



Feuille d'info 3.2:

Alcool et santé

P. 2 Introduction

P. 3 Risques pour la santé

P. 4 Avantages pour la santé

P. 4 Recommandations: Où est la limite?

P. 6 Conseils

P. 7 Sources

P. 8 Impressum



Introduction

Les boissons alcoolisées jouent traditionnellement de nombreux rôles dans notre société : stimulant social, accompagnement de repas gastronomiques, affinage de mets, etc.... L'alcool est la cause de nombreuses hospitalisations, mais sa consommation modérée a aussi des effets positifs.

Un produit que l'on déguste, mais...

Ces dernières années, en Suisse, la consommation moyenne d'alcool pur (ethanol), au travers des boissons alcoolisées, a quelque peu baissé pour se situer tout de même à environ neuf litres d'alcool pur par habitant et par année. Si l'on songe qu'un adulte consomme environ 850 l de liquide apporté par la nourriture solide et par la boisson, cela semble bien peu. Mais attention: cette quantité d'alcool pur correspond à 180-200 l de bière ou à 80-90 l de vin !

Dans nos contrées, les boissons alcoolisées continuent donc à couler à flots!

Environ 80% des adultes consomment des boissons alcoolisées, la plupart du temps de manière modérée. Un million de personnes environ en Suisse boivent toutefois de l'alcool en quantité et avec une régularité qui nuit à leur santé. Environ 11% de la population suisse consomme près de la moitié des boissons alcoolisées. En outre, on a constaté des différences socioculturelles importantes. Les Romands et les Tessinois boivent en moyenne plus d'alcool que les Suisses alémaniques, et ils préfèrent le vin à la bière.

Si, pour des raisons de santé et de société on place la barre critique pour la consommation d'alcool pur à 80 g par jour (8-10 bières ou 8-10 verres de vin), environ 5% de la population, c'est-à-dire quelque 350'000 personnes peuvent être considérées comme buveur excessif. La proportion croissante de femmes qui boivent régulièrement de l'alcool est préoccupante. Avec elle augmente aussi le nombre des nouveau-nés présentant des troubles liés à la boisson.



Risques pour la santé

L'alcool pur fournit 7 kilocalories par gramme, c'est-à-dire deux fois plus d'énergie que les glucides et les protéines. La consommation de boissons alcoolisées apportera donc un surplus d'énergie. Dans le cas d'une personne qui boit en excès, tout en se nourrissant de manière déséquilibrée, l'alcool sera le fournisseur principal d'énergie, sous forme de „calories vides“. Par conséquent, l'apport en substances nutritives essentielles (= vitales) sera insuffisant. En outre, l'alcool retarde la combustion de la graisse par l'organisme. La personne qui a des problèmes de poids ne devrait donc pas ou peu boire de boissons alcoolisées.

Il n'y a pas un système cellulaire ou un organe du corps humain qui ne soit directement ou indirectement affecté par la consommation régulière excessive d'alcool. Le traitement des maladies consécutives à la consommation d'alcool fait partie du quotidien des médecins: environ 20 à 25% de l'ensemble des patients en médecine interne ou en chirurgie sont soignés pour des affections et des troubles du métabolisme liés à l'alcool. Les conséquences aiguës de la consommation excessive d'alcool sont l'intoxication et les accidents dus à l'ivresse. En ce qui concerne les troubles chroniques, la quantité d'alcool consommée est à prendre en compte : une consommation régulièrement importante augmente de manière significative le risque de certains cancers (par ex. cancer des cavités buccales, du larynx, de la gorge, et du sein chez la femme), d'affection du pancréas, de stéatose ou de cirrhose du foie.

Il semble que la consommation d'alcool, selon le mode *Binge drinking* (grande consommation en une seule fois, saoulerie) augmente le risque de maladie cardiovasculaire et de mortalité en comparaison d'une consommation quantitativement identique répartie sur plusieurs jours.

