



Les calories évitées ou les économies générées, qui permettent de réaliser quand et comment on consomme.

## 40 000 décès par an

Comme le tabac, l'alcool est responsable de nombreux décès, 40 000 chaque année en France pour être précis. Pourtant, contrairement à la cigarette, le petit verre de vin ou encore la bière bien fraîche ne sont pas considérés dans l'esprit collectif comme un danger pour la santé. C'est pour réduire l'impact de ce fléau que Santé publique France et l'Institut national du cancer ont mandaté en 2017 un groupe d'experts dans le but de définir des repères de consommation d'alcool à moindre risque. « 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 10 verres standard par semaine et pas plus de 2 verres standard par jour et d'avoir des jours dans la semaine sans consommation », indiquent ces recommandations.

**« L'envie de réduire sa consommation concerne seulement 23% des consommateurs au-dessus des repères »**

Pourtant, malgré la mise en place de campagnes de communication pour transmettre ces nouveaux repères, les habitudes de consommation s'avèrent tenaces. Tout comme les idées reçues. C'est ce que révèle le Baromètre santé de Santé publique France 2020\*. Ainsi, les choses ne semblent pas bouger puisque 23,7% de la population âgée de 18 à 75 ans dépassaient les repères de consommation d'alcool, contre 23,6% en 2017. Parmi eux, les hommes et les personnes n'ayant aucun diplôme ou un diplôme inférieur ou égal au baccalauréat représentaient la ma-



L'envie de réduire sa consommation concerne seulement 23% des consommateurs au-dessus des repères.

majorité. Néanmoins, le Baromètre constate que d'autres types de population sont à risque de consommer trop d'alcool, sans constituer la majorité des consommateurs pour autant. Il s'agit des femmes ayant un diplôme élevé, des hommes au chômage et les personnes (hommes et femmes) ayant des revenus élevés.

### LA PUISSANCE DU MARKETING

« Ces résultats permettent d'améliorer le ciblage des actions de prévention, en tenant compte des inégalités sociales de santé », indiquent les rédacteurs de l'étude. Une nécessité impérieuse face à ce fléau qui ne recule pas facilement. La preuve,

« l'envie de réduire sa consommation concerne seulement 23% des consommateurs au-dessus des repères, suggérant des comportements très ancrés et une certaine mise à distance des risques vis-à-vis de leur propre consommation », rappellent-ils.

« Le travail de débanalisation de la consommation d'alcool est rendu à la fois indispensable et très difficile du fait de la puissance du marketing déployé par les industriels de l'alcool en France », concluent-ils. ■

\*enquête téléphonique sur échantillon aléatoire auprès de la population adulte résidant en France métropolitaine, menée entre janvier et mars, puis entre juin et juillet 2020, auprès de 14 873 individus

mant. Ce qui contribue à leur mal-être et les conduit alors à continuer.

**La recherche sur les conséquences de l'alcool a longtemps pâti d'un sous-investissement. Y a-t-il du mieux ?**

Oui, car une partie de l'argent du fonds de lutte contre les addictions prélevé sur la vente de tabac est maintenant réinvestie sur l'alcool et le cannabis. En ce qui me concerne, je pilote un projet « Alcool conso science », qui vise à apporter de l'information scientifiquement validée sur l'alcool aux professionnels de santé davantage en difficulté aujourd'hui pour parler d'alcool plus que de tabac à leurs patients. Mais nous restons toujours au 9<sup>e</sup> rang des pays développés sur la recherche. Il serait bon, qu'enfin, une taxe sur l'alcool vienne abonder ce fonds.

**La loi Evin, qui encadre la publicité pour les boissons alcoolisées, n'est pas toujours respectée. Qu'est-ce qui vous inquiète le plus en ce moment**

**à ce sujet ?**

La publicité aux abords des établissements scolaires... Son interdiction relève des communes, qui doivent l'inclure dans leurs marchés publics. Dans l'ouest de la France, un récent « testing » a été réalisé avec des filles et garçons de 16/17 ans sur 384 magasins : plus de 9 sur 10 leur ont vendu de l'alcool.

**N'avez-vous participé au « défi de janvier » ?**

Oui.

