Que faire face au fléau de l?alcool ?

Par ***mogirard***
Créé le ***24/09/2021 - 00:00***

Edito : Que faire face au fléau de l?alcool ?

Jeudi, 23/09/2021 - 23:00 0 commentaire

- Diminuer la police
- Augmenter la police
- Imprimer
- Version PDF

-
- Tweeter
-
-

2 avis :

zoom

Cette semaine je reviens sur un débat, à la fois médical, scientifique et social qui refait régulièrement surface, mais qui a pris, avec la publication de nouvelles études sur les méfaits de l?alcool, une tournure nouvelle, en relançant la question récurrente d?une éventuelle interdiction de la consommation d?alcool dans notre pays.

Il y a deux ans, une étude publiée par l?Académie nationale de médecine a fait grand bruit en estimant que le coût social global de l?alcool en France était de l?ordre de 120 milliards d?euros par an (environ 6 % du PIB), si l?on intègre les coûts directs et indirects (soins, accidents du travail, pertes d?emplois). On mesure mieux l?ampleur de ce coût pour notre société quand on sait qu?il représente 58 % de l?ensemble de nos dépenses annuelles de santé (208 milliards en 2020) ou encore trois fois le déficit annuel de l?assurance-maladie.

Selon cette étude, le « coût externe » de l?alcool est 8 % plus élevé que celui du tabac, bien que le nombre des décès par le tabac soit plus important que ceux engendrés par l?alcool. Cette différence s?explique par un âge moyen au décès plus jeune pour l?alcool que pour le tabac (63 ans, contre 71 ans) et par le fait que de nombreux décès accidentels engendrés par l?alcool interviennent précocement. Quant aux taxes sur les alcools, censées compenser les méfaits de cette substance pour la santé, elles ne représentent qu?un tiers du coût réel des soins des maladies engendrées par l?alcool.

Il faut toutefois rappeler que la consommation moyenne d?alcool par habitant en France a considérablement reculé depuis 60 ans. Alors qu'un Français consommait en moyenne 200 litres d'alcool par an en 1960, il n'en consomme plus que 80 litres, selon l'Insee, en 2018. La consommation de vin a été divisée par 3,5 en 60 ans, passant de 128 à 36 litres en moyenne par adulte et par an. Reste qu?avec 11,7 litres d?alcool pur par an et par habitant (contre 21 litres en 1970) en 2020, la France reste un grand consommateur d?alcool et se situe toujours au-dessus de la moyenne européenne (10 litres par an et par habitant).

Aujourd?hui, on estime qu?il y a dans notre pays 5 millions de buveurs excessifs, qui ne parviennent pas à maîtriser leur consommation d?alcool. En 2017, près de la moitié de la population (49 %) ne buvait que 3 % du volume total consommé dans l'année, un tiers (35 %) en consommait 91 %, tandis que les 10 % des plus gros buveurs consommaient 58 % de l?ensemble des boissons alcoolisées? .

En 2018, des scientifiques, épidémiologistes et spécialistes de santé publique, ont revu à la baisse le niveau de consommation préconisé pour limiter les risques sanitaires liés à l?alcool. Selon ces scientifiques, il est recommandé de ne pas dépasser les 100 g d'alcool pur par semaine, avec abstinence au moins deux jours par semaine et un mois par an. Cela correspond à 10 verres ?standard? de 25 cl de bière, de 10 cl de vin, ou de 3 cl d'alcool fort. Ce niveau de consommation a été calculé en examinant la durée de vie et les causes de décès chez 600.000 buveurs, sujets de 83 études médicales (Voir The Lancet). Ces travaux indiquent qu'à l'âge de 40 ans, l?espérance de vie est réduite de six mois en consommant de 100 à 200 g d'alcool par semaine, d'un à deux ans avec 200 à 350 g, et de quatre à cinq ans avec plus de 350 g.

