

Les petits déjeuners de la promotion de la santé

Un espace d'échanges et de discussions

Prochain petit déjeuner :

Jeudi 30 octobre 2025 de 9h00 à 11h00

Consommation d'alcool - un choix personnel basé sur les récentes connaissances scientifiques

L'Atelier, Place Notre-Dame 16, 1700 Fribourg

Inscription [ici](#) jusqu'au 23 octobre 2025



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Service de la santé publique SSP
Amt für Gesundheit GesA



Consommation d'alcool - choix personnel ou thème de santé publique ?

Dr med. Martine Bouvier Gallacchi

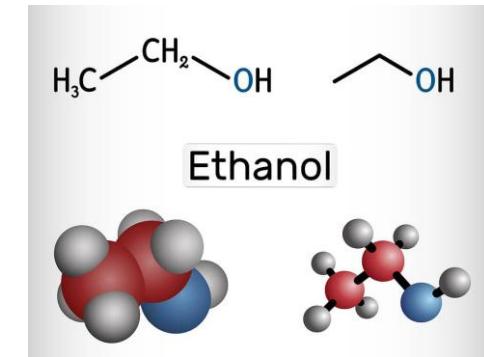
Membre de la Commission fédérale pour les questions relatives aux addictions et maladies non transmissibles (CFANT)

Consultante en promotion de la santé

Spécialiste en médecine interne générale

Agenda

- Quelques notions de base
- Considérations sur la consommation d'alcool
- Effets de l'alcool
- Le paradoxe français
- Un thème qui dérange
- A propos des bienfaits de l'alcool
- Choix personnel et thème de santé publique

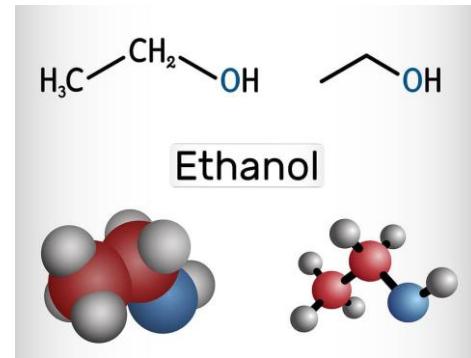


Un bien de consommation PAS ordinaire

■ Alcool ou éthanol

- Substance psychoactive obtenue par la fermentation d'aliments contenant des hydrates de carbone (fruits, céréales, pommes de terre)
- Effets temporaires positifs sur la fatigue, la douleur, l'humeur
- Production dès la préhistoire (bière, hydromel)
- Consommation dans l'antiquité associée à des rituels religieux et fêtes
- Consommation courante dès le Moyen-Age
- Boisson recommandée par la médecine occidentale jusqu'au XIX-XXe siècle (eau souvent de mauvaise qualité et source de maladies)

Caractéristiques physico-chimiques et nutritionnelles



■ Alcool ou éthanol

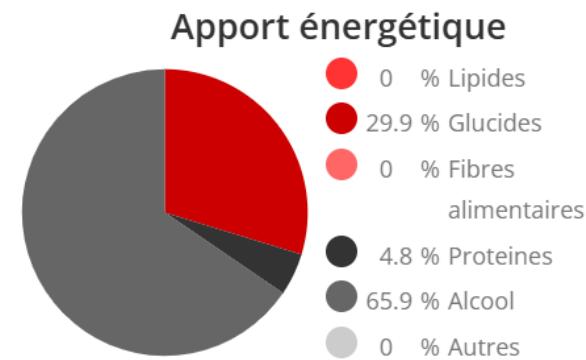
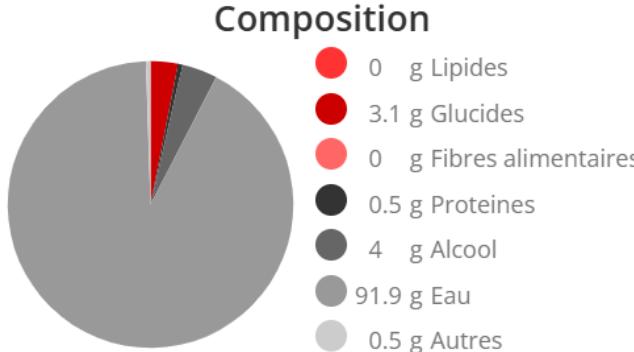
- Liquide incolore, volatil, inflammable, avec une odeur caractéristique
- Apport énergétique important 1g d'alcool = 7 kcal

