

- Aucune consommation d'alcool n'est anodine. Dès trois verres par semaine, le risque est déjà modéré.
- Faudrait-il revoir à la baisse les recommandations actuelles de 10 unités maximum par semaine ?

Le seuil sécuritaire pour consommer de l'alcool n'existe pas

Un verre d'alcool, deux, trois par semaine ? "Il n'y a pas de seuil de consommation d'alcool qui soit sécuritaire" et encore moins "bon pour la santé". Sur ce point, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) tout comme le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS) sont très clairs. Chargé de revoir les lignes directrices sur la consommation d'alcool, le CCDUS a récemment resserré la vis. Terminée en effet, la recommandation de 2 verres standards (ou unités) par jour avec un maximum de 10 par semaine pour les femmes et de 3 verres quotidiens jusqu'à concurrence de 15 unités hebdomadaires pour les hommes. À ces seuils bien définis, le centre canadien préfère à présent proposer un "continuum de risque" en fonction de la quantité d'alcool consommée par semaine afin que le consommateur puisse "faire des choix éclairés".

À lui donc de prendre conscience que 1 ou 2 verres standards par semaine, cela représente (déjà) un risque faible, et davantage en cas de grossesse où l'abstinence est de mise; de 3 à 6 verres standards par semaine, on se situe à un risque modéré et, au-delà de 7 verres hebdomadaires, le risque devient de plus en plus élevé, que ce soit de cancer (sein, côlon, système digestif, tête et cou...), maladie cardiovasculaire ou hépatique, AVC, hypertension, dépression...

Trop tôt dans l'évolution

En Belgique, les recommandations en vigueur à l'heure actuelle ont été émises en 2018 par le Conseil supérieur de la santé (CSS). Selon cet avis, "pour limiter les risques pour la santé liés à la consommation d'alcool", il s'agit de "limiter sa consommation d'alcool, car toute consommation d'alcool a un impact sur la santé; ne pas consommer d'alcool avant 18 ans; ne pas boire plus de 10 unités standards d'alcool par semaine (NdR: sans distinction de sexe), à répartir sur plusieurs jours; prévoir plusieurs jours dans la semaine sans alcool; pour les femmes enceintes, celles qui souhaitent le devenir et les femmes qui allaitent, ne pas boire de boissons alcoolisées".

Ces recommandations sont aussi celles de la Haute autorité de santé en France, alors que l'OMS en est toujours à recommander un maximum de 14 unités par semaine pour les femmes et 21 pour les hommes, bien loin des nouveaux repères prônés au Canada. "En disant qu'il n'y a pas de consommation d'alcool qui ne soit pas un risque pour la santé, le Canada rappelle la base, et ce n'est peut-être pas encore assez bien répandu, nous dit à ce sujet le Dr Thomas Orban, médecin généraliste, alcoologue et co-auteur de *L'Alcool sans tabous* (*). En choisissant de mettre la barre à deux verres standards par semaine, ce qui représente un risque faible, les Canadiens ont été un peu plus drastiques. C'est un choix, car ils estiment que, au-delà de trois verres par semaine, il y a quand même des risques de cancer tête et cou, par exemple, qui vont augmenter de 15% et davantage encore à chaque verre supplémentaire. De 3 à 6 verres par semaine, on favorise les cancers du sein et du colon".

Cela étant, la Belgique devrait-elle suivre les recommandations canadiennes ? "Personnellement, je crains qu'avec les repères canadiens, on arrive un peu trop tôt dans l'évolution sur les consommations, répond le spécialiste. Même si nous sommes en train d'évoluer, il me paraît un peu prématuré chez nous de proposer aujourd'hui le seuil de deux verres hebdomadaires. On risque d'avoir un effet inverse, soit de rejet, soit de déni complet. Est-ce que ce sera efficace ? Je ne le pense pas. Par cohérence et par pragmatisme, je préfère qu'on se limite, comme c'est actuellement le cas, aux 10 unités par semaine qui sont de plus en plus audibles par de plus en plus de gens."

À savoir pourquoi est-ce trop tôt pour la Belgique et non pour le Canada, le Dr Orban rétorque : "La Belgique fait partie des pays où l'on boit le plus en Europe et l'Europe est l'endroit du monde où l'on boit le plus, ce qui change un petit peu la donne... Donc, je pense que si on veut faire progresser une santé publique, ce n'est pas en

prenant de front les gens avec des choses infaisables pour la majorité d'entre eux que cela va fonctionner. D'abord, déjà aujourd'hui pour beaucoup de gens, les repères de 10 unités/semaine, cela reste quelque chose qui est un travail de tous les jours. Quand j'ai commencé l'alcoologie, aux alentours des années 2000, on était à 28 unités par semaine !"

