

L'avis du Conseil Supérieur de la Santé (CSS) de mai 2018 « Risques liés à la consommation d'alcool » est donc non seulement une directive en matière de « low-risk alcohol drinking » – les choses ont changé depuis que l'OMS édictait ses directives il y a plus d'un quart de siècle, pas plus de 21 verres/semaine pour un homme, pas plus de 14 verres/semaine pour une femme – mais l'avis préconise aussi un certain nombre de mesures politiques devant contribuer à faire baisser l'usage et le mésusage de boissons alcoolisées, en terminant par rappeler les balises actuelles en matière de consommation à moindre risque dans certains pays européens et anglosaxons. La rédaction de cet avis a été faite par un groupe d'experts dont deux médecins généralistes de la cellule alcool de la SSMG. Pourquoi ces « normes OMS » ont-elles été revues à la nette baisse ? La littérature scientifique s'est considérablement étoffée à propos des liens entre consommation d'alcool et santé. Les données OMS ne tenaient quasi pas compte du risque carcinologique de l'usage d'alcool (peu connues à l'époque), ne mettant en exergue que les bénéfices cardiovasculaires globaux et coronaires, négligeant les dégâts cardiovasculaires tels HTA, AVC hémorragiques, décompensation cardiaque que l'on sait maintenant associés à l'usage de boissons alcoolisées. Des nouveaux concepts de santé publique tels les **DALY (Disability-Adjusted Life Years)** – les années de vie perdues du fait d'une mortalité prématurée (avant 75 ans) et de celles qui sont le fait des années vécues sans être en pleine santé – permettent de mieux marquer les esprits. **La consommation d'alcool est la quatrième cause, par ordre d'importance, des DALYS perdus en Belgique en 2016** (après le tabac, l'HTA et le BMI).

Quelles sont les recommandations principales ?

- **Limiter sa consommation d'alcool, car toute consommation d'alcool a un impact sur la santé.**
- **Ne pas consommer d'alcool avant 18 ans.**
- **Ne pas boire plus de 10 verres standards d'alcool par semaine, à répartir sur plusieurs jours.**
- **Prévoir plusieurs jours dans la semaine sans alcool.**
- **Pour les femmes enceintes, celles qui souhaitent le devenir et les femmes qui allaitent il est recommandé de ne pas boire de boissons alcoolisées.**

Il n'y a donc plus de distinction hommes et femmes dans cette « barre à 10 ». Le danger de boire avant 18 ans est pointé. Il n'y a pas de consommation sans risques. Le principe de précautions appliqué serait de ne pas boire de boissons alcoolisées.

L'avis était bien sûr ses recommandations sur **une vaste étude de la littérature récente concernant les risques pour la santé.**

Une méta-analyse de 44 études (Roerecke & Rehm, 2012) a permis de constater qu'une consommation modérée d'alcool (< ou = 2 unités /j pour les hommes et < ou = 1 unité/j pour les femmes) s'accompagnait d'une diminution du **risque cardiovasculaire** par rapport aux personnes qui ne consomment pas d'alcool durant toute leur vie. Dans un article plus récent, ces mêmes auteurs montrent qu'il n'existe pas de niveau de consommation sûr et que la consommation d'alcool ne devrait pas être encouragée (Rehm & Roerecke, 2017).

Une consommation de < ou = 1 unités / j réduirait l'incidence de **l'AVC ischémique**. Il existe un effet nocif de la consommation d'alcool sur les **AVC hémorragiques** même à partir d'une consommation modérée de 1 ou 2 unités / j.

Dans une méta-analyse récente, Zhao et al. (2017) ont conclu que l'hypothèse selon laquelle la consommation d'alcool possède un effet protecteur sur les **maladies coronariennes** ne peut être confirmée.

Le risque relatif de cancer augmente clairement suite à la consommation d'alcool : oropharynx, œsophage, larynx, foie, sein, côlon-rectum. Ce risque est pratiquement linéaire : il apparaît ne pas exister de seuil sous lequel il n'y aurait aucun risque ; même la consommation d'une unité augmente le risque. L'American Institute for Cancer dès 2007 affirme : « Pour réduire le risque de cancer, il est préférable de ne pas boire du tout d'alcool ».

Les utilisateurs problématiques ont souvent des **troubles neurocognitifs** : troubles dysexécutifs, troubles de la concentration et de la mémoire. Le binge drinking peut entraîner des conséquences cognitives durables et irréversibles.

Quant à la **relation entre la consommation d'alcool, la mortalité totale ainsi que la mortalité cardiovasculaire** la dernière en date des données (2018) est la suivante : l'étude prospective à grande échelle (600.000 patients, 19 pays, 83 centres) de Wood et al. (2018). Celle-ci permet de conclure que les normes sur la consommation d'alcool à faible risque doivent être inférieures à ce qui est actuellement proposé dans de nombreuses recommandations. Dans cette étude le risque le plus faible de mortalité totale chez les consommateurs d'alcool était lié à une consommation **< à 100 g d'alcool/semaine. Le seul bénéfice cardiovasculaire mis en évidence dans cette étude est la prévention de l'infarctus du myocarde ; hormis ce bénéfice la morbidité augmente avec la consommation.**

Santé mentale, sécurité et aspects socio-économiques sont aussi décrits.

L'avis se termine avec l'énoncé des directives et recommandations en matière de consommation d'alcool en Europe et dans les pays anglo-saxons :

- En **France** un groupe d'experts de Santé Publique France et de l'Institut National du Cancer a publié un avis en mai 2017 (Santé Publique France, 2017) : ce groupe recommande de ne pas consommer plus de 10 verres standard par jour et d'avoir des jours dans la semaine sans consommation.
- Aux **Pays-Bas** la directive « Goede Voeding 2015 » du Gezondheidsraad Nederland est la suivante : « Ne buvez pas d'alcool ou, en tout cas, pas plus d'un verre par jour ».
- Au **Royaume-Uni** (2016) la directive du « Chief Medical Officers » recommande aux adultes consommant régulièrement de l'alcool de ne pas boire plus de 11 verres (1 unité= 10 gr) par semaine à répartir sur au moins 3 jours.
- En **Flandres** en 2016 le Vlaams Expertisecentrum Alcohol en andere Drugs (VAD) recommande aux jeunes de moins de 18 ans de ne pas boire d'alcool et précise à l'attention des adultes : « Pour limiter les risques de la consommation d'alcool, il est préférable de ne pas boire plus de 10 verres standard par semaine ».

Une série de recommandations de portée politique clôture l'avis.