

Modérer sa consommation d'alcool tout en se faisant plaisir

Les autorités mettent en garde contre les ravages de l'alcool. Pour autant, l'augmentation de risque d'une consommation raisonnable n'est pas si nette, selon les calculs du professeur Bucella.

ANNE-SOPHIE LEURQUIN

Boire un petit coup, c'est agréable... pourvu que la consommation reste raisonnable. Les avertissements des autorités sanitaires en ce sens se suivent et se ressemblent depuis le fameux slogan des années 80 : « Un verre, ça va, trois verres... bonjour les dégâts. »

Ce lundi, l'Académie de médecine s'inquiétait de ce que, pour la première fois depuis la Seconde Guerre mondiale, la consommation d'alcool a cessé de baisser en France. L'organisme de santé publique tire à boulets (de canon) rouges contre l'alcool, responsable de 41.000 décès chaque année dans l'Hexagone – sur les 3,3 millions de morts dans le monde, estimés par l'OMS –, de 40 % des violences conjugales ou intra-familiales et d'un tiers des accidents de la route. Dans un communiqué, l'Académie de médecine appelle les responsables politiques à adopter des mesures fortes pour lutter contre les problèmes de santé publique causés par l'éthanol, la molécule présente dans les boissons alcoolisées : bannir définitivement la publicité, indiquer clairement que l'alcool est dange-

reux pour la santé (et pas seulement l'excès), mettre en place une taxe selon le degré d'alcool et établir un prix minimum de vente par gramme d'alcool, comme c'est le cas en Ecosse.

Une campagne de sensibilisation a été lancée le mois dernier chez nos voisins français : « Pour votre santé, c'est maximum deux verres par jour, et pas tous les jours. » Le message se fonde sur les nouveaux repères établis par les autorités sanitaires : pas plus de dix verres par semaine, trois maximum pour les hommes par jour et deux pour les femmes, et des jours sans consommation.

« Dix verres maximum par semaine, ça ne signifie pas sept le lundi, puis plus rien et trois le week-end », recadre Fabrizio Bucella, docteur en physique, professeur de sciences à l'ULB, directeur de l'école d'œnologie Inter Wine & Dine et auteur de *Pourquoi boit-on du vin ?* En une dizaine de chapitres riches de dix années de recherches et de cours, son ouvrage paru chez Dunod fait un très vaste tour de la question, explorant notre rapport au vin par le

prisme de l'anthropologie, de l'archéologie, de l'histoire, de la littérature, de la philosophie ou des mathématiques.

Du suicide ou de la résistance ?

Le sommelier scientifique tempère notamment le concept de consommation moyenne par habitant, puisqu'il y a également des nouveau-nés et d'autres personnes abstinentes dans le tas. « L'homme moyen est un personnage fictif », rappelle d'abord l'auteur en préambule du chapitre dans lequel il s'insurge contre « la moyenne malhonnête », invitant à ne pas confondre risque absolu (le plus inquiétant) et relatif (qui envisage l'augmentation du

risque). C'est au départ de ce flou qu'a été interprétée par les médias l'étude

de la revue prestigieuse *The Lancet*, parue l'an dernier, estimant que même une consommation très modérée d'alcool représentait un risque pour la santé. Autrement dit, pour reprendre le slogan évoqué plus haut : aucun verre ne va, bonjour les dégâts dès la première lampée...

Sous la loupe du professeur Bucella et d'un statisticien de l'université de Cambridge, l'interprétation de l'étude est reconsidérée. Si sept personnes sur cent buvant deux verres par jour ont développé une maladie liée à l'éthanol, il est faux de penser qu'il s'agit d'une augmentation du risque de 7%. D'abord, l'étude fait apparaître que même les personnes qui ne boivent pas d'alcool peuvent développer une pathologie liée à l'éthanol, comme des troubles cardio-vasculaires (soit 0,914 % de risque absolu). Par ailleurs, les risques des personnes abstinentes et de celles qui boivent un seul verre par jour (0,918 %) sont très proches. Enfin, il est faux de croire que si, sur le panel étudié, 37 « gros buveurs » (cinq verres par jour) ont développé une pathologie, 37 % des personnes qui boivent autant courent le même risque – l'excès nuit en tout, mais statistiquement, elles ont 1,252 % de chances de tomber malades.

Vivre est une maladie mortelle, glisse l'auteur avec malice en convoquant la formule d'un humoriste, mais faut-il dès lors s'empêcher de vivre ? En conclusion de son livre qui explore toutes les pistes possibles pour comprendre pourquoi on boit du vin depuis environ huit mille ans, il plaît au sommelier érudit de considérer qu'« en ces temps de retour à une certaine forme de puritanisme, où certains voudraient condamner tous les excès, toutes les déviances, tous les plaisirs, (...) boire pourrait devenir un acte de résistance ».

Pourquoi boit-on du vin ?

Dans son dernier livre richement documenté, Fabrizio Bucella

cherche à comprendre notre rapport au vin depuis la nuit des temps. Alors pourquoi boit-on du vin ? « Il y a plein de réponses ! L'une d'elles serait une mutation génétique qui a permis à l'homme de cataboliser l'éthanol. » Et

pourquoi s'est-on mis à boire ? « Le livre explique l'hypothèse du singe ivre, selon laquelle nos ancêtres auraient cherché à cueillir les fruits les plus mûrs possibles pour des avantages comparatifs notamment caloriques. » Avec humour, l'auteur démonte aussi

les préjugés liés à l'étiquette et rappelle qu'il fut un temps où le vin était considéré comme un médicament. A.-S.L.

Fabrizio Bucella, *Pourquoi boit-on du vin ?*, Dunod, 271 pages, 18,90 €