



Repères relatifs à la consommation d'alcool – 2018

La Commission fédérale pour les problèmes liés à l'alcool (CFAL) établit les repères ci-dessous en se fondant sur la littérature scientifique qui met en évidence les dommages dus à la consommation d'alcool¹.

La consommation d'alcool présente des risques pour la santé, un éventuel effet positif sur la santé est controversé. En ce qui concerne les maladies qui en découlent, les effets dépendent dans la plupart des cas des quantités ingérées. Les risques varient selon les individus, les conditions dans lesquelles on boit, l'âge et l'état de santé. Les repères pour une consommation à faible risque doivent donc être lus de manière différenciée.

Beaucoup de gens choisissent de ne pas boire d'alcool pour des raisons personnelles, religieuses ou sanitaires. Cela doit être respecté et soutenu.

Repère 1 Adultes en bonne santé	Les hommes adultes en bonne santé ne devraient pas boire plus de deux verres ² de boissons alcooliques par jour.	Les femmes adultes en bonne santé ne devraient pas boire plus d'un verre ² de boissons alcooliques par jour.
	Il est recommandé de ne pas boire d'alcool pendant plusieurs jours par semaine. Si de l'alcool est exceptionnellement consommé en plus grande quantité durant quelques heures, les hommes ne devraient pas dépasser cinq verres ² et les femmes quatre. Une telle dose d'alcool modifie le temps de réaction ainsi que la psychomotricité et les risques d'accident ou de maladie sont nettement plus élevés.	
Repère 2 Enfants, adolescents et jeunes adultes	Pour des raisons de santé, les enfants et les adolescents ne devraient pas boire d'alcool du tout. La consommation régulière d'alcool augmente le risque d'adopter des habitudes de consommation problématiques et affecte le développement du corps et du cerveau. Les jeunes adultes devraient donc consommer de l'alcool le moins souvent possible et à petites doses. Par rapport à la moyenne, ils sont plus souvent victimes d'accident et de	

¹ Marthaler, Marc, Risques de maladies et de mortalité liés à l'alcool, Bases pour des repères de consommation d'alcool à faible risque, Addiction Suisse 2013.

Et : KD Shield, et al., Life-time risk of mortality due to different levels of alcohol consumption in seven European countries: implications for low-risk drinking guidelines, 2017.

² On entend normalement par verre standard la quantité d'alcool servie dans un restaurant, à savoir un verre de bière, un verre de vin ou un petit verre d'alcool fort. Un verre standard contient en général de 10 à 12 g d'alcool pur.

	<p>blessures liés à la consommation d'alcool. Les ivresses ponctuelles, en particulier, sont à éviter.</p>
<p>Repère 3</p> <p>Grossesse et période d'allaitement</p>	<p>Il est recommandé aux femmes enceintes ou qui envisagent une grossesse de renoncer à l'alcool.</p> <p>Il est également recommandé de s'abstenir totalement de consommer de l'alcool pendant la période d'allaitement. L'alcool pénètre dans l'organisme du nourrisson par le lait maternel. Si une femme boit tout de même durant la période d'allaitement, il faut que ce soit avec modération. Pour que l'alcool soit totalement éliminé de l'organisme, il faut attendre deux heures après avoir consommé un verre.</p>
<p>Repère 4</p> <p>Personnes âgées</p>	<p>L'âge augmentant, il convient de faire davantage attention. Comme la quantité d'eau dans le corps diminue avec le vieillissement, l'alcool se dilue dans une quantité moindre d'eau et le taux d'alcoolémie s'élève plus rapidement. Pour cette raison, les personnes âgées sont plus sensibles à l'alcool.</p> <p>En outre, l'alcool peut provoquer plus rapidement des atteintes à la santé ou des accidents liés aux pertes d'équilibre et peut avoir un effet négatif sur certaines maladies existantes.</p> <p>Les personnes âgées prennent davantage de médicaments, ce qui implique une attention redoublée.</p>
<p>Repère 5</p> <p>Etat de santé et prise de médicament</p>	<p>Il convient d'adapter sa consommation à son état de santé physique et psychique.</p> <p>Les personnes qui prennent des médicaments ne devraient pas du tout consommer d'alcool ou seulement de façon très modérée. Il convient d'en parler avec un professionnel de la santé.</p>
<p>Repère 6</p> <p>Circulation routière, travail, sport</p>	<p>L'attention, la perception et la capacité de réaction déclinent déjà après un verre d'alcool.</p> <p>Au volant, au travail, pendant le sport et lors d'activités exigeant une grande concentration, il est donc recommandé de renoncer à l'alcool.</p> <p>L'alcool déshydrate. Il est donc important, lors d'une activité physique intense, de se désaltérer uniquement avec des boissons non alcooliques.</p>

12.06.2018