■ Composition et valeur nutritive



Base de données suisse
des valeurs nutritives

- Bière blonde < 5% 1 dl = 42 kcal



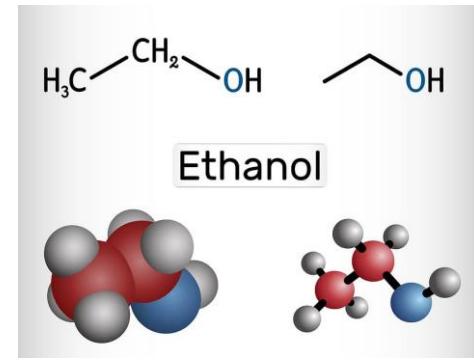
Vitamine B1 (thiamine)	0	mg
Vitamine B2 (riboflavine)	0.03	mg
Vitamine B6 (pyridoxine)	0.06	mg
Vitamine B12 (cobalamine)	0.02	µg
Niæ Potassium (K)	55	mg
Fol Sodium (Na)	1.9	mg
Aci Chlore (Cl)	17	mg
Vitæ Calcium (Ca)	3.5	mg
Vitæ Magnésium (Mg)	9.6	mg
Vitæ Phosphore (P)	19	mg
Fer (Fe)	0	mg
Iode (I)	1.5	µg

Caractéristiques physico-chimiques et nutritionnelles



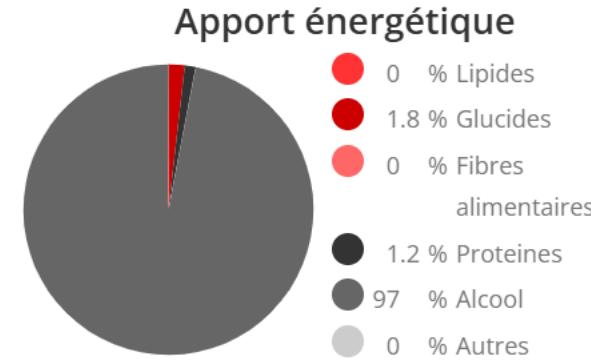
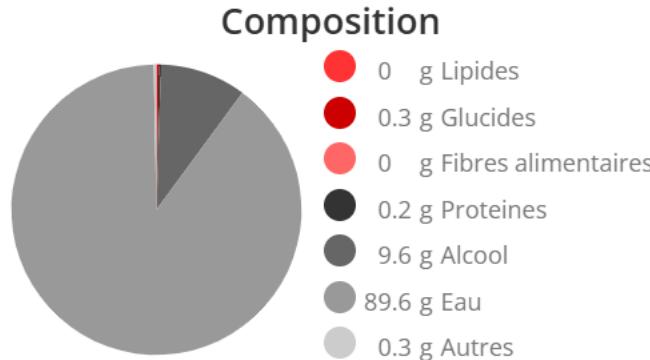
Base de données suisse
des valeurs nutritives

<https://valeursnutritives.ch/fr/search/#/food/350010>



■ Composition et valeur nutritive

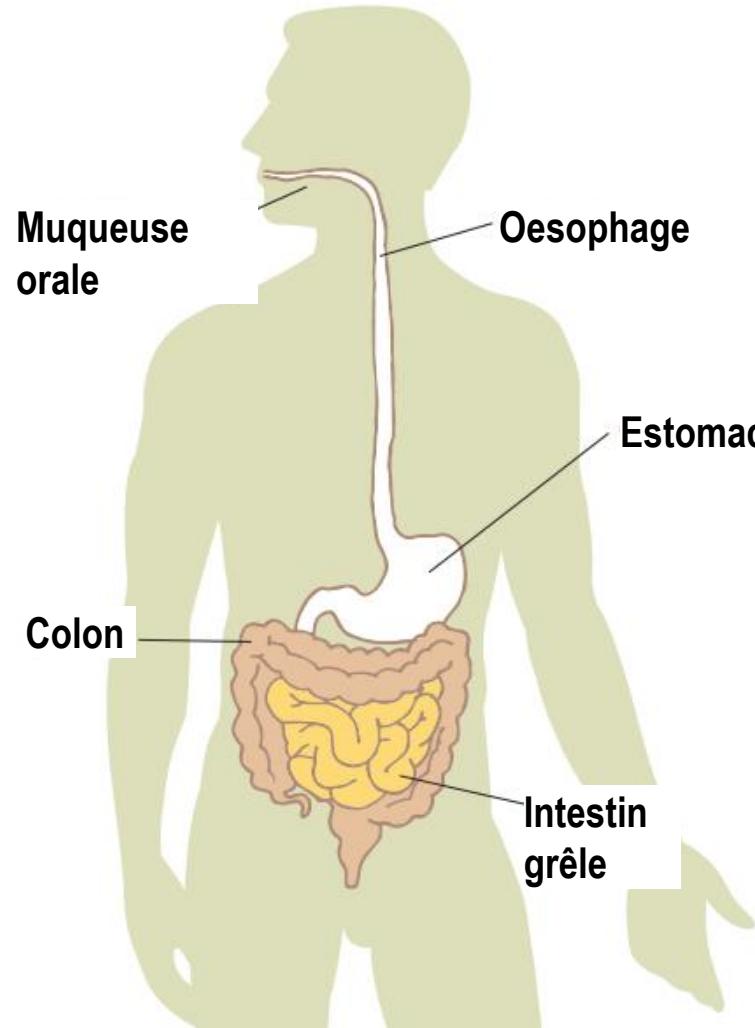
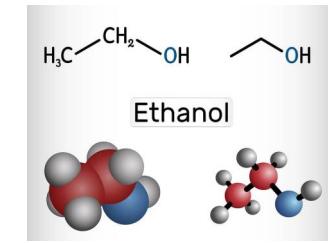
- Vin rouge 12% vol. 1 dl = 69 kcal