Face à ce fléau de l?alcoolisme, les pouvoirs publics n?ont cessé de durcir la législation au fil du temps. Il y a plus d?un siècle, la loi du 1er octobre 1917 organisa la répression de l?ivresse sur la voie publique. La loi du 24 septembre 1941 organisa la classification et la vente des boissons alcoolisées (dont la fameuse Licence IV), avec des restrictions de consommation selon ces groupes. La loi du 9 juillet 1970 a instauré, pour la première fois en France, un taux légal d?alcoolémie. La loi du 12 juillet 1978 a autorisé les contrôles d?alcoolémie, même en l?absence d'infractions ou d'accidents.

La loi « Evin » du 10 janvier 1991 a notamment sensiblement encadré et restreint le champ de la publicité en faveur des boissons alcoolisées. La loi du 21 juillet 2009 portant réforme de l'hôpital et relative aux patients, à la santé et aux territoires, est ensuite venue étendre l'interdiction de la vente des boissons alcooliques à tous les mineurs. Le décret du 1er juillet 2014 est venu également strictement limiter la détention et la consommation d?alcool au sein des entreprises. La loi du 26 janvier 2016 est venue rendre obligatoire la vérification de l?identité, pour toute vente d?alcool à emporter. La loi du 27 décembre 2019 permet à présent au Maire de fixer une plage horaire, qui ne peut pas débuter avant 20h et qui ne peut pas s?achever après 5h, durant laquelle la vente à emporter de boissons alcoolisées est interdite. Enfin, le décret du 2 avril 2021, pris pour lutter contre la pandémie de Covid-19, interdit la consommation d'alcool sur la voie publique et la vente d'alcool à emporter.

C?est dans ce contexte qu?un nouveau rapport très instructif de l?Inserm, intitulé, « Re?duction des dommages associés a? la consommation d?alcool », a été publié il y a quelques semaines. Cette étude transdisciplinaire très complète révèle les dernières données épidémiologiques sur l?alcoolisme en France. Elle confirme que la consommation excessive d?alcool reste, on le sait peu, la première cause d?hospitalisation et la deuxième cause de mortalité évitable après le tabac en France (Voir Inserm).

Cette étude rappelle que la consommation excessive de boissons alcoolisées est encore responsable d?au moins 41 000 décès dans notre pays, soit 11 % des décès chez les hommes et 4 % chez les femmes. Ce travail souligne que la consommation d?alcool est responsable directement ou indirectement

d?une soixantaine de maladies, parmi lesquelles des pathologies cardiovasculaires, certains cancers, de graves troubles psychiques, des dépressions, des suicides et des dommages occasionnés par des accidents de la route ou du travail provoqués par l?alcool.

Cette étude montre qu?un jeune de 17 ans sur dix consomme régulièrement de l?alcool et que la moitié a déjà connu une alcoolisation ponctuelle importante (***binge drinking***). Mais Chez les seniors (50 ans et plus), la consommation d?alcool est également excessive, ce qui se traduit par un risque accru de décès, ou de problèmes de santé liés aux interactions néfastes de l?alcool avec les traitements médicamenteux fréquents dans cette tranche d?âge. L?étude précise que la consommation d?alcool chez les femmes, sujet longtemps tabou, s?est par ailleurs banalisée, et augmente également, ce que confirme le Professeur Reynaud, addictologue réputé. Selon lui, il y aurait jusqu?à 1,5 million de buveuses excessives et 15 % des femmes de moins de 35 ans aurait une consommation à risque d?alcool.

Le rapport rappelle également qu?il n?existe pas de « risque zéro » en matière de consommation d?alcool, une réalité scientifique qui reste largement ignorée du grand public. C?est pourquoi cette étude a remplacé la notion de « ***seuils de risque*** » par celle de « ***repères de consommation à moindre risque*** », soit 2 verres par jour et 10 verres par semaine maximum. Le rapport insiste sur le fait qu?il existe toujours, comme pour le tabac, un bénéfice à réduire sa consommation d?alcool, même de façon minime, afin de diminuer les risques et les dommages associés. C?est pourquoi, précise l?étude, il est si important de mieux informer la population sur les repères de consommation, et d?identifier les consommateurs à risque pour les aider à limiter leur consommation. Il faut également, précise l?étude, améliorer la prise charge médicale et psychologique des personnes dépendantes à l?alcool, qui doivent être considérées comme des patients souffrant d?une maladie chronique, et qui ne doivent plus être stigmatisées par la société.

