

Publication de The Lancet établissant des dommages dus à l'alcool dès le premier verre

Notre position

Septembre 2018

La revue médicale The Lancet a publié fin août une étude, au retentissement médiatique très important, établissant que les dommages de la consommation d'alcool pour la santé apparaissent dès un verre par jour, mettant ainsi fin selon la presse au « mythe de l'effet protecteur d'une consommation d'un verre quotidien ».

Cette publication intervient seulement quatre mois après la publication d'une autre étude¹, toujours dans The Lancet et toujours largement relayée par les médias internationaux, qui concluait pour sa part à une diminution de l'espérance de vie au-delà d'une consommation de 10 unités d'alcool par semaine.

Sans se prononcer sur la validité scientifique de l'étude et de sa méthodologie, il faut souligner le décalage entre la recommandation des auteurs de l'étude - la promotion de l'abstinence totale²- et la réalité du risque. L'étude observe ainsi une augmentation de 0,5% du risque de souffrir d'une pathologie liée à l'alcool (dont les accidents et les violences) pour la consommation d'un verre par jour, soit 4 personnes de plus touchées pour 100 000 habitants (918 personnes touchées chez les faibles consommateurs contre 914 chez les non-consommateurs) !

¹ Principale conclusion de l'étude publiée le 12 avril 2018 dans The Lancet :

Consommer plus de 100 g d'alcool par semaine (10 unités d'alcool) réduirait l'espérance de vie :

- *de 6 mois entre 100 et 200 g par semaine (à l'âge de 40 ans)*
- *de 1 à 2 ans entre 200 et 350 g par semaine*
- *de 4 à 5 ans au-delà de 350 g par semaine*

Dans beaucoup de pays (dont les USA, l'Espagne, l'Italie ou le Portugal) les repères officiels devraient donc être abaissés.

² Extrait du communiqué de presse du Lancet (23 août 2018) :

Professor Emmanuela Gakidou, Institute for Health Metrics and Evaluation, University of Washington, USA, says: "Worldwide we need to revisit alcohol control policies and health programmes, **and to consider recommendations for abstaining from alcohol.**"

Outre le fait qu'ils se font ainsi le relais d'un militantisme pro-abstinence non fondé scientifiquement, la plupart des médias contribuent à générer de la confusion auprès de la population en ne cessant de diffuser des informations contradictoires sur le sujet, les dernières en date faisant état par exemple d'effets bénéfiques d'une consommation modérée sur le cerveau³.

Quoiqu'il en soit, les producteurs de boissons alcoolisées ont toujours considéré que la consommation de boissons alcoolisées, même à des niveaux faibles, n'était pas exempte de risque. Mais ce risque n'augmente de façon significative qu'au-delà de certains seuils, comme le confirment d'ailleurs les deux études publiées par The Lancet.

C'est pourquoi, dans la quasi-totalité des pays développés, les autorités sanitaires donnent à la population des *repères de consommation à faible risque* permettant aux consommateurs d'alcool de gérer leur consommation.

De même que l'existence avérée d'un risque d'accident de voiture à 10 km/h n'amène pas les pouvoirs publics à recommander d'abandonner l'usage de la voiture, l'existence d'un faible risque pour la santé d'une consommation modérée d'alcool ne peut et ne doit pas conduire à recommander l'abstinence à la population.

Fixer à 0 le niveau de risque admissible revient à prôner l'abstinence dans un pays qui compte 85% de consommateurs et 9 consommateurs occasionnels sur 10, et constitue donc une posture morale peu réaliste.

³ https://www.lexpress.fr/actualite/societe/sante/alcool-et-cerveau-un-verre-c-est-bien_2029254.html