Les conséquences de l'alcoolisme ne sont pas seulement médicales, mais également psychosociales: il provoque la perte du contrôle de soi, des attitudes agressives et la violence. L'alcoolisme chronique est presque toujours la cause de graves problèmes sociaux et économiques (tensions familiales, amitiés brisées, chômage, endettement). A cela s'ajoute dans bien des cas des problèmes psychiques, qui vont de la dépression au suicide, en passant par la perte de ses facultés intellectuelles et le delirium tremens.



Avantages pour la santé

Certaines références montrent l'influence positive d'une consommation d'alcool modérée par ex. sur l'apparition de l'athérosclérose. L'alcool peut ainsi jouer un rôle protecteur contre l'infarctus du myocarde. **Mais cela ne signifie en aucun cas qu'une personne jusqu'ici abstinent doit se mettre à boire pour des raisons de santé.** Ces mécanismes sont toutefois complexes. On entend par consommation modérée la prise de 10 à 30g d'alcool pur par jour. Cela représente 1 à 3 verres standard (voir plus bas) de boisson alcoolisée. En cas de consommation seulement occasionnelle, moins de 5 verres standard pour l'homme et moins de 3 pour la femme en une journée. Chez les femmes, par exemple, une consommation de plus de 3 verres standard par jour augmente déjà sensiblement le risque de mortalité par cirrhose du foie, cancer du sein ou du gros intestin, ou attaque cérébrale.

Recommandations : Où est la limite ?

Pour les raisons évoquées, il n'est pas simple de donner des directives claires : qui doit renoncer à l'alcool et dans quelle situation, qui doit boire combien? Certaines personnes développent des problèmes liés à l'alcool plus rapidement que d'autres. De même que les individus, dans les diverses phases de leur vie, réagissent différemment à l'alcool. Les femmes y sont plus sensibles que les hommes. Si une femme et un homme avec le même poids corporel boivent une quantité égale d'alcool, la femme en ressentira plus rapidement les effets gênants. Les recommandations suivantes ne constituent pas une incitation à boire, mais des valeurs limites :

- 2 verres standard d'une boisson alcoolisée par jour ne présentent aucun inconvénient
- Les femmes ont avantage à boire un peu moins
- Pour des raisons de santé, il est conseillé d'intercaler des journées sans alcool
- Les boissons alcoolisées devraient être consommées de préférence au cours d'un repas

D'une manière générale, il est recommandé de consommer les boissons alcoolisées avec prudence et modération.



Par verre standard, nous entendons la quantité d'alcool normalement servie dans la restauration. Un verre standard contient env. 8 g d'alcool pur.

- 1 verre standard = 3 dl de bière normale ou de cidre
- 1 verre standard = 1 dl de vin
- 1 verre standard = 1 apéritif (0.4 dl)
- 1 verre standard = 1 eau-de-vie (0.2 dl)

Les Quantités suivantes sont considérées comme bien tolérées et acceptables pour la santé (Sociétés allemande, autrichienne et suisse de nutrition):

⇒ Hommes : maximum 20g d'alcool par jour, ce qui représente 5 dl de bière ou 2,5 dl de vin ou 1dl de champagne.

⇒ Femmes : maximum 10g d'alcool par jour, ce qui représente 2,5 dl de bière ou 1 dl de vin ou 1dl de champagne.

Ceux qui doivent entièrement renoncer à l'alcool

- les enfants
- les femmes enceintes ou qui allaitent
- les personnes qui prennent des médicaments, quels qu'ils soient
- les personnes à qui, pour des raisons médicales, on déconseille l'alcool
- les personnes qui souffrent de maladies psychiques ou physiques
- les conducteurs en action (professionnellement ou en privé)
- les personnes présentant une insuffisance de poids
- les personnes présentant un fort excédent de poids

Situations quotidiennes dans lesquelles il convient de renoncer à l'alcool

- Avant de conduire ou en conduisant des véhicules à moteur, avant d'utiliser ou en utilisant des machines.
- Avant ou pendant une activité sportive telle que le football, l'équitation, la voile, le ski, la plongée, l'escalade, le vélo, etc.
- Avant ou pendant le travail (de nombreux groupes professionnels ont explicitement l'interdiction de boire de l'alcool).



