

Les nouveaux repères prennent en compte les risques de cancer imputables à l'alcool, scientifiquement mieux identifiés au cours des dernières années.

De nouveaux repères de consommation d'alcool pour limiter les risques sur sa santé

Chloé Marques,
chargée d'études scientifiques, unité addictions,
Guillemette Quatremère,
chargée d'études scientifiques, unité addictions,
Raphaël Andler,
chargé d'études scientifiques, unité addictions,
Viêt Nguyen-Thanh,
responsable de l'unité addictions,
direction de la prévention et de la promotion
de la santé, Santé publique France.

Ces dernières années, plusieurs pays ont révisé leurs recommandations concernant le nombre maximum de verres d'alcool à ne pas dépasser pour limiter les risques pour sa santé, notamment du fait de l'accumulation des connaissances sur le lien entre l'alcool et le risque de développer certains cancers [1]. En 2017, suite à une saisine de la Direction générale de la santé et de la Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives, un groupe d'experts mandatés par Santé publique France et par l'Institut national du cancer a proposé de nouveaux repères de consommation d'alcool en s'appuyant sur des auditions, une revue de la littérature scientifique et une modélisation des risques pour la santé selon différents scénarii d'exposition à l'alcool. Ce groupe d'experts stipule en particulier que « *le compromis qui avait été trouvé autour de la notion de seuils de consommation sans risque ne peut perdurer au vu de la littérature scientifique. Il faut maintenant parler de repères de consommation à faible risque* ». Ces travaux ont été complétés par une étude qualitative afin d'établir des repères qui prennent en compte les perceptions de la population : la consommation d'alcool étant très répandue et généralement associée au plaisir, il s'agissait d'identifier quel était le niveau de risque acceptable pour les consommateurs d'alcool. Après avoir intégré les principes du marketing social, les experts ont ainsi cherché un compromis entre protection stricte de la santé et prise en compte des représentations et des comportements de la population [2] pour favoriser son appro-



L'ESSENTIEL

Les nouveaux repères de consommation d'alcool préconisés en France depuis 2017 sont les suivants :

- ne pas consommer plus de dix verres standard par semaine ;
- ne pas consommer plus de deux verres standard par jour ;
- avoir des jours sans consommation dans une semaine.

En résumé et pour une bonne compréhension du grand public : « *Pour votre santé, l'alcool, c'est maximum deux verres par jour et pas tous les jours.* »

priation des repères. Enfin, l'étude qualitative a également montré une préférence de la population pour des repères ne faisant pas de distinction de sexe. Cela a été possible puisqu'au seuil de consommation retenu, les risques sanitaires sont peu différents entre les hommes et les femmes.

Les nouveaux repères de consommation s'adressent ainsi aux adultes en bonne santé, sans distinction de sexe (hors femmes enceintes), qui sont consommateurs d'alcool. Ils prennent en compte la fréquence et la quantité d'alcool consommé et comportent trois dimensions : comme l'indique le groupe d'experts, « *si vous consommez*

de l'alcool, il est recommandé pour limiter les risques pour votre santé au cours de votre vie » de :

- ne pas consommer plus de dix verres standard par semaine ;
- ne pas consommer plus de deux verres standard par jour ;
- avoir des jours dans la semaine sans consommation¹ [2].

La formulation de ces repères a été retravaillée et évaluée dans le cadre d'une étude qualitative, puis quantitative afin de la rendre plus compréhensible et mémorisable : « *pour votre santé, l'alcool, c'est maximum deux verres par jour et pas tous les jours* ». La situation des Français par rapport à ces nouveaux repères a été étudiée à partir des données du *Baromètre 2017* de Santé publique France. Interrogés sur leur consommation d'alcool au cours de la semaine précédente, 23,6 % des 18-75 ans ont indiqué dépasser au moins une des trois dimensions de ces repères :

- 9,7 % déclaraient avoir bu plus de dix verres dans la semaine ;
 - 7,9 % déclaraient n'avoir pas respecté au moins deux jours d'abstinence ;
 - 19,2 % déclaraient avoir bu au moins une fois plus de deux verres un même jour.
- Ces données étant issues d'une enquête déclarative, il est possible qu'il y ait un biais de mémoire et de désirabilité sociale, car les personnes répondent en partie en fonction des normes sociales ; par conséquent, ces

niveaux de consommation et leur fréquence sont potentiellement sous-estimés. Les hommes dépassaient plus les repères que les femmes (33,4 % d'hommes contre 14,3 % de femmes). Près de deux tiers des femmes et trois quarts des hommes dépassant les repères avaient plutôt un niveau de diplôme inférieur ou égal au baccalauréat (respectivement 58 % et 70 %). De plus, la dimension de dépassement des repères est très liée à l'âge : les jeunes sont plus enclins à consommer plus de deux verres un même jour, alors que les plus âgés respectent moins la recommandation de plusieurs jours d'abstinence par semaine. La connaissance des profils des personnes dépassant les nouveaux repères de consommation d'alcool à moindre risque permet d'identifier les cibles prioritaires des actions de prévention [3]. ■

1. Les repères de consommation précédents, inscrits dans le Plan national nutrition santé 2011-2015, étaient les suivants : « Ne pas dépasser deux verres d'alcool par jour pour les femmes et trois pour les hommes. »

Pour en savoir plus

- <https://www.alcool-info-service.fr>
- Santé publique France. *Déterminants de santé. Alcool*. Mis à jour le 13 mai 2020. En ligne : <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/alcool>

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

[1] Bonaldi C., Hill C. La mortalité attribuable à l'alcool en France en 2015. *Bulletin épidémiologique hebdomadaire*, 2019, n°s 5-6 : p. 97-108. En ligne : http://invs.santepubliquefrance.fr/beh/2019/5-6/2019_5-6_2.html

[2] Santé publique France, Institut national du cancer. *Avis d'experts relatif à l'évolution du discours en matière de consommation d'alcool en France*. Saint-Maurice : Santé publique France, 2017. En ligne : <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-l-insti>

[3] Andler R., Richard J.-B., Cogordan C., Deschamps V., Escalon H., Nguyen-Thanh V. *et al.* Nouveau repère de consommation d'alcool et usage : résultats du Baromètre de Santé publique France 2017. *Bulletin épidémiologique hebdomadaire*, 2019, n°s 10-11 : p. 180-187. En ligne : http://invs.santepubliquefrance.fr/beh/2019/10-11/2019_10-11_2.html