Aucun bienfait sur la santé

Les connaissances évoluent. N'a-t-on pas vanté les effets bénéfiques du vin rouge, consommé avec modération, dans la prévention de certaines maladies cardio-vasculaires, le renforcement du système immunitaire, voire le ralentissement des symptômes de la maladie d'Alzheimer ? Alors, n'y a-t-il vraiment aucun bienfait lié à l'alcool ? "Pour ce qui concerne la santé, il faut reconnaître que ce n'est pas très clair, admet l'alcoologue. De

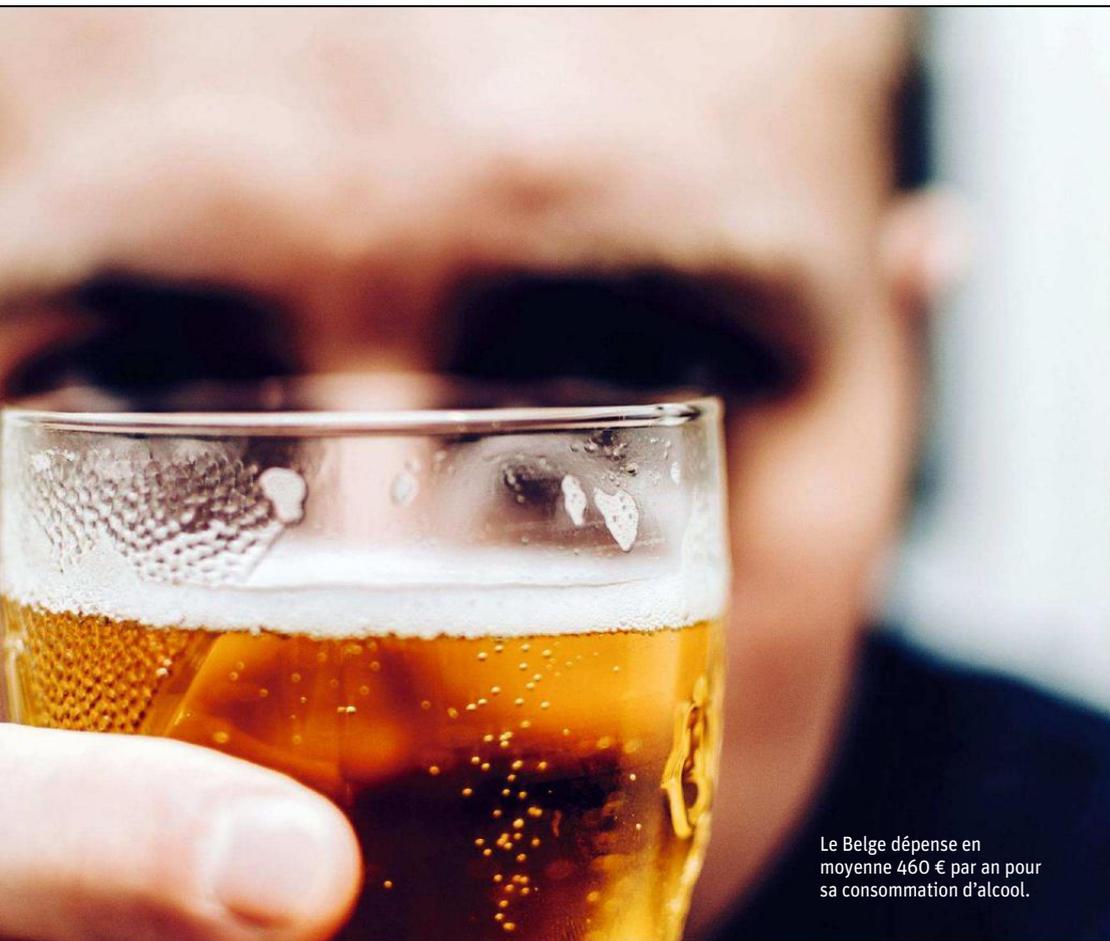
récentes études ont démonté les effets positifs démontrés dans de précédents travaux au niveau cardiovasculaire. Il semble en effet que l'alcool ne soit pas un produit bon pour le cœur. Le discours du petit verre de rouge par jour qui est bon pour la santé, c'est faux. Concernant le diabète, les avis sont aussi contradictoires. En l'état actuel des connaissances, on ne peut pas affirmer aujourd'hui qu'il existe des effets bénéfiques. Non, à la base, l'alcool est un poison, c'est un tueur de neurones et c'est toujours à risque." Et comme aime à le répéter ce spécialiste, "il ne faut pas être alcoologue pour avoir un problème avec l'alcool. On peut fabriquer un cancer avec une consommation d'alcool modérée et relativement régulière. Outre les cancers, il y a 200 maladies qui sont liées à la consommation d'alcool. Je suis devenu alcoologue parce que j'ai vu l'impact de l'alcool sur l'ensemble des pathologies."

