



## Boissons alcoolisées

### Contenu

► Feuille d'info Boissons alcoolisées / Novembre 2011, actualisation juillet 2015

- 2 Introduction
- 2 Risques pour la santé
- 2 Avantages pour la santé
- 3 Recommandations: Où est la limite?
- 3 Conseils
- 4 Sources
- 4 Impressum



## Boissons alcoolisées

### 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. L'utilisation d'alcool pur par tête atteignait 8,5 litres en 2010. 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 150–170 l de bière ou à 70–80 l de vin!

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

Environ 84 % des hommes et 63 % des femmes consomment des boissons alcoolisées. En Suisse, on estime à 250'000 le nombre de personnes dépendantes à l'alcool.

En outre, on a constaté des différences socioculturelles importantes. Les Romands et les Tessinois boivent en moyenne plus d'alcool que les Suisses alémaniques, essentiellement en ce qui concerne le vin.

### 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. 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 de la cavité buccale, 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. Une consommation élevée d'alcool augmente 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:

- 3 verres standard par jour au maximum pour les hommes et 1 à 2 au maximum pour les femmes est une consommation peu risquée.
- Pour des raisons de santé, il est conseillé d'intercaler au moins 2 jours par semaine 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 10–12 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 (4 cl)
- 1 verre standard = 1 eau-de-vie (3 cl)

*Ceux qui devraient entièrement renoncer à l'alcool sont:*

- 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)

*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 du robinet, l'eau minérale, les tisanes aux fruits ou aux herbes).
- 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

- Biesalski HK, et al. Ernährungsmedizin. 3. erweiterte Auflage. Stuttgart: Georg Thieme Verlag, 2004.
- DACH. Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. 1. Auflage, 3. korrigierter Nachdruck Frankfurt am Main: Umschau Braus GmbH, 2008.
- Leitzmann C, et al. Ernährung in Prävention und Therapie. 2. korrigierter Nachdruck. Stuttgart: Hippokrates Verlag, 2003.
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE. Schweizerische Nährwerttabelle. 4. überarbeitete Auflage. Bern, 2007.
- Kauhanen J, et al. Beer bingeing and mortality: results from the Kuopio ischemia heart disease risk factor study a prospective population based study. British Medical Journal, 1997: 7112,846–51.
- McKee M, Britton A. The positive relationship between alcohol and heart disease in eastern Europe: potential physiological mechanisms. Journal of the Royal Society of Medicine, 1998: 91:402–407.
- Darioli R. Alkohol und kardiovaskuläre Erkrankungen. Schweiz. Ernährungsmedizin, 2007.

- Eidgenössische Alkoholverwaltung (EAV). [www.eav-admin.ch](http://www.eav-admin.ch), l'alcool en chiffres 2014.
- Office fédéral de la santé publique OFSP, 2015, [www.alcohol-facts.ch/fr/le-verre-standard-dalcool](http://www.alcohol-facts.ch/fr/le-verre-standard-dalcool).
- 6e rapport sur la nutrition en Suisse, 2012, [www.rapportsurlanutrition.ch](http://www.rapportsurlanutrition.ch).

### Impressum

#### © Société Suisse de Nutrition SSN, édition actualisée en juillet 2015

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

### Remerciements

La Société Suisse de Nutrition SSN remercie l'Office fédéral de la santé publique OFSP de son soutien financier ayant permis l'élaboration de la présente notice (contrat 07.005832/414.0000/-1).

Société Suisse de Nutrition SSN  
Schwarztorstrasse 87 | Case postale 8333 | CH-3001 Berne  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **nutrinfo®** | Service d'information nutritionnelle  
T +41 31 385 00 08 | [nutrinfo-f@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-f@sge-ssn.ch) | [nutrinfo.ch](http://nutrinfo.ch)

 **tabula** | Revue de l'alimentation  
Rédaction T +41 31 385 00 04 | [tabula.ch](http://tabula.ch)

 **nutricalc®** | Test nutritionnel  
[nutricalc.ch](http://nutricalc.ch)

 **shop ssn** | Le shop en ligne de la SSN  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

 Retrouvez-nous sur Facebook