Les experts préconisent de mieux encadrer la vente d?alcool en augmentant le prix et les taxes et en limitant son accessibilité, notamment pour les mineurs. L?autre levier important est celui de la communication, de la prévention et de l?éducation du public, au travers d?interventions ciblées (en milieu scolaire, au travail, auprès des parents?) ou de campagnes, telles que le « Janvier sans alcool ». S?agissant de la prise en charge des personnes devenues dépendantes de l?alcool, les chercheurs soulignent son insuffisance criante et recommandent de développer la réinsertion psychosociale, en rappelant que seulement 10 % des personnes alcoolo-dépendantes bénéficiaient d?une bonne prise en charge en France.

Soulignons également qu?il y a quelques jours, l?OMS a proposer de doubler les taxes sur l'alcool en Europe, ce qui permettrait, selon cette organisation, d?éviter 4 800 décès par cancer chaque année sur notre continent, soit environ 6 % des morts de cancers liés à la consommation d?alcool, relève l?organisation sanitaire de l?ONU. L?OMS souligne que les niveaux actuels de taxation de l?alcool restent trop faibles pour faire diminuer drastiquement la consommation d?alcool dans de nombreux pays européens. Selon l?OMS, sur les 4,8 millions de nouveaux cas de cancer chaque année en Europe, 1,4 million, ainsi que 650.000 décès, sont indirectement liés à la consommation d?alcool. Parmi ceux-ci, l?organisation estime que 180.000 cas et 85.000 morts sont directement causés par l?alcool.

Il y a quelques semaines, une vaste étude publiée par le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC) de Lyon a rappelé, pour sa part, qu?environ 4 % des cas de cancer détectés l?an dernier dans le monde étaient liés à la consommation d?alcool, y compris modérée, La plupart de ces cancers attribuables à l?alcool sont associés à une consommation ***« à risque et excessive »*** (plus de deux boissons alcoolisées par jour), selon l?étude. Mais ce travail précise que, même une consommation ***« légère à modérée »*** (jusqu?à deux verres d?alcool par jour) n?est pas sans risque et avait probablement entraîné

plus de 100 000 nouveaux cas de cancer dans le monde en 2020, sur les 19 millions de nouveaux cas de cancers enregistrés par l?OMS. Cette vaste recherche précise qu?en 2020, les types de cancer avec le plus grand nombre de nouveaux cas associés à la consommation d?alcool étaient le cancer de l??sophage (190 000 cas), le cancer du foie (155 000 cas) et le cancer du sein chez les femmes (98 000 cas). La proportion de nouveaux cas de cancers liés à l?alcool est estimée par le CIRC à 5 % en France (20 000 cas), 4 % au Royaume Uni (16 800), 3 % aux Etats-Unis (52 700) ou encore 4 % en Allemagne (21 500).

Mais en épidémiologie, rien n?est simple, surtout lorsqu?on s?attaque à la question complexe de savoir quels sont les effets réels et globaux d?une consommation modérée d?alcool sur la santé et l?espérance de vie. Récemment, des chercheurs de l?University College London (UCL) ont par exemple estimé le risque de crise cardiaque, d'accident vasculaire cérébral, d'angine de poitrine et de décès chez 48.423 adultes atteints de maladies cardio-vasculaires (MCV), suivis pendant 20 ans. Ils ont montré que le fait de consommer jusqu'à 105 grammes d'alcoo***par semaine*** (ce qui équivaut à environ 13 unités ou un peu plus d'une bouteille de vin) est associé à une réduction significative du risque de crise cardiaque, d'accident vasculaire cérébral (AVC), d'angine ou de décès chez les personnes atteintes de MCV (Voir UCL Discovery).