**C'est donc qu'il vous arrive de boire de l'alcool ?**

Comme quoi, je ne suis pas un hygiéniste forcené. Personne à ma connaissance ne réclame la prohibition de l'alcool. Encore une fois, l'enjeu n'est pas d'interdire, mais de reprendre le contrôle.

Le professeur Mickaël Naassila organise un webinaire sur le « défi de janvier », le 17 décembre, de 8h30 à 11 heures : inscription sur <https://ifa-reunion.fr/inscription/>

## 60 maladies directement ou indirectement liées à l'alcool

Le coût social était estimé à 118 milliards d'euros en 2010, soit une perte de 6 % du PIB. Comment expliquer ce phénomène ? « La consommation d'alcool est

responsable directement ou indirectement d'une soixantaine de maladies : maladies alcooliques du foie mais aussi pathologies cardiovasculaires, pancréatites, certains cancers notamment digestifs et du sein, sans compter les troubles psychiques, la dépression, les suicides et les dommages occasionnés par des accidents ».

Et contrairement à une idée reçue, « les effets délétères de l'alcool concernent tout le monde, et pas seulement les personnes qui ont une dépendance ou un trouble lié à cette substance », martèle Mickaël Naassila, directeur du Groupe de recherche sur l'alcool et les pharmacodépendances. « La consommation

faible mais quotidienne présente des risques ».

Malgré les messages de sensibilisation, la consommation pendant la grossesse reste fréquente.

« Nos préoccupations portent notamment sur les consommations occasionnelles importantes en tout début de grossesse, pour lesquelles nous avons très peu de données », précise Marie-Joséphine Saurel-Cubizolles, épidémiologiste spécialisée sur la santé périnatale.

Pour combattre ce problème grave de

santé publique, l'expertise de l'Inserm propose donc un plan d'action Alcool, à l'image du plan Tabac. Les experts préconisent notamment de « mieux encadrer la vente d'alcool en augmentant le prix et les taxes et en limitant son accessibilité, notamment pour les mineurs ».



## CONSUMMATION

# "Pas plus de deux verres par jour, pas plus de dix par semaine"

Chacun est invité à réduire sa consommation d'alcool lors du prochain « défi de janvier ». Le point avec le professeur amiénois Mickaël Naassila, neurobiologiste à l'INSERM-UPJV.

## À SAVOIR

- **Le défi de janvier**, adaptation du « Dry January » en Grande-Bretagne, reviendra début 2022 pour la 3<sup>e</sup> année consécutive en France
- **Les participants** sont invités, via une application « Try Dry », à faire une pause dans leur consommation d'alcool pendant un mois, pour donner un répit à leur corps et faire le point sur la place occupée par l'alcool dans leur quotidien.
- **Plus d'un Français sur dix** s'est lancé le défi en 2020 (sondage YouGov).
- **Plusieurs grandes villes** (Brest, Grenoble, Lyon, Nantes et Toulouse) soutiennent pour la première fois cette année la campagne, portée par diverses associations d'addictologie... mais pas par l'État.

Propos recueillis par GAËL RIVALLAIN

Le professeur Mickaël Naassila préside la Société française d'alcoolologie (SFA). Neurobiologiste spécialisé dans l'étude des effets de la biture express (« binge drinking »), il dirige à Amiens le Groupe de recherche sur l'alcool et les pharmaco-dépendances (GRAP) INSERM-UPJV. Et vient d'être élu président de la Société européenne pour la recherche biomédicale sur l'alcoolisme (ESBRA).

« Le défi de janvier », comment cela fonctionne-t-il ? Chacun peut s'inscrire (en ligne), pour recevoir des e-mails de motivation. Ou recourir à l'appli « Try Dry » (version en français) sur laquelle on dispose d'un agenda de consommation, et de diverses infos sur les calories évitées ou les économies générées, qui permettent de réaliser quand et comment on consomme. L'idéal est de se passer complètement d'alcool sur le mois, mais on peut aussi se fixer un objectif de réduction. Attention, le

« défi de janvier » ne cible pas les personnes alcoolo-dépendantes. Les malades chroniques doivent se faire accompagner pour éviter tout sevrage brusque, facteur de delirium tremens et de convulsions.