***L'alcool n'apporte pas de nutriments intéressants
mais des calories «vides»***

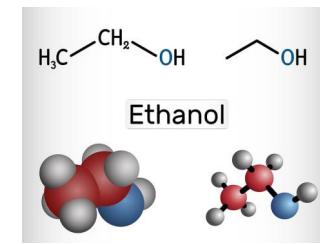
Vitamine B1 (thiamine)	tr.	
Vitamine B2 (riboflavine)	0.02	mg
Vitamine B6 (pyridoxine)	0.02	mg
Vitamine B12 (cobalamine)	0	µg
Niacine	0.1	mg
Folate	tr.	
Acide pantothénique	0.1	mg
Potassium (K)	120	mg
Sodium (Na)	5	mg
Chlore (Cl)	10	mg
Calcium (Ca)	8	mg
Magnésium (Mg)	15	mg
Phosphore (P)	14	mg
Fer (Fe)	0.9	mg
Iode (I)	10	µg
Zinc (Zn)	0.1	mg

Métabolisme - absorption



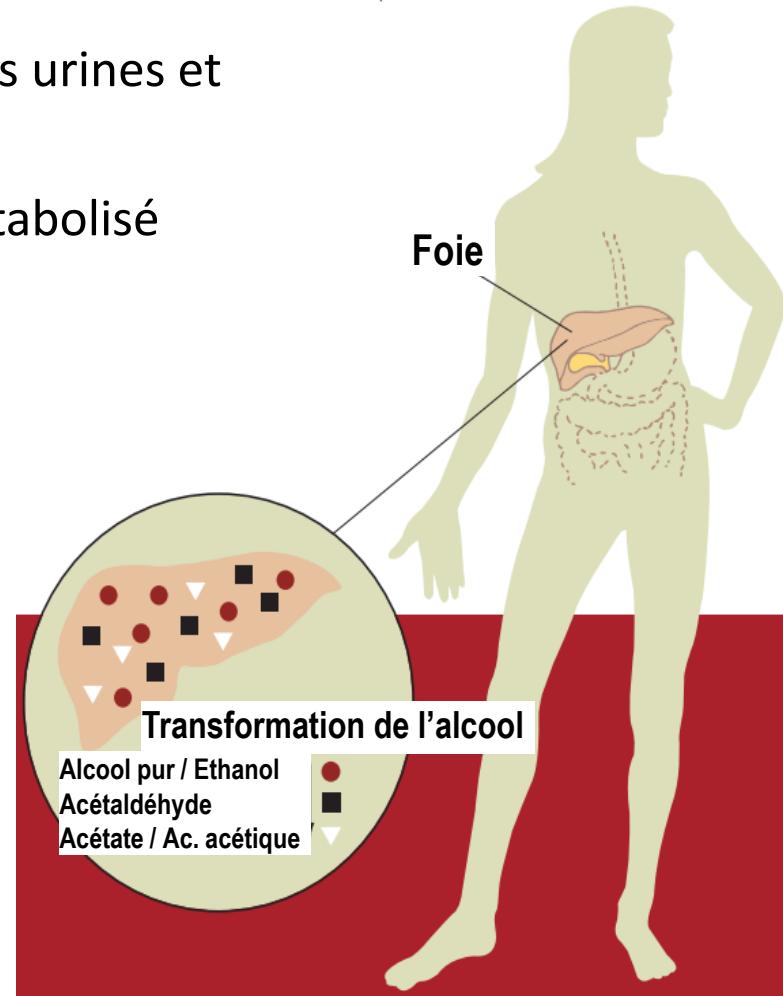
- Les molécules d'alcool sont très petites et se dissolvent facilement dans l'eau et les tissus graisseux
 - Distribution rapide dans les organes très rapide à travers les muqueuses de l'appareil digestif
 - Absorption rapide dans l'estomac et l'intestin, absorption complète et passage dans la circulation sanguine en env. 30 minutes
 - Distribution rapide dans les organes vascularisés comme le cerveau, les poumons et le foie

L'alcool traverse facilement la barrière placentaire et est présent dans le lait maternel



Métabolisme - élimination

- env. 10% de l'alcool est éliminé par la sueur, les urines et l'air expiré (alcotest...)
- La plus grande partie de l'alcool ingéré est métabolisé par le foie
 - ✓ Alcool pur (éthanol)
 - enzyme ADH
 - ✓ Acétaldéhyde – substance très toxique pour les membranes des cellules
 - enzyme ALDH
 - ✓ Acéate – acétyl-coenzyme A – produit qui participe à la synthèse des lipides (cholestérol et triglycérides) et induit une accumulation de graisses