Conseils

Pour gérer sa consommation d'alcool au quotidien

- L'alcool désaltère mal – pour cela il existe de nombreuses boissons bien plus efficaces (l'eau minérale, thé froid aux herbes, jus de fruit dilué etc.)
- Privilégiez les boissons avec une basse teneur en alcool, au lieu d'alcool fort. Les bières et cidres sans alcool sont, du point de vue de la saveur, d'excellente qualité.
- Mangez toujours quelque chose pendant que vous buvez. Non seulement cela ralentit la vitesse à laquelle l'alcool pénètre dans le système circulatoire, mais cela réduit également la quantité consommée. Les cacahouètes salées, chips et crackers, souvent offerts, avec l'alcool augmentent la soif et fournissent des matières grasses inutiles.
- Si vous avez des problèmes de poids, réduisez votre consommation d'alcool. Evitez surtout d'en boire après le repas du soir.

Pour gérer sa consommation d'alcool lors d'occasions

- Fixez à l'avance le nombre de verres standard que vous souhaitez boire et n'en démordez pas.
- Evitez de prendre part aux tournées générales, ou alors commandez une boisson sans alcool ou un café.
- En cas de tournées répétées, buvez de temps en temps des boissons sans alcool, comme des jus de fruit, du lait, de la limonade ou de l'eau. Avec le vin, commandez aussi de l'eau.
- Posez votre verre entre chaque gorgée. Vous boirez ainsi plus lentement.
- Lorsque vous avez le sentiment que vous buvez plus que ce que vous souhaiteriez, éloignez-vous de la table ou du bar, et allez prendre un peu d'air frais.
- Ne vous laissez contraindre par personne à boire, pas même dans les fêtes ou les cocktails.
- Boire n'est ni une vertu ni un mérite! On peut prouver sa virilité (ou son émancipation féminine) autrement qu'en trinquant.



Sources

Recommandations de la pyramide alimentaire de la SSN

Ernährungsmedizin, H.-K. Biesalski et al., Georg Thieme Verlag, Stuttgart, 3. erweiterte Auflage, 2004

DACH, Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Umschau Braus GmbH, Frankfurt am Main, 1. Auflage, 2. korrigierter Nachdruck, 2001

Ernährung in Prävention und Therapie, C. Leitzmann et al., Hippokrates, Verlag Stuttgart, 2. überarbeitete Auflage, 2003

Schweizerische Nährwerttabelle, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Bern, 2005

Beer bingeing and mortality: results from the Kuopio ischemia heart disease risk factor study a prospective population based study, J. Kauhanen et al., British Medical Journal, 1997, 7112, 846-851

The positive relationship between alcohol and heart disease in eastern Europe: potential physiological mechanisms, McKee M and Britton A, Journal of the Royal Society of Medicine, 1998, 91:402-407

Alkohol und kardiovaskuläre Erkrankungen, R. Darioli, Schweiz. Ernährungsmedizin, 2007



Impressum

© 2007 Société Suisse de Nutrition

Le contenu de cette feuille d'info peu être utilisé et diffusé librement, dans la mesure où la référence est distinctement mentionnée.

Editeur

Société Suisse de Nutrition SSN

Effingerstrasse 2

CH-3001 Berne

Tel. 031 385 00 00

Fax 031 385 00 05

E-Mail info@sge-ssn.ch

Internet www.sge-ssn.ch/f

Auteur

Nadine Stoffel-Kurt, dipl. Natw. ETHZ, dipl. NDS Human Ernährung ETHZ

Ursula Rohner, diététicienne diplômée

Collaboration scientifique

Sigrid Beer-Borst, Dipl.-Oec.troph. UNIV

Prof. Paul Walter, Expert scientifique de la SSN

Prof. Roger Darioli, Expert scientifique de la SSN