

## QU'EST-CE QU'UNE CONSOMMATION EXCESSIVE ?

# POUR UNE CONSOMMATION À MOINDRE RISQUE

Il n'y a pas consommation d'alcool sans risque, mais des consommations à faible risque, à risque moyen ou à fort risque. La connaissance de ces différents niveaux de risque permet à chacun de prendre sa décision.

Ce qui est certain, c'est que les risques liés à la consommation d'alcool, pour la santé, au cours de la vie, augmentent avec la quantité consommée :

- à long terme, la consommation d'alcool est une cause d'apparition de nombreuses maladies, parfois graves, voire mortelles, comme la cirrhose du foie, certains cancers dont ceux de la bouche, de la gorge, du foie et du sein et certaines maladies cardiovasculaires.
- à court terme, la consommation d'alcool est responsable de blessures, volontaires ou non, notamment d'accidents, parfois mortels. Elle peut entraîner une mauvaise évaluation des situations à risque et la perte du contrôle de soi. C'est en particulier vrai en cas de consommation ponctuelle importante.

Il n'existe pas de seuil clair de consommation qui permettrait à coup sûr de limiter les risques pour la santé tout au long de la vie. Toutefois, un avis d'experts de Santé publique France et de l'Inca (1) a tenté de définir des risques acceptables et propose une valeur repère unique pour les deux sexes, exprimée sous la forme d'un nombre de verres standard de : 10 verres standard par semaine et pas plus de 2 verres standard par jour.

Ces mêmes experts recommandent d'avoir des jours dans la semaine sans consommation et, pour chaque occasion de consommation, de :

- réduire la quantité totale d'alcool bue à chaque occasion
- boire lentement, en mangeant et en alternant avec de l'eau
- éviter les lieux et les activités à risque
- s'assurer d'être entouré de personnes de confiance et de pouvoir rentrer chez soi en toute sécurité.

D'une façon générale, **l'option la plus sûre est de ne pas consommer d'alcool** dans les situations suivantes :

- Pendant toute la durée de la grossesse et de l'allaitement
- Pendant l'enfance, l'adolescence et toute la période de la croissance
- En cas de conduite automobile
- En cas de pratique de sports à risque
- En cas de consommation de certains médicaments
- En cas d'existence de certaines maladies

Pour mémoire, un « verre standard » contient 10 grammes d'alcool pur, quel que soit le type de boisson alcoolisée (vin, bière ou spiritueux).

1 verre d'alcool  
=  
10 g d'alcool pur  
=  
=



ballon de vin 12° (10 cl)	verre de pastis 45° (2,5 cl)	verre de whisky 40° (2,5 cl)	coupe de champagne 12° (10 cl)	verre d'apéritif 18° (7 cl)	1/2 de bière 5° (25 cl)
---------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------

(1) Avis d'experts rendu en mai 2017, suite à la saisine de Santé publique France et de l'Institut national du cancer (INCa) par la Mission Interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives (Mildeca) et la Direction Générale de la Santé du Ministère de la Santé (DGS), le 21 juin 2016.