

L'essentiel à retenir sur l'alcool et la santé

Même consommé à « faible » dose, l'alcool cause de nombreuses pathologies. Vous trouverez ici l'essentiel à retenir sur l'alcool et la santé.

Pour avoir accès à l'ensemble des informations, rendez-vous sur l'espace professionnel > pro.alcool-info-service.fr

Quelques chiffres sur la consommation d'alcool en France

L'alcool est la substance psychoactive la plus consommée en France (la consommation moyenne en 2017 est estimée à 11,7 litres d'alcool pur par habitant de plus de 15 ans), malgré une diminution constante depuis les années 1960.

CONSOMMATEURS QUOTIDIENS



1 FRANÇAIS SUR 10

CONSOMMATEURS HEBDOMADAIRES



4 FRANÇAIS SUR 10

CONSOMMATEURS AYANT EU UNE API

(Alcoolisation Ponctuelle Importante)

AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS

(API : au moins 6 verres en une seule occasion)



4 FRANÇAIS SUR 10

En 2015,
41000 décès
étaient attribuables
à l'alcool

C. Bonaldi Fractions
attribuables BEH fév 2019

Richard JB, Andler R, Cogordan C, Spilka S, Nguyen-Thanh V. La consommation d'alcool en France en 2017. Bulletin Épidémiologique Hebdomadaire Février 2019

L'alcool est responsable de nombreuses maladies

Certaines pathologies voient leur risque augmenter dès le premier verre consommé, ou à partir d'un certain niveau d'alcool consommé quotidiennement. C'est notamment le cas des cancers.

L'ALCOOL EST UN CANCÉRIGÈNE AVÉRÉ (GROUPE 1) ...

...classé comme tel depuis 1988 par le Centre International de Recherche sur le Cancer (CIRC)¹. Certains mécanismes de développement des cancers attribuables à la consommation d'alcool sont communs à plusieurs localisations de cancers. Le plus important d'entre eux est la production de métabolites génotoxiques à partir de l'éthanol.

En savoir plus > pro.alcool-info-service.fr

EN FRANCE EN 2015, 8% DES NOUVEAUX CAS DE CANCERS SONT ATTRIBUABLES À L'ALCOOL.

C'est la deuxième cause de cancers évitables² après le tabac.



7 cancers ont un lien avéré avec l'alcool⁴ :

Cancer du sein, de la bouche, du pharynx, du larynx, de l'œsophage, du foie, du côlon-rectum

Ainsi, 19% des cancers imputables à l'alcool se développent chez des hommes buvant moins de 40 g d'alcool par jour et des femmes consommant moins de 20 g d'alcool par jour.³

AUTRES PATHOLOGIES

D'autres maladies voient également leurs risques augmenter dès 10 g d'alcool par jour, c'est par exemple le cas de l'hypertension artérielle⁵, de la fibrillation atriale⁶ ou encore de l'AVC hémorragique⁷ chez les hommes.

En savoir plus > pro.alcool-info-service.fr



LE SAVIEZ-VOUS

Une consommation quotidienne d'alcool inférieure à 2 verres est responsable de

1/4

des cancers du sein induits par l'alcool.

Les nouveaux repères de consommation d'alcool à moindre risque

Un groupe d'experts mandaté par Santé publique France et l'Institut national du cancer a actualisé les repères de consommation d'alcool. Cette réflexion a abouti, en 2017, à de nouveaux repères de consommation à moindre risque pour la santé :

NE PAS CONSOMMER PLUS DE 10 VERRES STANDARD PAR SEMAINE

NE PAS CONSOMMER PLUS DE 2 VERRES PAR JOUR

AVOIR DES JOURS DANS LA SEMAINE SANS CONSOMMATION

Dépistage & prise en charge : comment parler de l'alcool avec ses patients ?

Même s'il est difficile de parler de l'alcool avec vos patients, c'est une démarche nécessaire car elle permet de dépister pour mieux prévenir les risques pour la santé.

Le **RPIB** (Repérage Précoce et Intervention Brève) est une action de prévention en deux étapes qui vise à repérer un comportement de consommation de substance psychoactive à risque comme l'alcool, et à entraîner une réduction des consommations⁸. Il concerne principalement les personnes non alcoolo-dépendantes.

LE REPÉRAGE PRÉCOCE

Il existe principalement deux questionnaires pour vous accompagner dans le questionnement de vos patients sur leur niveau de consommation⁹, aussi bien en termes de quantité que de fréquence : **AUDIT** (Alcohol Use Disorders Identification Test) et **FACE** (Fast Alcohol Consumption Evaluation).

Télécharger le questionnaire **AUDIT**
> pro.alcool-info-service.fr

Télécharger le questionnaire **FACE**
> pro.alcool-info-service.fr

L'INTERVENTION BRÈVE⁹

L'intervention s'appuie sur un entretien motivationnel fondé sur l'empathie pour renforcer la motivation de l'individu et lui apporter des informations tout en respectant ses choix et son ambivalence. Le succès repose grandement sur la qualité de la relation et notamment sur la confiance établie avec votre patient.

