ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

REPÈRES CONSOMMATION D'ALCOOL FESTIF/OCCASIONNEL

Par gaeelle Postée le 15/03/2023 19:11

Bonjour, Je suis embêtée par vos repères de consommation d'alcool. Se situer par rapport à la consommation moyenne d'alcool d'une tranche d'âge, 2 verres maxi par jour et pas tous les jours...Tout ça ne veut rien dire. Comment sensibiliser mon compagnon et mes amis qui consomment de l'alcool à des occasions festives, week ends, apéros...? Quand ce n'est pas chaque semaine. On me dit que je fais un blocage avec l'alcool (j'en consomme mais pas beaucoup). Alors que l'alcool est un poison et qu'il faudrait donc ne pas en consommer du tout, c'est moi qui paraît bizarre. Quels repères de consommation puis je donner, à l'échelle d'un mois ou plusieurs mois ? Cela paraît tout à fait normal pour la majorité des gens de consommer plusieurs bières, verres de vins, digestif.. tous les jours pendant les vacances ou en week end. Si on ajoute tout ça on arrive à plus de 2 verres par jour sur la période mais pas souvent quand on lisse sur le mois. Je trouve vos messages de prévention bien faibles et inutiles...on dirait que le lobby de l'alcool pèse beaucoup plus que celui de la cigarette.

Mise en ligne le 16/03/2023

Bonjour,

Il n'existe pas de seuil défini de consommation qui permettrait assurément de limiter les risques de l'alcool pour la santé tout au long de la vie. Les valeurs repères auxquelles vous faites référence émanent d'avis d'experts de Santé publique France et de l'Institut national du cancer (INCa) par la Mission Interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives (Mildeca) et la Direction Générale de la Santé du Ministère de la Santé (DGS).

Ce que ces repères indiquent c'est qu'au dessus de 2 verres par jour (pas tous les jours) ou 10 verres par semaine, les risques de développer des maladies (cancers, cirrhose, maladies cardiovasculaires...) sont majorés. Plus les quantités d'alcool consommées sont importantes et plus les risques augmentent. Cela ne signifie pas qu'en deça de ces repères n'existe aucun risque, d'autant qu'il existe d'autres risques que sanitaires (sécurité routière, conflits relationnels...). Pour le dire autrement, il n'y a pas de consommation sans aucun risque.

Nous n'avons pas connaissance d'autres repères, ce sont les plus récents mais qui peut-être évoluerons.

Pour répondre à votre souhait de sensibiliser vos proches, ce que nous comprenons et encourageons, peut-être pouvez-vous vous appuyer sur les articles que nous vous joignons en bas de message concernant les risques immédiats et les conséquences à long terme. Peut-être aussi pouvez-vous leur suggérer d'évaluer leurs consommations en utilisant l'alcoomètre ou en prenant le temps d'échanger avec l'un(e) de nos écoutant(e).

Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h du matin au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat individuel de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Bien à vous.

En savoir plus :

- "Pour une consommation à moindre risque"
- "Les risques immédiats"
- "Les conséquences sur la santé à long terme"
- "Alcoomètre"