en même temps retarde l'absorption de l'alcool dans le sang et soulage le foie.²⁰

10.6 Plusieurs jours sans boire

Les jours sans boire d'alcool servent à régénérer le corps, les organes et surtout le foie.²¹

10.7 Suivi des quantités bues

La plupart du temps, la quantité d'alcool consommée est sous-estimée. Les personnes qui ont des doutes peuvent tenir un journal de consommation d'alcool pour se faire une idée réaliste de leur consommation.²²

10.8 Objectifs de consommation

Se fixer des objectifs permet de mieux contrôler sa consommation d'alcool. À l'aide du journal de consommation d'alcool (voir ci-dessus), il est possible de vérifier la quantité et d'adapter les objectifs à la baisse.²³

Une personne qui ne parvient pas à respecter les objectifs réalistes qu'elle s'est fixés peut déjà avoir perdu le contrôle de sa consommation d'alcool et être alcoolodépendante. Dans ce cas, les services de conseil en matière de dépendance, comme ceux de la Croix-Bleue, peuvent apporter leur soutien.

¹⁷ <https://www.aktionswoche-alkohol.de/die-aktionswoche/>

¹⁸ Gouvernement canadien 2023

¹⁹ Gouvernement canadien 2023

²⁰ Gouvernement canadien 2023

²¹ Gouvernement canadien 2023

²² Gouvernement canadien 2023

²³ Gouvernement canadien 2023

10.9 Pas d'alcool pendant la grossesse

L'alcool passe dans le placenta via le sang de la mère et atteint ainsi l'enfant à naître (embryon ou fœtus). On ne connaît pas de niveau d'alcool sans danger pour l'enfant à naître. On sait, par contre, que la consommation d'alcool augmente le risque de fausse couche et peut déclencher des maladies telles que le syndrome d'alcoolisme fœtal (SAF) et les troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF). Les nourrissons peuvent être de petite taille et présenter une insuffisance pondérale, avoir des yeux écartés, un petit nez et une petite tête. Leur développement peut également être ralenti et leur attention perturbée.²⁴ Alcool et grossesse ne font pas bon ménage.^{25, 26}

10.10 Pas d'alcool pendant l'allaitement

Comme durant la grossesse, l'alcool parvient au nouveau-né ou au jeune enfant à travers le lait maternel pendant l'allaitement. Ainsi, l'alcool peut perturber leur développement. Alcool et allaitement ne font pas bon ménage.²⁷

10.11 Pas d'alcool à l'adolescence

Chez les enfants, les adolescents et les jeunes adultes, le développement du cerveau n'est pas encore terminé. Le cerveau subit des transformations pendant l'adolescence. L'alcool peut influencer cette transformation et endommager le cerveau. Plus les enfants et les adolescents commencent tôt à consommer de l'alcool, plus la probabilité qu'ils deviennent alcoolodépendants est importante.²⁸

10.12 Pas d'alcool au volant²⁹

Bien que l'interdiction de conduire ne s'applique qu'à partir de 0,5 pour mille d'alcool dans le sang, la capacité de conduire est déjà fortement réduite à partir de 0,3 pour mille. L'alcool a certes des effets différents en fonction des personnes, mais il diminue la perception chez tout le monde. En raison de cette perception réduite et de ses propres erreurs de jugement, il est difficile d'évaluer soi-même son alcoolémie. Par ailleurs, l'alcool est absorbé en plus grande quantité et plus rapidement qu'on ne le pense. C'est la raison pour laquelle il faudrait s'abstenir totalement de consommer de l'alcool avant et pendant la conduite sur la route.

10.13 Pas d'alcool si l'on utilise des machines et des outils³⁰

L'alcool réduit drastiquement l'attention, la perception (champ visuel, temps de retard) et la capacité de réaction. Et ce, dès 0,3 pour mille d'alcool dans le sang. Cela peut entraîner une mauvaise manipulation des machines et des réactions tardives. La probabilité d'accidents augmente et cela peut entraîner des blessures infligées à d'autres personnes ou à soi-même. Comme pour la conduite en voiture, il ne faut pas boire d'alcool lorsqu'on travaille avec des machines ou des outils.

²⁴ BGM 2017: 4 - 11

²⁵ OFSP 2024: Fiche d'information sur la grossesse

²⁶ DGE 2024: 5

²⁷ DGE 2024: 5

²⁸ DGE 2024: 5

²⁹ NLC 2024

³⁰ NLC 2024

10.14 Pas d'alcool en cas d'effort physique³¹

Les personnes qui font des efforts physiques transpirent et ont besoin de s'hydrater pour compenser. L'alcool déshydrate le corps (besoin d'uriner). Une quantité insuffisante d'eau dans le corps (déshydratation) peut entraîner des évanouissements et même mettre la vie en danger. Il ne faudrait pas boire d'alcool pendant un effort physique.

10.15 Pas d'alcool pendant et après le sport³²

Le sport sollicite le corps, c'est pourquoi il en va de même que pour l'effort physique. La déshydratation doit également être évitée lors de la pratique sportive. L'alcool retire du liquide au lieu d'en ajouter. De plus, l'alcool peut anéantir en un clin d'œil les résultats d'un long entraînement. Les sportifs de haut niveau renoncent généralement à l'alcool pendant la saison sportive. Alcool et sport ne font pas bon ménage.