« L'été dernier encore, Emmanuel Macron a déclaré : "Je suis libre de boire, un verre, deux verres, trois verres, quatre verres de vin" »

Cette opération est assez récente en France.

Mais a-t-elle trouvé désormais son public ?

Si le premier « Dry January » date de 2013 en Grande-Bretagne, nous avions eu auparavant une expérience avec le « Défi breistrois » notamment. Le démarrage en 2019 a été plus fort en France qu'Outre-Manche, parce que notre opération a fait l'objet d'une résistance du politique. L'été dernier encore, le chef de l'État Emmanuel Macron a déclaré : « Je suis libre de boire, un verre, deux verres, trois verres, quatre verres de vin (...) par contre, je ne suis plus libre de prendre le volant ». Quel exemple ! Heureusement, l'opération bénéficie d'un relais sur les réseaux sociaux, car l'État, lui, ne nous aide toujours pas.

On ne parle plus de « seuil » de consommation désormais mais de « repères ». Quels sont-ils ?

Depuis 2017, nous disons : pas plus de deux verres par jour, pas plus de dix par semaine, ce qui implique de ne pas consommer deux jours par semaine. Pourquoi ? Parce que certaines pathologies apparaissent à des faibles niveaux de consommation. Des études ont démontré qu'à partir de dix verres par semaine, la mortalité attribuable à l'alcool décolle avec le développement de certains cancers et maladies cardiovasculaires. Et que si l'on consomme un verre par jour tous les jours, le risque de perdre des an-



Chacun peut s'inscrire (en ligne), pour recevoir des e-mails de motivation. Ou recourir à l'appli « Try Dry » sur laquelle on dispose d'un agenda, et de diverses infos sur

23,7%

des 18-75 ans dépassent les repères de consommation d'alcool. À savoir : pas plus de deux verres par jour, 10 verres par semaine. Et donc pas d'alcool deux jours par semaine, soit 104 jours d'abstinence par an. [Source : baromètre novembre 2021 de Santé publique France]

nées de vie en bonne santé augmentent. Toute consommation d'alcool comporte un risque pour sa santé. C'est la deuxième cause de mortalité évitable. La première cause d'hospitalisation en France, devant d'autres pathologies chroniques comme le diabète. La dépendance est l'une des premières causes de démence précoce. Selon Santé publique France, 25 % des Français se situent au-dessus des repères. Chacun peut d'ailleurs mesurer où il en est avec l'alcomètre disponible (en ligne) sur Alcool info

Service.

Le contexte de contraintes liées à l'épidémie de covid, ne va-t-il pas dissuader cette année les gens de s'imposer ou plus une abstinence ?

Au contraire. Les gens ont soif... de prendre soin de leur santé. Lors des confinements déjà, certains en ont profité pour diminuer leur consommation. Et puis janvier reste le mois de la detox et des bonnes résolutions.

On peut attendre du « défi de janvier » des effets bénéfiques, sur le bien-être, le sommeil, la concentration, la performance au travail. Des études ont mesuré qu'au bout de six mois, les participants continuent de boire moins qu'avant. Le sentiment de prise de contrôle sur sa consommation ressentie par 80 % des gens continue bien au-delà de janvier.

Y a-t-il une bonne façon de boire ?

Il faut que cela reste du plaisir. À l'intérieur des repères. Plutôt en

mangeant, car l'alcoolémie monte moins vite ainsi. En alternant avec de l'eau, car l'alcool déshydrate, ce qui crée la fameuse « gueule de bois ». Et puis boire lentement.

« La biture express triple le risque de devenir alcoolo-dépendant »

Justement, quels sont les effets délétères de la « biture express » ?

Si on pratique cela souvent, le « binge drinking » triple le risque de devenir alcoolo-dépendant. Les « bingers » dorment moins bien. Cette alcoolisation massive (dès 6 à 7 verres par occasion ou 3 verres par heure) agit également sur la mémoire, en déclenchant des processus inflammatoires sur cerveau et le foie, qui détruisent les fibres nerveuses. Ils ont une moins bonne capacité à traiter et reconnaître les émotions négatives, en les surestimant.