L?analyse constate que parmi ces personnes atteintes de maladies cardiaques, celles qui consomment jusqu'à 15 grammes d'alcool par jour, ce qui équivaut à 50 cl de bière ou 1 verre de vin encourent un risque plus faible de récidive d'infarctus du myocarde, d?AVC, d'angine de poitrine ou de décès que ceux qui ne boivent pas. L?étude montre également que les personnes présentant le risque de récidive de MCV le plus faible consomment entre 6 et 8 grammes d'alcool par jour- soit environ un demi-verre de vin : chez ces consommateurs très modérés, le risque de récidive de crise cardiaque, d'angine de poitrine ou d?AVC est réduit de 50 % ; le risque de décès de cause cardiaque de 27 %. Au final, ces travaux concluent qu?une consommation de 7 grammes d?alcool par jour est associée à un risque de décès réduit de 21 % toutes causes confondues, par rapport aux sujets qui ne consomment pas du tout d?alcool. Les scientifiques ayant mené cette étude précisent toutefois de manière claire, « qu?il convient en toute circonstance, ***de réduire sa consommation hebdomadaire d'alcool en deçà d?un niveau raisonnable, et que les personnes qui ne boivent pas d?alcool ne doivent pas se mettre à en consommer dans l?espoir d?un bénéfice en terme de prévention cardiovasculaire ou de réduction des risques de mortalité, car la consommation d?alcool est associée à un risque accru d'autres maladies ».***

Néanmoins cette étude, qui confirme d?autres travaux antérieurs, interroge. Comment une très faible consommation d?alcool peut-elle à la fois augmenter le risque de mortalité par cancer et diminuer le risque de mortalité « toutes causes ». Bien que cette étude n?apporte pas de réponse à cette question, l?hypothèse la plus probable est qu?il se pourrait qu?une consommation très modérée d?alcool, dans le cadre d?une vie saine, comportant une alimentation équilibrée et de l?exercice physique régulier, augmente, certes, légèrement les risques de certains cancers, mais parallèlement, et cela n?est pas contradictoire, diminue assez fortement les risques de décès pour certaines pathologies cardiovasculaires. Au final, une telle consommation, très modérée, il faut bien insister sur ce point, pourrait donc, mais ce point reste débattu au sein de la communauté scientifique, s?avérer neutre, voire plutôt bénéfique pour la santé, si l?on tient compte du risque global de décès et de la totalité des effets complexes de l?alcool sur l?organisme.

Sur ce point qui ne fait pas consensus au sein de la communauté scientifique, rappelons qu?en 2009, une autre étude réalisée par des chercheurs de l'Université de Wageningen (Pays-Bas) avait déjà montré que le fait de boire jusqu'à un demi-verre de vin par jour peut prolonger l'espérance de vie de cinq ans chez les hommes. Selon ces recherches menées auprès de près de 1.400 hommes suivis sur quatre

décennies, entre 1960 et 2000, le fait de consommer jusqu'à 20 grammes d'alcool, quel qu'il soit, par jour, permet de vivre environ deux ans de plus (Voir Wageningen). L?étude précise, de manière intéressante, que les hommes qui ne boivent que du vin, à condition de ne pas dépasser un demi-verre par jour, voient leur espérance de vie prolongée d'environ deux ans et demi par rapport à ceux qui consomment régulièrement de la bière ou d'autres alcools. Mais ils peuvent espérer vivre cinq ans de plus que ceux qui ne boivent pas d'alcool du tout. L?étude souligne que la consommation de vin permet notamment de réduire les risques de maladies coronariennes ou cérébrovasculaires.

En 2018, une autre étude réalisée par des chercheurs de la prestigieuse Université américaine d?Harvard a par ailleurs montré que le fait d?observer cinq habitudes saines peut augmenter de dix ans l?espérance de vie. Ces recherches ont mis en lumière cinq facteurs réduisant les risques de mort prématurée : ***« ne pas fumer, afficher un Indice de Masse Corporelle bas, pratiquer au moins quotidiennement une activité physique de 30 minutes, avoir un régime alimentaire sain et avoir une consommation d?alcool modérée »*** . S?agissant de ce dernier point, une « ***consommation modérée*** » correspond, pour ces chercheurs, à un verre de vin standard par jour pour une femme, et deux verres pour un homme (soit respectivement 140 et 280 millilitres). Pour parvenir à ces conclusions, cette vaste étude a travaillé sur deux cohortes de 123 000 citoyens américains, suivis médicalement pendant une trentaine d?années (78 865 femmes suivies de 1980 à 2014 et 44 354 hommes de 1986 à 2014). À partir des 42 167 morts renseignés sur la période étudiée, les chercheurs ont conclu que le suivi simultané de ces cinq facteurs permet d?augmenter l?espérance de vie (Voir Harvard).