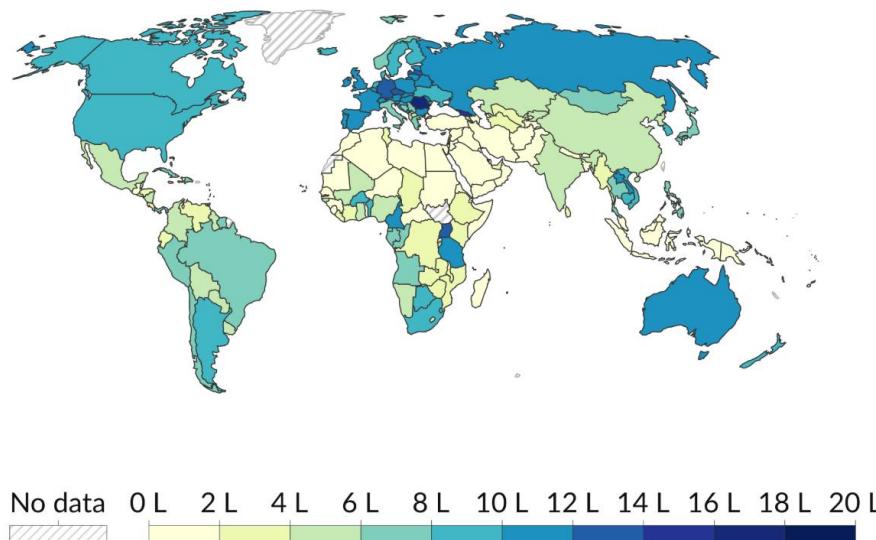


Alcool et Acétaldéhyde classés comme «agents cancérogènes avérés pour l'être humain», ayant la capacité d'altérer l'ADN des cellules

Consommation d'alcool dans le monde

Alcohol consumption per person, 2019

Estimated consumption of alcohol is measured in liters of pure alcohol per person aged 15 or older, per year.



Data source: World Health Organization
OurWorldInData.org/alcohol-consumption | CC BY

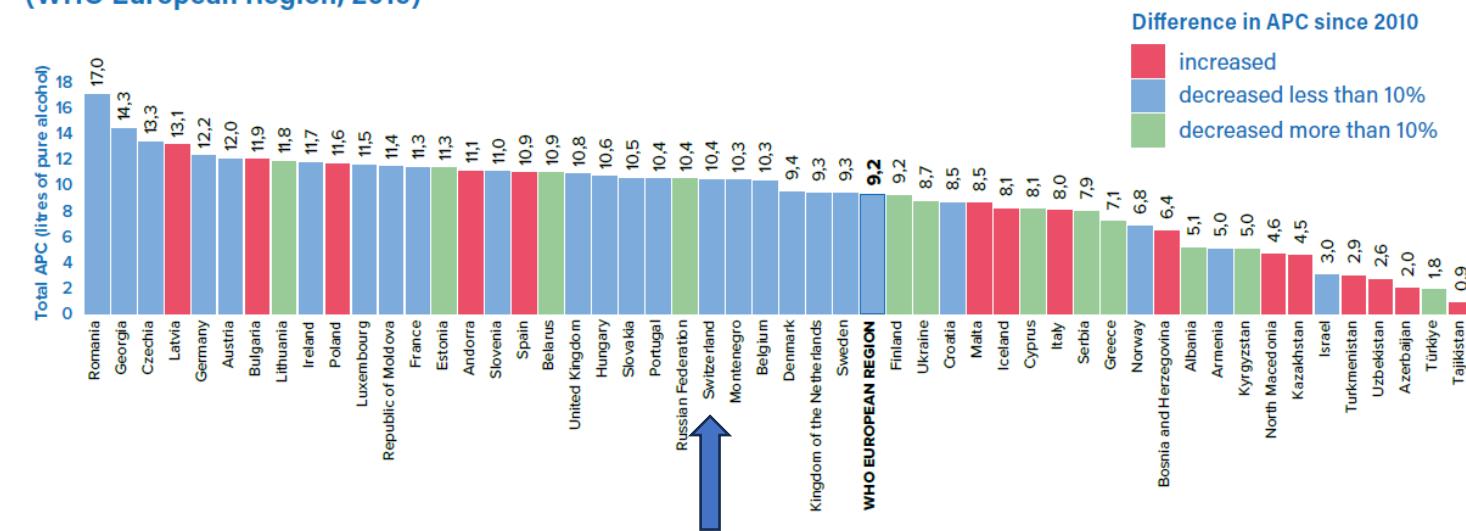
Alcohol use

Member States of the WHO European Region with information on alcohol use: 51
 Corresponding adult (15+) population in 2019: 760 269 000

In 2019, the average adult in the WHO European Region drank 9.2 litres of pure alcohol, the highest regional average in the world. Men consumed 3.7 times more alcohol (14.9 litres) than women (4.0 litres).