10.16 Pas d'alcool si l'on prend des médicaments ou des drogues³³

L'alcool influence le métabolisme et peut suspendre, atténuer, renforcer ou inverser les effets d'autres drogues et médicaments (adverse events). Ainsi, l'alcool peut non seulement rendre impossible un traitement médical, mais il peut même, en réaction, avoir des conséquences néfastes ou mettre la vie en danger. Alcool, drogues et médicaments ne font pas bon ménage.

10.17 Pas d'alcool quand on est responsable de la sécurité d'autres personnes³⁴

L'alcool réduit l'attention, la perception et la capacité de réaction. Cela peut créer des situations dangereuses, par exemple lorsque l'on s'occupe d'enfants. Responsabilité des autres et alcool ne font pas bon ménage.

10.18 Pas d'alcool si l'on a une décision importante à prendre³⁵

L'alcool limite l'attention et la perception, abaisse les seuils d'inhibition et rend excessivement audacieux. La prise de décision est donc compromise. Quand il faut prendre une décision importante, ce qui est vraiment important n'est pas pris en compte et ce qui est superflu est perçu comme essentiel.

10.19 Attention aux autres

L'alcool est particulièrement nocif pour les enfants, les adolescents et les jeunes adultes (groupes vulnérables ou fragiles), tant que leur cerveau est en plein développement. Ils ne doivent donc pas boire d'alcool (voir ci-dessus). Les adultes ont un rôle de modèle à jouer vis-à-vis d'eux, y compris en ce qui concerne la consommation d'alcool. Les parents, les éducateurs et les amis adultes devraient montrer l'exemple et promouvoir des environnements sans alcool.

³¹ NLC 2024

³² NLC 2024

³³ NLC 2024

³⁴ NLC 2024

³⁵ NLC 2024

11 SOURCES ET LITTÉRATURE

- Office fédéral de la santé publique OFSP 2024: Définition de la consommation d'alcool à risque, <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/gesund-leben/sucht-und-gesundheit/alkohol/problemkonsum.html>, consulté le 24.8.2024.
- Office fédéral de la statistique OFS 2024: Enquête suisse sur la santé: consommation d'alcool en Suisse de 1992 à 2022. Berne, 3 septembre 2024, <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/actualites/quoi-de-neuf.gnpdetail.2024-0167.html>, consulté le 17.9.2024.
- Ministère fédéral de la santé BGM 2017: Le trouble du spectre de l'alcoolisation foétale. Principales questions de la pratique du droit social. https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Drogen_und_Sucht/Broschueren/FASD_SozR-Fragen.pdf, consulté le 24.8.2024. (en allemand)
- Société allemande de la nutrition DGE 2024: Alcool - Consommation en Allemagne, conséquences sanitaires et sociales et recommandations d'action. <https://www.dge.de/wissenschaft/stellungnahmen-und-fachinformationen/positionen/alkohol/>, consulté le 24.8.2024. (en allemand)
- Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. DHS (Centre allemand pour les problèmes d'addiction) 2024: Alcool et santé: recommandations pour une consommation à faible risque. (en allemand) <https://www.dhs.de/service/aktuelles/meldung/neue-dhs-empfehlungen-zum-umgang-mit-alkohol>, consulté le 24.8.2024.
- Commission fédérale pour les problèmes liés à l'alcool CFAL 2018: Conseils sur la consommation d'alcool - 2018, consulté le 24.10.2024.
- Gouvernement du Canada 2024: Lignes directrices canadiennes sur l'alcool. <https://www.ccsa.ca/fr/reperes-canadiens-sur-lalcool-et-la-sante>, consulté le 24.8.2024.
- Holmes M V, Dale C E, Zuccolo L, Silverwood R J, Guo Y, Ye Z et al. 2014: Association between alcohol and cardio-vascular disease: Mendelian randomisation analysis based on individual participant data BMJ 2014; 349:g4164 doi:10.1136/bmj.g4164, <https://www.bmj.com/content/349/bmj.g4164>, consulté le 24.8.2024. (en anglais)
- Lindenmeyer, Johannes 2022: Lieber Schlau als blau. Weinheim: Psychologische Verlags Union.
- Société des alcools du Nunavut NLC 2024: Vaut mieux s'abstenir, <https://www.responsiblenunavut.ca/fr/facts/know-your-limits/when-zero-safest>, consulté le 24.8.2024.
- Observatoire suisse de la santé (Obsan) 2024: Système suisse de monitoring des addictions et des maladies non transmissibles MonAM, <https://ind.obsan.admin.ch/fr/indicator/monam/consommation-d-alcool-age-15>, consulté le 24.8.2024.
- Stockwell T, Zhao J, Panwar S, Roemer A, Naimi T, Chikritzhs T. 2016: Do „Moderate“ Drinkers Have Reduced Mortality Risk? A Systematic Review and Meta-Analysis of Alcohol Consumption and All-Cause Mortality. J Stud Alcohol Drugs. 2016 Mar;77(2):185-98. doi: 10.15288/jsad.2016.77.185. PMID: 26997174; PMCID: PMC4803651, <https://www.jsad.com/doi/10.15288/jsad.2016.77.185>, consulté le 24.8.2024. (en anglais)
- Organisation mondiale de la santé OMS 2024: Global status report on alcohol and health. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/377960/9789240096745-eng.pdf?sequence=1>, consulté le 24.8.2024. (en anglais)
- Organisation mondiale de la santé OMS 2023: Aucun niveau de consommation d'alcool n'est sans danger pour notre santé, 4 janvier 2023, <https://www.who.int/europe/fr/news/item/04-01-2023-no-level-of-alcohol-consumption-is-safe-for-our-health>, consulté le 24.8.2024.