

## Moins, c'est mieux – Nouvelles recommandations relatives à la consommation d'alcool

---

***La Croix Bleue Suisse est la première organisation d'aide aux personnes dépendantes à publier six nouvelles recommandations sur la consommation d'alcool. Celles-ci ne contiennent plus de quantités à boire. L'adaptation des recommandations a été rendue nécessaire après que l'OMS a publié qu'aucune consommation d'alcool n'est sûre et que de petites quantités peuvent être nocives.***

« Avec ces nouvelles recommandations, la Croix Bleue brise la glace en Suisse. » s'enthousiasme Philipp Hadorn, ancien conseiller national et président de la Croix Bleue Suisse. « Nous ouvrons ainsi le débat sur la consommation d'alcool. Et notre objectif est de prévenir les dommages ». Les nouvelles recommandations de la Croix Bleue se basent sur la position de l'OMS ainsi que sur les recommandations officielles d'autres pays, comme le Canada et l'Australie, et de la Société allemande de nutrition.

Nouveau : les six recommandations

« Nous donnons des recommandations concrètes à la population, faciles à appliquer et conformes à l'état actuel de la science. » poursuit Marc Peterhans, directeur de la Croix Bleue Suisse. « L'hyperalcoolisation est la pire pour le corps, c'est pourquoi il existe des modes de consommation qui sont meilleurs. Nous les présentons également. Mais il y a des situations, comme la conduite automobile, et différentes circonstances de la vie, comme la grossesse, dans lesquelles il ne faut pas boire du tout ». résume le directeur de la Croix Bleue Suisse.

1. La vie la plus saine est celle sans alcool.
2. Boire moins d'alcool est toujours préférable.
3. Il y a des manières de boire de l'alcool qui sont meilleures que d'autres (boire lentement, consommer beaucoup d'eau et d'autres boissons non alcoolisées, manger avant et pendant la consommation d'alcool, contrôler la quantité d'alcool consommée, fixer une quantité cible plus basse).
4. Il y a des circonstances de la vie où il ne faut pas boire d'alcool (grossesse, phases d'allaitement, adolescence), car l'alcool peut avoir des effets négatifs sur le développement du cerveau.
5. Il y a des situations où il ne faut pas boire d'alcool (en conduisant, en effectuant un travail physique intense, en faisant du sport, en prenant des drogues ou des médicaments, en cas de chaleur, en prenant des décisions importantes, dans des situations où l'on est responsable d'autrui), car l'alcool peut provoquer une déshydratation ou des accidents dus à une perte de concentration et à des erreurs de jugement.
6. Les adultes ont un rôle de modèle à jouer et devraient l'assumer.

## Plus de quantité à boire

La Croix Bleue Suisse renonce dès à présent aux quantités d'alcool à boire, « parce que même de petites quantités d'alcool peuvent être nocives et qu'on ne connaît pas de quantité d'alcool saine », sait Philipp Hadorn.

« Le vin rouge contient certes des substances, comme le resvératrol, qui protègent en soi les vaisseaux sanguins et donc aussi le cœur. Mais ces effets positifs sont contrebalancés par les effets négatifs, notamment le risque de cancer. C'est pourquoi le verre de vin rouge sain n'existe pas. » constate Marc Peterhans.

---

## Différentes unités d'alcool

Les différents pays et organisations ont leurs propres directives concernant les quantités recommandées et définissent chacun différemment la « boisson standard ». La règle générale pour la boisson standard est la suivante : 10 g d'alcool pur (éthanol). Cela correspond à un quart de litre de bière (250 ml avec 5 % d'alcool du volume total), ou à un verre de vin (100 ml avec 12 %) ou à un verre d'eau-de-vie (20 ml avec 40 %).

## Déclaration de l'OMS 2023 et les ajustements

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a déclaré dans le numéro du 7 janvier 2023 du Lancet Public Health que la consommation d'alcool, même en petites quantités, augmente les risques pour la santé et le cancer. En outre, il n'existerait pas de seuil de consommation d'alcool sans risque en dessous duquel il n'y aurait pas de risque de cancer.

Le Canada (2023) et la Société allemande de Nutrition (2024) ont adapté leurs recommandations en matière de consommation d'alcool en fonction de la position de l'OMS de janvier 2023, tandis que l'Australie avait déjà actualisé ses directives en 2020. Le Canada recommande de renoncer complètement à l'alcool. Si de l'alcool est tout de même consommé, un maximum de deux boissons standard par semaine est considéré comme étant à faible risque. La Société allemande de nutrition (DGE) recommande de ne pas boire d'alcool ou d'en boire le moins possible. Le National Health and Medical Research Council (NHMRC) australien recommande de ne pas consommer plus de dix boissons standard par semaine et pas plus de quatre en un seul jour. Tous trois attirent l'attention sur le risque que représentent et augmentent même de petites quantités d'alcool.

## Preuve scientifique depuis 2016

En 2016, Stockwell et d'autres ont publié une méta-étude sur les effets de la consommation d'alcool sur la santé. Ils ont découvert que les personnes malades qui ne boivent pas (« sick quitter ») avaient été classées parmi les abstinents sains. Cela a fait apparaître l'abstinence comme plus mauvaise qu'elle ne l'est en réalité. Si l'on exclut les « sick quitter », ce qui était valable jusqu'alors pour tous les autres buveurs d'alcool se confirme également pour les buveurs modérés : plus la consommation d'alcool est importante, plus le risque de maladie est élevé.

Entre-temps, les résultats de Stockwell et al. ainsi que les recherches ultérieures ont été remis en question par l'industrie de l'alcool et les scientifiques qui lui sont proches. Cette tactique est connue de l'industrie du tabac et est appelée BAD : « Block - Alter – Deny ». L'industrie de l'alcool est dans la phase de déni (« deny »), dans laquelle elle remet en question les résultats scientifiques de manière non scientifique. C'est compréhensible, puisqu'il s'agit pour elle de milliards de francs de chiffre d'affaires et d'une très grande marge de profit. Elle peut produire de l'alcool, surtout de la bière et des spiritueux, à très bas coûts.

### **L'alcool n'est pas un bien de consommation normal**

En Suisse, l'alcool cause des dommages sociaux et médicaux. 250'000 à 300'000 personnes souffrent d'une dépendance à l'alcool. Cela représente environ 3% de la population. 10% de la population consomme 50% d'alcool et a une consommation problématique. Environ 100'000 enfants grandissent dans des familles où au moins un des parents est exposé à l'alcool. On estime que 1'700 enfants naissent avec des dommages dus à l'alcool. Chaque année, environ 1'600 personnes meurent à cause de l'alcool. Cela se traduit par un préjudice économique de 2,8 milliards de francs.

### **L'alcool provoque le cancer**

L'alcool est l'une des principales causes de cancer et sept types de cancer, tous le long de la voie digestive plus le cancer du sein chez les femmes, sont liés à l'alcool. Depuis 1987, respectivement 2012, le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC) classe les produits de dégradation de l'alcool, respectivement l'éthanol dans les boissons alcoolisées, comme cancérigènes pour l'homme (groupe 1), avec le tabac, l'amiante et les rayons gamma. L'OMS estime que la moitié des cas de cancer attribuables à l'alcool sont dus à une consommation légère ou modérée d'alcool.

### **Contact**

Philipp Hadorn, ancien conseiller national et président Croix Bleue Suisse, 079 600 96 70

Marc Peterhans, directeur Croix Bleue Suisse, 031 300 58 60

Martin Bienlein, porte-parole Croix Bleue Suisse, 079 228 96 04