In the same year, there were more than 470 million drinkers in the WHO European Region, with an average of two out of every three adults consuming alcohol. Drinking was more common among men (70.7%) than women (54.9%). Among current drinkers only, excluding lifetime abstainers and former drinkers, the average consumption per adult was 14.7 litres of pure alcohol, with men consuming 21.0 litres and women 7.3 litres.

Total alcohol per capita consumption (APC)¹ in the adult population (15+), in litres of pure alcohol (WHO European Region, 2019)





Vente d'alcool par habitant

- Diminution de la vente moyenne par habitant et par an d'alcool pur destiné à la consommation de 10,6 en 2001 à 7,6 litres en 2024
 - Correspond à un total par habitant d'environ:
 - 42 bouteilles de vin de 0,75 litre
 - 116 canettes de bière de 0,5 litre
 - 5 bouteilles de spiritueux de 0,7 litre
 - 2 bouteilles de cidre de 0,75 litre

*Sur l'ensemble de l'alcool pur vendu en 2024, le vin représente la plus grande part avec 45,1%, la bière 36,7%, les spiritueux 17,5% et le cidre 0,7%.
La baisse générale des ventes d'alcool est due à la diminution des ventes de vin.*

<https://ind.obsan.admin.ch/fr/indicator/monam/vente-d-alcool-par-habitant>

Estimation de la consommation d'alcool



- Pour pouvoir estimer les effets de l'alcool sur la santé d'une population, la consommation d'alcool est estimée en unité d'alcool ou verre standard
- En Suisse 1 verre standard contient environ 10 grammes d'alcool pur

Calcul de la quantité d'alcool en grammes : $ml * (Vol.\% / 100) * 0,8 = \text{grammes d'alcool pur}$



=



=



1 verre de bière (3 dl)
3 dl à 4,5 % vol =
10,8 g d'éthanol

1 verre de vin (1 dl)
1 dl à 12 % vol =
9,6 g d'éthanol

1 petit verre d'alcool fort (0,3 dl)
0,3 dl à 40 % vol =
9,6 g d'éthanol

Dans la réalité, les boissons servies....



alcopops
3 dl à 5 % vol
12 g d'éthanol
1 verre stand



gde bière
5 dl à 4,5 % vol
18 g d'éthanol
2 verre stand



gd verre de vin
1,5 dl à 13,5 % vol
16,2 g d'éthanol
1,5 verre stand



mojito
0,6 dl à 40 % vol
19,2 g d'éthanol
2 verre stand



Martini
1 dl à 15 % vol
12 g d'éthanol
1 verre stand



whisky
0,4 dl à 40 % vol
12,8 g d'éthanol
1 verre stand

Consommation d'alcool en Suisse



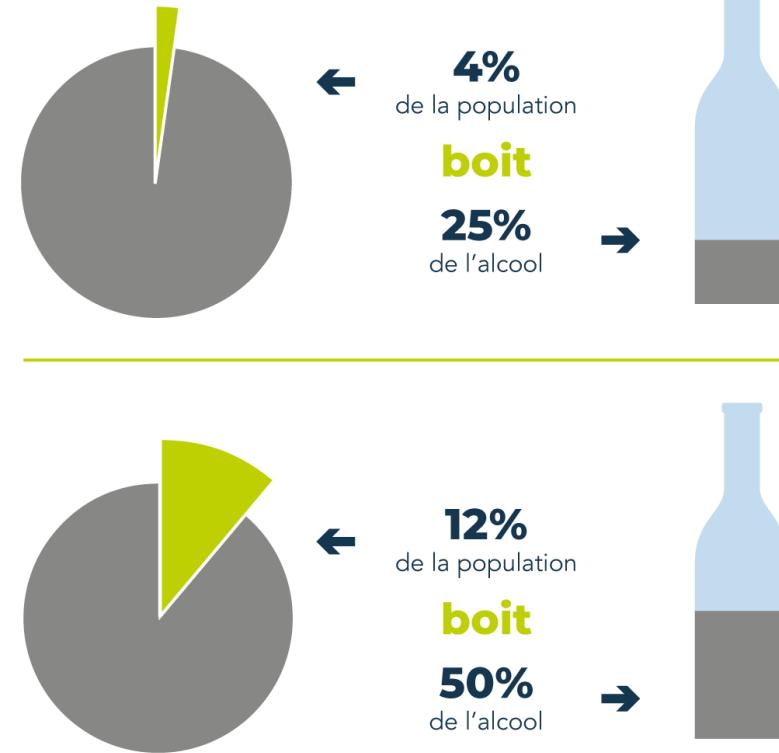
Vente annuelle par habitant·e (2024)