LES ÉTAPES CONSEILLÉES SONT

① INFORMER

Restituer les résultats du questionnaire de consommation ; informer sur les risques concernant la consommation d'alcool.

② ÉCHANGER

Évaluer les risques personnels et situationnels ; identifier les représentations et les attentes du patient, échanger sur l'intérêt personnel de la réduction de la consommation ou de l'arrêt.

③ DÉFINIR DES OBJECTIFS

Proposer des objectifs et laisser le choix (l'élément apparaissant le plus efficace est d'encourager l'auto-évaluation de la consommation, c'est-à-dire demander à la personne de consigner quotidiennement le nombre de verres consommés) ; évaluer la motivation, le bon moment et la confiance dans la réussite de la réduction ou de l'arrêt de la consommation ; donner la possibilité de réévaluer dans une autre consultation. Un deuxième élément efficace est de susciter régulièrement l'engagement de la personne dans la réduction de la consommation.

④ ORIENTER

Remettre une brochure / orienter vers une association, un forum, une aide à distance, un site internet...

EN SAVOIR PLUS SUR LE VERRE STANDARD

1 verre d'alcool = 10g d'alcool pur



Ballon de vin
12° (10 cl)

=



Verre de pastis
45° (2,5 cl)

=



Verre de whisky
40° (2,5 cl)

=



Coupe de champagne
12° (10 cl)

=



Verre d'apéritif
18° (7 cl)

=



Demi de bière
5° (25 cl)

Ces équivalences sont basées sur les degrés d'alcool standard contenus dans les boissons alcoolisées. Il est cependant important de noter qu'il existe des boissons alcoolisées (vin, bière ou spiritueux) avec un degré d'alcool plus fort, ce qui entraîne une contenance en cl moins importante de boisson pour obtenir une quantité d'alcool pur à 10 g.

BIBLIOGRAPHIE

- 1 IARC. A Review of Human Carcinogens. E. Personal Habits and Indoor Combustions. IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans; IARC Monographs, Volume 100 [E]. 2012 585p.
- 2 Marant-Micallef, C. [2018]. 'Nombre et fractions de cancers attribuables au mode de vie et à l'environnement en France métropolitaine en 2015 : résultats principaux', Bulletin Épidémiologique Hebdomadaire, 442-448.
- 3 Shield, K. D ; Micallef, C. M ; Hill, C ; Touvier, M ; Arwidson, P ; Bonaldi, C ; Ferrari, P ; Bray, F. & Soerjomataram, I. [2017]. 'New cancer cases in France in 2015 attributable to different levels of alcohol consumption', Addiction 113(2), 247-256.
- 4 WCRF / AICR [2018]. 'Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer : a Global Perspective', Technical report, WCRF / AICR.
- 5 Roerecke, M ; Tobe, S. W ; Kaczorowski, J ; Bacon, S. L ; Vafaei, A ; Hasan, O. S. M ; Krishnan, R. J ; Raifu, A. O. & Rehm, J. [2018]. 'Sex-Specific Associations Between Alcohol Consumption and Incidence of Hypertension: A Systematic Review and Meta-Analysis of Cohort Studies', Journal of the American Heart Association 7(13).
- 6 Gallagher, C ; Hendriks, J. M. L ; Elliott, A. D ; Wong, C. X ; Rangnekar, G ; Middeldorp, M. E ; Mahajan, R ; Lau, D. H. & Sanders, P. [2017]. 'Alcohol and incident atrial fibrillation A systematic review and meta-analysis', International Journal of Cardiology 246, 46-52.
- 7 Patra, J ; Taylor, B ; Irving, H ; Roerecke, M ; Baliunas, D ; Mohapatra, S. & Rehm, J. [2010]. 'Alcohol consumption and the risk of morbidity and mortality for different stroke types - a systematic review and meta-analysis', BMC Public Health 10(1).
- 8 HAS Outil d'aide au repérage précoce et à l'intervention brève - alcool, cannabis, tabac chez l'adulte, décembre 2014.
- 9 Mésusage de l'alcool dépistage, diagnostic et traitement Recommandation de bonne pratique, Alcoologie et Addictologie. 2015 ; 37(1) : 5-84.

ET POUR ALLER PLUS LOIN

Votre patient peut retrouver sur alcool-info-service.fr des **informations** complémentaires :
- conseils sur le site et via le chat en direct avec des conseillers,
- témoignages sur les forums de discussion,
- un outil d'évaluation pour faire le point sur sa consommation d'alcool.

En savoir plus :

☎ 0 980 980 930

ALCOOL INFO SERVICE.FR
7J/7. DE 8 H À 2 H. APPEL ANONYME ET NON SURTAXÉ.

Pour réorienter les personnes alcoolo-dépendantes vers des structures spécialisées vous trouverez un annuaire sur notre site :
<http://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles>