

## Alcool et santé : Améliorer les connaissances et réduire les risques

« Pour votre santé, l'alcool c'est maximum 2 verres par jour, et pas tous les jours », cette formule résume les nouveaux repères de consommation d'alcool élaborés dans le cadre des travaux d'expertise de Santé publique France et de l'INCa. Aujourd'hui, les données du Bulletin épidémiologique hebdomadaire montrent que les Français sont loin de respecter ces repères. Du 26 mars au 14 avril 2019, le Ministère des solidarités et de la santé et Santé publique France lancent une campagne d'information pour rappeler à chacun que toute consommation d'alcool comporte des risques, et promouvoir les nouveaux repères. Un nouvel outil est également mis à la disposition de tous sur le site [alcool-info-service.fr](http://alcool-info-service.fr) pour évaluer sa consommation et faire le point sur les risques encourus.

### La réduction des risques au cœur de la stratégie de Santé publique France

Contrairement aux idées reçues, les risques pour la santé d'une consommation d'alcool existent dès le premier verre quotidien. La consommation d'alcool est à l'origine de nombreuses maladies (hémorragie cérébrale, cancers, hypertension...) et constitue aujourd'hui une des principales causes de mortalité évitable avec **41 000 décès attribuables<sup>1</sup>** par an.

Santé publique France et l'Institut National du Cancer ont mené un travail d'expertise scientifique qui a permis de fixer de nouveaux repères de consommation à moindre risque si l'on consomme de l'alcool.

#### Les nouveaux repères de consommation d'alcool

- maximum 10 verres par semaine,
- maximum 2 verres par jour,
- des jours dans la semaine sans consommation.

#### En résumé :

« Pour votre santé, l'alcool c'est maximum 2 verres par jour, et pas tous les jours ».

« Notre objectif est de permettre aux Français de faire **le choix éclairé d'une consommation à moindre risque pour leur santé**. Sans nier la dimension "plaisir" qui peut être associée à la consommation d'alcool, cela nécessite de **faire connaître les risques associés à l'alcool**, de **diffuser auprès de tous les nouveaux repères de consommation** et d'**inviter les Français à réfléchir sur leur consommation**. », souligne François Bourdillon, Directeur général.

### 24 % des Français dépassent les repères de consommation d'alcool

Les résultats du Baromètre de Santé publique France 2017<sup>2</sup>, publiés dans le BEH thématique alcool d'aujourd'hui, montrent que :

- **Près d'un quart des Français de 18 à 75 ans dépasse au moins l'un des 3 repères,**
- **les hommes sont davantage concernés par ce dépassement (33%) que les femmes (14%)**
- **les plus jeunes consomment plus intensément que les plus âgés, dont la consommation est plus régulière.**

### Une nouvelle campagne sur les risques liés à l'alcool et les nouveaux repères

La nouvelle campagne de Santé publique France est construite autour des **risques méconnus** (hémorragie cérébrale, cancers, hypertension...) associés à la consommation d'alcool, et des **repères de consommation à moindre risque**.

<sup>1</sup> Bonaldi, C. & Hill, C. (2019), 'La mortalité attribuable à l'alcool en France en 2015', Bulletin Épidémiologique Hebdomadaire.

<sup>2</sup> Enquête menée du 5 janvier au 18 juillet 2017 auprès de 25 319 personnes de 18-75 ans résidant en France métropolitaine

Dans le spot destiné à la télévision « *pas d'accident de voiture* », « *personne ne se réveille à côté d'un sombre inconnu* », mais la voix off précise « *qu'il n'est pas nécessaire d'en arriver là pour que l'alcool fasse des ravages : au-delà de 2 verres par jour vous augmentez vos risques d'hémorragie cérébrale, de cancers et d'hypertension* ». Le spot s'achève sur le slogan de la campagne : « **Pour votre santé, l'alcool c'est maximum 2 verres par jour. Et pas tous les jours** ».

Le spot est diffusé du 26 mars au 14 avril sur les chaînes nationales et d'Outre-Mer, sur les plateformes de vidéo en ligne et sur les réseaux sociaux. Le dispositif est complété par des chroniques radio, des publi-rédactionnels, une campagne digitale et la diffusion de vidéos dans les salles d'attente des hôpitaux ou maisons de santé.

<https://youtu.be/znOLuavKcHE>

### **Un outil pour évaluer sa consommation et les risques encourus**

Santé publique France a mis au point un nouvel **alcoomètre** qui permet, à partir de quelques questions, **d'évaluer sa consommation hebdomadaire d'alcool** au regard des nouveaux repères et **d'estimer les risques liés à cette consommation**. Il est disponible depuis la page d'accueil du site [www.alcool-info-service.fr](http://www.alcool-info-service.fr) qui propose également des informations, des espaces d'échanges et des services d'aide à distance.

[www.alcoometre.fr](http://www.alcoometre.fr)

Pour en savoir plus : [www.alcool-info-service.fr](http://www.alcool-info-service.fr)

---

### **Contacts presse**

**Santé publique France** - [presse@santepubliquefrance.fr](mailto:presse@santepubliquefrance.fr)

Vanessa Lemoine : 01 55 12 53 36 - Matthieu Humez : 01 41 79 69 61

Cynthia Bessarion : 01 71 80 15 66 - Stéphanie Champion : 01 41 79 67 48

 [@santeprevention](https://twitter.com/santeprevention)

 [@santepubliquefrance](https://www.facebook.com/santepubliquefrance)

 [@santepubliquefrance](https://www.linkedin.com/company/santepubliquefrance)