



Consommation d'alcool : « moins c'est mieux »

2 mars 2026

Chaque individu doit pouvoir décider de consommer ou non des substances psychoactives comme l'alcool. Pour l'aider dans ce choix, il importe qu'il ait des informations sur la substance, ses effets, ainsi que sur ses éventuels bénéfices et risques.

En 2018, la CFAL (la commission fédérale des problèmes liés à l'alcool) avait publié des « repères pour une consommation d'alcool à moindre risque pour la santé », qui étaient basés sur les connaissances disponibles à l'époque. Ces repères (maximum cinq verres standard (VS) par semaine pour une femme et dix pour un homme) ont perdu de leur validité. De nouvelles données épidémiologiques montrent qu'une consommation d'alcool d'un verre standard par jour augmente déjà clairement le risque de développer certains cancers. Il a aussi été démontré que l'idée populaire que « un verre de vin est bon pour le cœur » n'est pas correcte car elle repose sur les résultats d'études avec des problèmes méthodologiques. Dans ce contexte, l'attitude la plus appropriée vis-à-vis de la consommation d'alcool est celle de se dire « moins c'est mieux ».

Pour de nombreuses personnes en Suisse, l'alcool est un produit d'agrément et un bien culturel. La consommation d'alcool peut aussi présenter un intérêt dans certaines situations, par exemple en provoquant une ivresse, en réduisant l'inhibition et en facilitant la convivialité, ou en produisant un effet relaxant.

La consommation d'alcool sans risque existe-t-elle ?

Les recherches épidémiologiques ont longtemps suggéré qu'une faible consommation d'alcool ne présentait pas de risque pour la santé et pouvait même avoir un effet protecteur sur le cœur, mais ce n'est malheureusement pas le cas. Les données scientifiques les plus récentes aboutissent à d'autres conclusions : même des consommations d'alcool considérées auparavant comme étant à faible risque augmentent en particulier le risque de développer un cancer.

Ce constat ressort d'une récente analyse de l'état de la recherche sur la consommation d'alcool menée par la CFANT (cf. [CFANT : Alcool et santé. État des connaissances, 2026](#)).

La consommation d'alcool est associée à l'apparition de plus de 200 maladies (comme par exemple la cirrhose du foie, la pancréatite, l'hypertension artérielle, l'insuffisance cardiaque, l'accident vasculaire cérébral, le diabète), surtout en lien avec une consommation excessive ponctuelle ou chronique. De manière générale, le risque augmente avec la fréquence et la quantité d'alcool consommée. Ce qui ne peut pas être estimé actuellement ce sont les risques associés à une consommation très occasionnelle et faible. En revanche, on sait qu'une consommation d'un verre standard par jour augmente le risque de développer un cancer, en particulier pour les cancers de la bouche et du pharynx, du larynx, de l'œsophage, du sein, du foie et du côlon.



Y'a-t-il des bénéfices à boire moins ?

Les personnes qui réduisent ou arrêtent leur consommation d'alcool décrivent en général des effets positifs rapides sur la santé. Cela inclut une amélioration de la qualité du sommeil, du niveau d'énergie, de la libido ou de l'aspect de la peau. Une baisse du poids liée à la réduction des calories peut aussi être observée, comme une diminution de la pression artérielle, du cholestérol et la glycémie, ou une amélioration du système immunitaire.

Pour protéger sa santé, il est plus sûr de ne pas consommer d'alcool, surtout dans certaines situations de vie : pendant la puberté, la grossesse ou l'allaitement, lors de la prise de médicaments (en raison d'interactions possibles), lors de la conduite de véhicules ainsi que dans le cadre d'activités professionnelles ou sportives à risque. Un élément encore trop peu connu est celui des risques liés à la consommation d'alcool durant la grossesse, y compris en très faibles quantités, en raison de l'effet toxique direct de l'éthanol sur le fœtus. Le syndrome d'alcoolisation fœtale (SAF) est l'un des handicaps congénitaux les plus fréquents.

Pour de plus en plus de personnes « moins c'est mieux »

Les habitudes de consommation d'alcool évoluent. En Suisse, de plus en plus de personnes remettent en question ou réduisent cette consommation. Entre 2001 et 2024, la vente annuelle moyenne d'alcool pur par habitant est ainsi passée de 10,6 litres à 7,6 litres.

Il existe beaucoup de manières d'agir pour sa santé et pour son bien-être. Boire moins d'alcool en est une. Chaque individu doit faire son propre choix vis-à-vis de sa propre consommation d'alcool. La devise qui s'applique dans tous les cas c'est « moins c'est mieux ».

La Commission fédérale pour les questions liées aux addictions et à la prévention des maladies non transmissibles (CFANT) reprend les résultats actuels de la recherche sur l'alcool. En mars 2026, la CFANT publie deux documents sur l'alcool : 1. Le document de base « Alcool et santé ». 2. Informations sur la consommation individuelle d'alcool « moins c'est mieux » :

Au cours du second semestre 2026, un 3e rapport sera publié, présentant de manière systématique les cadres structurels et légaux existants dans le domaine de l'alcool.
Commission fédérale pour les questions liées aux addictions et à la prévention des maladies non transmissibles (CFANT)

Courriel : office@eksn.admin.ch