

Quelle quantité d'alcool peut-on raisonnablement boire par semaine ?

- Sur base des dernières études scientifiques, le Conseil supérieur de la santé a émis de nouvelles recommandations.
- Verdict : dix unités d'alcool hebdomadaires sont une limite raisonnable.
- Les repères de consommation habituels ont donc été revus à la baisse.

Un verre, ça va. Deux verres, trois verres, quatre verres... bonjour les dégâts ? Hommes et femmes, petits, grands, minces ou plus corpulents : sommes-nous tous logés à la même enseigne en matière de consommation d'alcool et son impact sur la santé ? Pour mettre un peu d'ordre dans les idées qui circulent à ce sujet, le Conseil supérieur de la santé (CSS) a formulé des recommandations très pratiques "visant à aider la population générale à faire la part des choses", et ce, en se basant sur les récentes études scientifiques.

"Il n'y a pas de consommation sans risque. Contrairement à certaines idées parfois trop bien ancrées, toute consommation d'alcool, même modérée, a un impact sur la santé", a tenu à rappeler le Conseil. "Elle entraîne inévitablement dans son sillage non seulement une augmentation du risque de maladie (maladies cardiovasculaires, cancers, affections du foie, etc.) et de dépendance, mais elle accroît aussi le risque d'accidents et de comportements violents." N'oublions pas que l'alcool est la 4^e cause de mortalité et de morbidité chez les personnes âgées de plus de 15 ans en Belgique.

Une limite revue à la baisse

Alors, pour couper court aux débats sur la question qui se tiennent tous azimuts, le CSS a tranché : dix unités d'alcool par semaine est une limite raisonnable. Et cela, sans distinction entre hommes et femmes et quelle que soit la corpulence car "ces distinctions n'apparaissent plus comme étant réellement pertinentes", nous dit Paul Verbanck, président de cette Commission et professeur à l'ULB. "On peut dire qu'à partir de dix unités par semaine, le risque pour la santé augmente tant pour les hommes que pour les femmes. Quant à la limite des deux ou trois verres dans les dernières deux heures, elle concerne le risque de dépasser la limitation concentration d'alcool dans le

sang autorisée pour la conduite d'un véhicule."

Quoi qu'il en soit, alors que les repères de consommation les plus couramment évoqués par les consommateurs de boissons alcoolisées se situaient davantage aux alentours 2 à 4 verres par jour, voilà donc qu'ils ont été significativement revus à la baisse. Cela se justifie par de nouvelles études scientifiques démontrant que certains risques, notamment en ce qui concerne le cancer, ont été autrefois sous-estimés.

Dix verres répartis sur toute la semaine

Reste à savoir à quoi correspond une unité standard d'alcool, mesure choisie par le CSS pour plus de clarté dans ses recommandations. Les dix unités d'alcool hebdomadaires à ne pas dépasser correspondent en fait à 10 verres de vin de 10 cl ou 10 verres de bière de type pils de 25 cl. "Tout dépassement de ce standard devra être pris en compte (par exemple, si le vin est corsé ou la bière est forte et/ou en cas de grands contenants), précise le rapport du CSS. Connaître précisément ces limites et les gérer de manière responsable est un garant pour la préservation d'une bonne santé chez les consommateurs de boissons alcoolisées."

Et lorsque l'on parle de limite hebdomadaire, faut-il souligner qu'une telle consommation devrait évidemment être répartie sur la semaine tout en veillant à prévoir des jours sans alcool.

Quant au "binge drinking"

Le CSS attire encore l'attention sur le phénomène du "binge drinking" (consommation rapide d'alcool), notamment répandu parmi les jeunes. "Boire plus de 4 unités standard pour les femmes ou 6 pour les hommes en moins de 2 heures est vivement dé-

conseillé", avertit le Conseil, qui recommande for-

tement d'accompagner la consommation d'alcool par la prise d'eau en quantité suffisante.

Enfin, le CSS rappelle que certains groupes de la population ne doivent jamais consommer d'alcool : les jeunes de moins de 18 ans, les femmes enceintes ou souhaitant le devenir, ainsi que celles qui allaitent.

L. D.

Des mesures d'accompagnement et dissuasives sont nécessaires

Pour notre pays, un effet durable sur la consommation d'alcool implique des actions urgentes au niveau politique", a fait savoir, lundi, le Conseil supérieur de la santé (CSS) qui, dans cet esprit, propose de "prendre des initiatives en ce sens dont la nature n'est certes pas sans bouleverser certaines habitudes".

Alors que la Belgique est un pays de traditions où la consommation de certaines boissons alcoolisées est largement promotionnée auprès des particuliers ou lors d'événements pour le grand public, "la prise de conscience des dangers potentiels de l'alcool n'est pas suffisante auprès de nos citoyens", estime le CSS qui souhaite dès lors accompagner ses recommandations destinées à la population par des incitants visant nos autorités et différentes parties prenantes de la société à prendre part à la mise en place et au respect de certaines mesures d'accompagnement.

Parmi les mesures préconisées, on peut citer :

- la mise à disposition gratuite d'eau lors de repas ou de certaines consommations dans l'Horeca;

- l'interdiction totale de toute publicité, promotions et de sponsoring liés à l'alcool, en ce compris lors d'événements récréatifs ou sportifs;

- l'adaptation de l'étiquetage des boissons alcoolisées, avec l'indication claire du nombre d'unités standard par contenant ainsi que de recommandations en termes de risque pour la santé;

- la mise en œuvre d'une politique de prix diversifiée, avec par exemple une augmentation des taxes et accises;

- la réduction de la disponibilité et de l'offre de telles boissons.

A long terme

"Pour un véritable effet sur la santé publique, ces mesures doivent être combinées, maintenues à long terme et s'adresser à l'ensemble de la population", souligne encore le CSS. "Une coordination nationale s'avère donc indispensable."

Réactions

Les recommandations du CSS vont trop loin, estime la Fédération belge des distributeurs en boissons (FeBed) qui pense qu'il faudrait en premier lieu s'activer à "sensibiliser" le consommateur plutôt qu'instaurer une réglementation plus stricte. La FeBed vise essentiellement la mise à disposition gratuite d'eau dans l'Horeca, l'interdiction de toute publicité, promotion et sponsoring liés à l'alcool – sans lesquels de nombreux événements n'auraient pas lieu, selon eux – ainsi que la mise en œuvre d'une politique de prix diversifiée avec par exemple une augmentation des taxes et accises sur l'alcool. Ce dernier point est inacceptable, pour la FeBed. (Belga)