

# Alcool : les Belges plus stricts que l'ONU

## SANTÉ A qui faire confiance dans le foisonnement de normes proposées ?

- D'une étude à l'autre, les recommandations concernant les quantités d'alcool maximum que l'on peut consommer varient énormément.
- Chez nous, le Conseil supérieur de la santé revoit les chiffres de l'OMS à la baisse.

**E**n Belgique, 14 % de la population boit de l'alcool quotidiennement. « Pour 90 % d'entre eux, cette consommation ne pose aucun problème, mais pour les 10 % restants, c'est une véritable question de santé publique », estime Martin De Duve, le directeur de l'ASBL de prévention Univers santé.

Pour mener une vraie politique de santé publique en la matière, il faut des données fiables. Précisément, une équipe de scientifiques a publié cette semaine dans la revue médicale *The Lancet* une étude qui bouleverse toutes les idées reçues en la matière. Selon eux, le niveau de consommation « sans danger » serait de 100 g d'alcool pur par semaine, soit 10 verres "standard" : 25 cl de bière, 10 cl de vin, ou 3 cl d'alcool fort. Au-delà, l'espérance de vie décroît considérablement.

Le Belge boit en moyenne 11 verres par semaine, c'est plus que son voisin français. A en croire cette étude, l'impact sur son espérance de vie serait donc non négligeable.

« D'une étude à l'autre, les disparités peuvent varier du simple au double, reconnaît le Dr Emmanuel Pinto, chef du

service addictologie du ISOSL, l'Intercommunale de soins spécialisés de Liège. *Tout dépend de la méthodologie et de la façon dont l'échantillonnage a été constitué. Quel que soit le seuil de ces études, on constate que boire de l'alcool régulièrement, même à petite quantité, a un impact sur l'espérance de vie et la mortalité.* »

Qui croire ? Maggie De Block aussi cherche à y voir plus clair. La ministre de la Santé (VLD) a demandé au Conseil supérieur de la Santé de lui remettre un avis sur la consommation d'alcool en Belgique. Ces recommandations devraient lui être rendues d'ici la fin du mois de mai 2018.

Contactés par nos soins, plusieurs membres de la commission alcool du Conseil supérieur de la santé ont accepté de nous livrer leur avis personnel.

Le professeur Paul Verbanck, président de la commission alcool, révèle que les experts belges vont revoir à la baisse les recommandations de l'OMS. Actuellement, l'institution onusienne ne préconise pas plus de 21 verres par semaine, soit trois verres par jour en moyenne, pour l'usage régulier chez l'homme, et pas plus de 14, environ deux verres par jour, chez la femme.

### Recommandations plus sévères

La commission considère qu'il faut abaisser cette limite à 12 verres par semaine pour les hommes et 10 pour les femmes. Des recommandations plus sévères que les spécialistes justifient par une littérature scientifique de plus en plus claire sur l'impact sur la santé d'une consommation régulière d'alcool. « Les recommandations de l'ONU sont raisonnablement fiables, mais il ne faut pas

voir uniquement l'aspect quantitatif », met également en garde le professeur Paul Verbanck.

Gare à l'accoutumance que peut engendrer l'habitude. « Si un verre de vin vous aide à vous détendre, c'est déjà un signe d'alerte. Le problème commence dès l'instant où l'on attend des effets psychotropes de la part de l'alcool », poursuit le professeur. L'alcool comme remède est donc à éviter.

Autre recommandation : ne jamais boire tous les jours, espacer les prises de deux jours. Et bien sûr éviter l'alcool au volant ou en cas de grossesse.

Les spécialistes tiennent à souligner que ces recommandations s'adressent à la population générale. Pour une personne souffrant d'alcoolisme, ils prônent l'abstinence.

Le Dr Emmanuel Pinto rappelle que « 50 % des personnes alcooliques rechutent trois, quatre mois après leur sevrage. C'est la moyenne lorsque l'on évoque le taux de rechute des maladies chroniques ».

Parmi toutes ces études, l'éclairage du Conseil supérieur de la santé s'avère plus que jamais nécessaire. En effet, pour Martin De Duve, mieux vaut toujours faire attention aux organismes se cachant derrière les études scientifiques : « Certaines sont directement financées par les industriels de l'alcool. » Un argument commercial évident, selon le directeur d'Univers santé, qui va jusqu'à demander l'interdiction de la publicité pour les produits alcoolisés. ■

ALEXANDRA SIMARD (st.)

### FÉDÉRAL

#### La ministre ne reste pas les bras croisés

Maggie De Block ne compte pas rester les bras croisés. Si la compétence de la vente d'alcool a été transmise aux Régions, quelques mesures ont été prises au niveau fédéral : passage de chaque publicité d'alcool devant le jury publicitaire du CSA, avec durcissement des amendes en cas de non-respect des règles publicitaires, et embauche de 12 contrôleurs supplémentaires pour vérifier l'âge des acheteurs d'alcool.

Un projet d'étiquetage des bouteilles d'alcool pour indiquer l'âge minimum requis est actuellement en réflexion.

A.S. (ST.)