7.6 litres
d'alcool pur

Sources: OFAG, 2024 ; OFDF, 2024 [cité dans MonAM]

Distribution de la consommation d'alcool dans la population de 15 ans et plus (2022)



Source: ESS (OFS, 2023; calculs par Addiction Suisse)

Source : <https://www.addictionsuisse.ch/faits-et-chiffres/alcool/alcool-consommation/>

Consommation d'alcool en Suisse

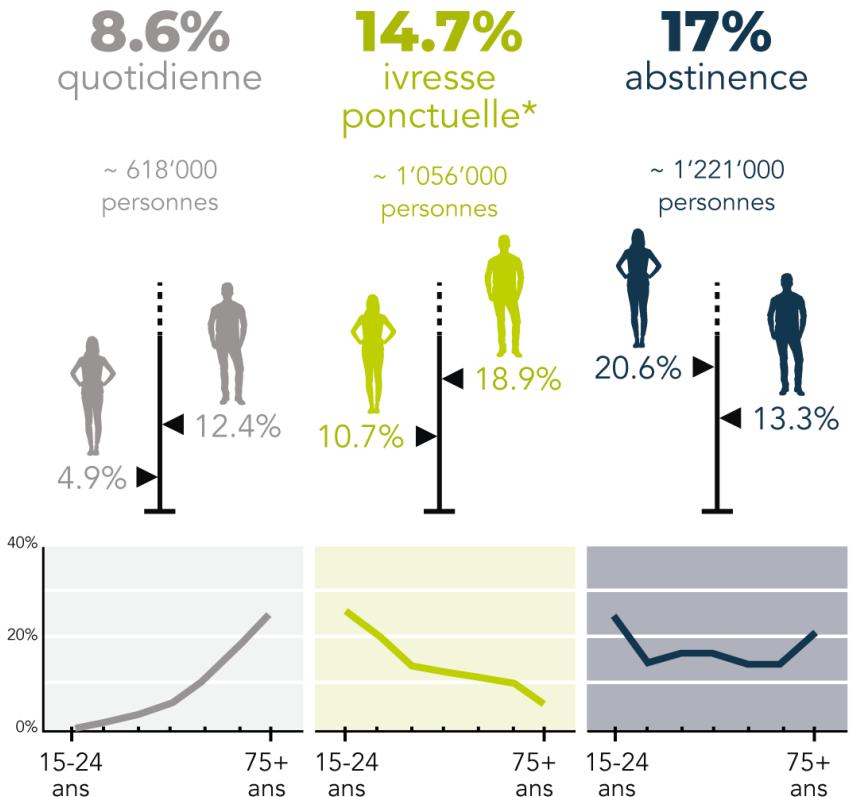


ADDICTION SUISSE

- Une consommation de plus de **20 grammes d'alcool par jour** pour une **femme** et de plus de **40 grammes par jour** pour un **homme** est considérée comme une consommation chronique à risque.
- Une consommation ponctuelle excessive (ou « **binge drinking** ») correspond à une consommation de plus de **40 grammes pour une femme** et de plus de **50 grammes d'alcool pour un homme** lors d'une même occasion, au moins une fois par mois

Source : OFS 2024. La consommation d'alcool de 1992 à 2022

Consommation d'alcool dans la population de 15 ans et plus (2022)



Source : <https://www.addictionsuisse.ch/faits-et-chiffres/alcool/alcool-consommation/>

Impact de la consommation d'alcool sur la santé

Question complexe

- **Effets multiples, directs et indirects, selon les circonstances et les modalités de consommation**

- Consommation ponctuelle excessive
- Consommation régulière de longue durée
- Circonstances inappropriées

- **Facteur de risque ou cofacteur**

- Un facteur de risque est une caractéristique ou une exposition qui augmente la probabilité de survenue d'un événement indésirable comme un accident ou une maladie
- Un cofacteur est un facteur qui contribue à la survenue d'un événement de santé ou d'un phénomène mais diffère du facteur principal
- Ces facteurs peuvent être liés à des comportements individuels, à des caractéristiques génétiques, ou à l'environnement

Impact de la consommation d'alcool sur la santé

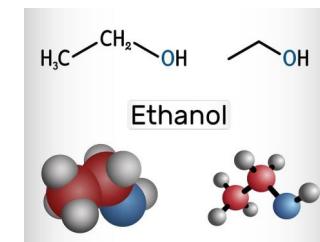
Etudes épidémiologiques sources d'interprétation

■ **Etudes basées sur des observations populationnelles et des études de cohortes**

- Etude des corrélations entre des facteurs de risque et la survenue de maladies
 - Biais de sélection et de suivi des personnes insérées
 - Longues périodes d'observations
 - Corrélation ≠ synonyme de causalité !

■ **Etudes randomisées contrôlées**

- Etudes dans lesquelles les personnes participantes sont assignées de façon aléatoire à un groupe expérimental (qui reçoit l'intervention) ou à un groupe témoin (qui ne la reçoit pas)
 - Dans le cas de la consommation d'alcool, problèmes éthiques et méthodologiques !



