

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

# LA CONSOMMATION RÉGULIÈRE ET EXCESSIVE

---

Beaucoup de Français boivent de l'alcool tous les jours, à l'occasion des repas ou des apéritifs par exemple, sans qu'il soit question d'ivresse ou de dépendance. Ces consommations régulières font toutefois peser de réels risques sur la santé des hommes et des femmes concernés.

## LES RISQUES D'UNE CONSOMMATION RÉGULIÈRE

**La consommation régulière d'alcool est à long terme dommageable pour la santé.**

Elle 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.

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.

## UNE BANALISATION DE LA CONSOMMATION

La consommation régulière excessive concerne majoritairement les hommes de plus de 40 ans. Que cela soit par habitude ou pour gérer le stress professionnel ou de la vie quotidienne, la banalisation de la consommation rend extrêmement difficile d'envisager qu'elle puisse poser problème.

C'est ce qu'a mis en avant la campagne « Boire un peu trop d'alcool tous les jours » de l'Institut National de Prévention et d'Éducation à la Santé (INPES) (2).

Sans prise de conscience, l'aboutissement d'un tel mode de consommation peut être l'alcoolodépendance .

## COMMENT SAVOIR SI J'AI UN PROBLÈME AVEC L'ALCOOL ?



---

(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.

(2) Intégré à Santé publique France depuis mai 2016.