Laurence Dardenne

→ (*) *L'Alcool sans tabous*, Spécial 12-35 ans, Thomas Orban et Vincent Liévin, Ed. Mardaga, 19,90 €.



Dr Thomas Orban
Médecin généraliste
et alcoologue



Le Belge dépense en moyenne 460 € par an pour sa consommation d'alcool.

SHUTTERSTOCK

“Une cuite de temps en temps, ce n'est pas grave.” Vraiment ?

L'alcool est la première cause de mortalité chez les moins de 30 ans. “Combien de consommateurs ont-ils conscience de boire un produit chimique?”, interroge le D^r Thomas Orban dans son dernier ouvrage *L'alcool sans tabous, spécial 12-35 ans*, écrit avec le journaliste Vincent Liévin. Qui sait qu'il y a de l'éthanol dans son verre de vin, dans sa bière ou autre alcool? Nous devrions apprendre dès l'école ce qu'est l'éthanol. Aujourd'hui, de plus en plus de jeunes consultent des applications pour savoir ce qu'ils mangent en scannant un code-barres sur un produit, mais personne ne scanne le produit alcool.”

Dans cet ouvrage, plus spécialement dédié aux 12-35 ans et qui fait la part belle aux témoignages, les auteurs mettent en évidence les conséquences

des excès, comme une “cuite”, et expliquent comment prendre conscience des excès. Ou encore comment profiter autrement, alors que l'alcool est omniprésent.

Un exemple de conseils pratiques parmi d'autres. Comment peux-tu éviter une consommation à risque ?

- Consomme lentement et peu.
- Connais-toi: que se passe-t-il si tu consommes trop ?
- Alterne les softs (l'eau!) avec l'alcool.
- Définis un nombre limite de verres avant de débiter la soirée.
- Ne consomme pas systématiquement à chaque fête.
- Ne consomme pas par automatisme et encore moins par soif!

L. D.

A QUOI CORRESPOND UNE UNITÉ D'ALCOOL/VERRE ?

Un verre standard d'alcool = 1 unité d'alcool/verre = 10 grammes d'alcool pur (éthanol/verre)



Pils
5° - 25cl
1 unité



Bière spéciale
8,5° - 33cl
2,5 unités



Vin
12° - 10cl
1 unité



Champagne
12° - 10cl
1 unité



Porto
20° - 6cl
1 unité



Whisky
40° - 3cl
1 unité



Pastis
45° - 2,5cl
1 unité

Source: "Alcool, ce qu'on ne vous a jamais dit", Ed. Mardaga

EN BREF

Santé

Une piste pour soigner la névralgie du trijumeau

Des scientifiques de l'UCLouvain ont découvert une explication possible à la névralgie du trijumeau, une maladie qui provoque de violentes douleurs sur une moitié du visage, a annoncé l'université mardi. Cette pathologie serait causée par la mutation d'une protéine qui ouvre la voie à un afflux anormal d'ions sodium, provoquant l'hyperexcitabilité des neurones à l'origine des douleurs. L'étape suivante? Développer un médicament qui cible cette mutation afin d'éviter de recourir à des analgésiques non ciblés.

Biodiversité

Comptez les oiseaux de jardin ce week-end

L'association de protection de la nature Natagora invite petits et grands à participer au grand recensement des oiseaux de jardin le week-end des 4 et 5 février. Les données récoltées seront intégrées à une analyse de 20 ans de suivi des populations d'oiseaux en hiver. Le public est invité à observer mésanges, moineaux, pies, perruches, rouges-gorges, geais des chênes et autres de passage dans le jardin. Il suffit d'encoder ses observations sur www.natagora.be. (Belga)

Climat

L'investissement dans la transition énergétique a bondi

Les investissements mondiaux dans la transition énergétique ont bondi en 2022 de 31% par rapport à l'an dernier, totalisant 1100 milliards de dollars et frôlant le montant dédié aux énergies fossiles, selon un nouveau rapport de BloombergNEF. Mais les investissements de transition devront atteindre “plus de trois fois ce niveau, pour le reste de cette décennie” pour être en voie d'atteindre la neutralité carbone en 2050. BloombergNEF calcule qu'il faudra ainsi dépenser 4 550 milliards de dollars par an d'ici 2030. (Belga)