Effets immédiats

- ✓ Sensation de détente
- ✓ Réduction de l'anxiété
- ✓ Altération des émotions et du comportement
- ✓ Diminution de l'attention, de la concentration, de la coordination et de l'équilibre
- ✓ Somnolence...coma
- ✓ Perturbation du cycle du sommeil
- ✓ Déshydratation
- ✓ Elévation de la pression artérielle et de la fréquence cardiaque

Effets à long terme

Conséquences	Impacts
Sur la personne	Intoxications aiguës Blessures intentionnelles et non intentionnelles Cancers Maladies cardiovasculaires Maladies gastrointestinales et diabète Maladies infectieuses Maladies neurologiques et psychiatriques Troubles de l'usage de l'alcool
Sur l'entourage	Violence familiale, intime et sexuelle Santé des nouveau-nés et des enfants
Sur la société	Coûts sociaux

Evolution des connaissances épidémiologiques

- Consommation d'alcool chronique élevée
 - Lien établi et incontesté
 - Développement d'une dépendance
 - Maladies chroniques (foie, pancréas, cœur, cerveau, etc)
 - Affaiblissement des défenses immunitaires
 - Divers cancers (en particulier bouche, gorge, œsophage, larynx, foie)
 - Graves dommages sur le fœtus lors de grossesse
 - Impact sur le développement cérébral de l'enfant et de l'adolescent
 - Co-morbidités neuropsychiatiques
- Consommation d'alcool régulière à faible dose
 - Evidences provenant de diverses sources
 - Nouveaux cancers fréquents dans la population (sein, colorectal)
 - Absence de protection des maladies cardiovasculaires

Le paradoxe français

Déconstruction d'un mythe qui perdure

■ Etude d'observation France '80

- Faibles taux de mortalité par maladie coronarienne malgré une consommation élevée de cholestérol et de graisses saturées décrite fortuitement en désaccord avec le dogme en vigueur
- Hypothèse : des chercheurs ont suggéré que la consommation modérée de polyphénols présents dans le vin rouge aurait un effet protecteur sur le système cardiovasculaire
- Conséquences : impact commercial très important (en particulier aux USA) + recherche sur les antioxydants

■ Réexamen des données 2009

- Sous-déclaration des statistiques de décès par maladies cardio-vasculaires en France
- Gradient Nord-Sud en Europe des maladies cardio-vasculaires (plus importantes au Nord), et ce gradient existe aussi à l'intérieur de la France
- Taux de mortalité par maladies cardiovasculaires en France similaires avec les pays voisins à la même latitude (Lille = Flandres belges, Strasbourg = Suisse et Allemagne, Toulouse = Espagne ou Italie)
- Conclusion de l'auteur sans équivoque : "*Il n'est donc plus scientifiquement fondé de maintenir l'idée d'une "exception française"*



Consommation d'alcool, un thème qui dérange

Un bon exemple de déterminant commercial

■ Revue des études déjà publiées 2016

- Biais d'analyse : qui sont les personnes abstinences?

Personnes *toujours* abstinences + anciens consommateurs classés dans la même catégorie

Si on analyse ses deux catégories séparément, il apparaît que les personnes abstinences ont une meilleure santé que les anciens consommateurs et les consommateurs modérés

■ Débat toujours en cours

- World Heart Association 2024 : il existe suffisamment d'évidences pour affirmer que toute consommation d'alcool peut entraîner des effets négatifs sur la santé cardiovasculaire
- American Heart Association 2025 : il n'y a pas suffisamment d'évidences scientifiques pour affirmer qu'une faible consommation d'alcool augmente les risques cardiovasculaires

■ Thème sensible même en Suisse

- Motion Würth septembre 2025 : conteste la volonté des autorités suisses de réviser ses recommandations en matière d'alcool; exige d'attendre les résultats d'une étude en cours...