Alors, que conclure de l?ensemble de ces travaux, tous solides et de grande qualité ? Tout d?abord, que la consommation excessive d?alcool, même si elle a heureusement fortement diminué au cours de ces dernières décennies, reste un véritable problème de santé publique, dont les graves conséquences sanitaires et humaines tragiques ont été longtemps sous-estimées dans notre pays.

Ces recherches confortent également la nécessité d?abaisser les préconisations de seuils-limites de consommation d?alcool, comme cela vient d?être fait par nos autorités de santé. Le troisième point important que soulèvent ces études concerne la nécessité d?augmenter les taxes sur l?alcool, car les exemples étrangers montrent bien que le prix des boissons alcoolisées constitue un facteur contribuant à une baisse de la vente et de la consommation d?alcool. Enfin, dernier point, il est essentiel de renforcer de manière très importante l?information, à tous les âges et dans toutes les étapes de la vie (écoles, universités, entreprises, associations), concernant les dangers d?une consommation excessive d?alcool et l?ampleur du coût sanitaire et social de l?alcoolisme, encore largement sous-estimé dans le grand public.

Mais faut-il aller plus loin et envisager d?aller jusqu?à une interdiction totale de la vente et de la consommation d?alcool dans notre pays ou préconiser officiellement l?abstinence, en matière de consommation d?alcool ? Je ne le pense pas, et ce pour plusieurs raisons. D?abord parce qu?il semblerait, bien que le débat scientifique ne soit pas définitivement tranché sur ce point, qu?une consommation très modérée d?alcool, et plus particulièrement de vin rouge (boisson particulière qui contient de nombreux antioxydants, dont le fameux resvératrol), dans le cadre d?un mode de vie sain, n?augmente pas les risques de mortalité globale prématurée et ne soit pas nuisible pour la santé. Ensuite, parce que l?exemple américain de prohibition de l?alcool, entre 1920 et 1933 a clairement montré qu?une telle interdiction n?avait pas permis de réduire de manière significative la consommation d?alcool, car un marché parallèle gigantesque de production et de vente d?alcool s?était rapidement mis en place aux Etats-Unis, sous le contrôle du crime organisé. J?ajouterai, pour conclure, que, comme le disait Cicéron, « ***Les lois ne doivent pas être plus parfaites que les hommes auxquels elles s?adressent*** » et je crois qu?il est important, dans une société comme la nôtre où le vin et la vigne sont,

depuis l?Antiquité, profondément enracinés dans notre culture, que nous puissions, de manière éduquée et responsable, conserver des moments particuliers de convivialité, d?amitié et de joie qui s?accompagnent, pour ceux qui le souhaitent, d?un verre de bon vin?

René TRÉGOUËT

Sénateur honoraire

Fondateur du Groupe de Prospective du Sénat

e-mail : tregouet@gmail.com

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- Tweeter
-

- **Nombre de consultations :** 0
- **Publié dans :** Médecine
- **Partager :**
  - Facebook
  - Viadeo
  - Twitter
  - Wikio

Médecine alcool antioxydants Antiquité assurance-maladie boisson budget buveurs cancer cardiovasculaires cerveau Cicéron CIRC consommation culture c?ur degrés dépression dose état Fance foie Harvard hôpital jeunes limites lois maladies médecine mortalité prohibition protection resvératrol Reynaud santé sécurité sociale seuil société suicides tabac taxes UCC verre vie vignes vin Wageningen

---

URL source: https://www.rtflash.fr/que-faire-face-fleau-l-alcool/article