Alcohol, tobacco and food giants block health reforms, says WHO

By Jennifer Rigby

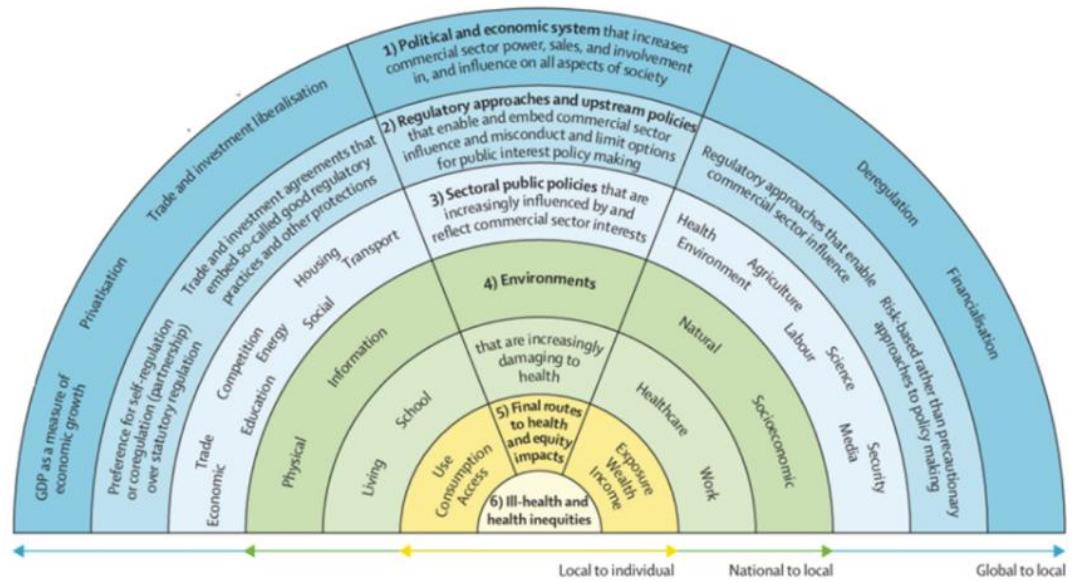
September 18, 2025 4:36 PM GMT+2 · Updated September 18, 2025



Summary

- WHO says companies are blocking health reforms
- Warning comes a week before new health targets set at UN
- The companies say their input is important

MODEL OF THE COMMERCIAL DETERMINANTS OF HEALTH (CDOH)



Source: Gilmore AB, et al. Defining and conceptualizing the commercial determinants of Health, *The Lancet*, March 23, 2023

The private sector influences a wide range of health factors through marketing, lobbying and product design.

PRÉVENTION CLINIQUE/TABACOLOGIE

2 juillet 2025

Le commerce façonne notre santé : agir sur les déterminants commerciaux

Karin Zürcher , Julie Martin , Joachim Marti , Ana Millot , Stéphanie Pin

DOI: 10.53738/REVMED.2025.21.925.47390



Fausses croyances autour des bienfaits de l'alcool

■ Boire un verre de vin rouge par jour est bénéfique en cas d'anémie

- La quantité de fer contenue dans le vin est négligeable et ne permet donc pas de soigner une anémie par carence en fer. Cependant, la consommation régulière d'alcool est responsable de différentes formes d'anémie.

■ Lorsqu'il fait chaud, une bière désaltère mieux que l'eau

- Il s'agit d'une impression gustative de fraîcheur trompeuse. Au contraire, la consommation de boissons alcoolisées conduit à une déshydratation, d'une part parce que la transformation de l'alcool nécessite de grandes quantités d'eau, et d'autre part parce que l'alcool a un effet diurétique.

■ Un petit « digestif » après le repas facilite la digestion

- Bien que son nom le suggère, le digestif n'aide pas à la digestion. Au contraire, il la ralentit. En effet, l'alcool, même en petites quantités, bloque la sécrétion de gastrine, une hormone qui contrôle la digestion.

Fausses croyances autour des bienfaits de l'alcool

■ **L'alcool réchauffe le corps**

- L'alcool dilate les vaisseaux sanguins de la peau, ce qui provoque une sensation de chaleur passagère. Toutefois, cette dilatation peut entraîner une hypothermie, car elle empêche le corps de conserver sa chaleur.

■ **L'alcool donne de la force**

- Cette impression est due à l'effet sédatif de l'alcool qui provoque une sensation de moindre fatigue et de moindre douleur, et un effet euphorisant permettant de diminuer les inhibitions et les peurs. Cette perception de force est trompeuse, car l'alcool altère les capacités cognitives et la coordination.

Evidences non contestées

- Quand est-il opportun et recommandé de ne pas boire d'alcool ?
 - ✓ enfants et adolescents
 - ✓ pendant la grossesse et l'allaitement
 - ✓ lors de la prise de certains médicaments
 - ✓ lors de la conduite d'un véhicule
 - ✓ lors d'activités qui demandent concentration, dextérité, coordination, équilibre, etc
 - ✓ avant et pendant une activité sportive

Moins, c'est mieux

Il n'y a pas de consommation d'alcool sans risque

- Importance d'une information basée sur des données scientifiques rigoureuses pour acquérir des compétences de santé et de consommation
- Prise en compte de nos valeurs personnelles, de nos conditions de santé et de nos contextes de vie lors de nos choix personnels
- Se souvenir toutefois que la distribution de l'alcool dans notre organisme est la même pour tous
- Importance de la responsabilité partagée entre personnes et collectivités; toute consommation excessive qui met en danger autrui et soi-même n'est pas acceptable (intoxication aigüe = urgence médicale!)
- Importance de la pondération et de la cohérence des professionnels de santé et des autorités de santé publique, mais également de la nécessité de mieux protéger la population des facteurs difficilement contrôlables que sont les déterminants commerciaux de la santé

Merci pour
votre
participation

