



Messages pour des repères relatifs à la consommation d'alcool

La Commission fédérale pour les problèmes liés à l'alcool (CFAL), en se fondant sur un rapport scientifique qui met en évidence les dommages dus à la consommation d'alcool¹, établit les repères ci-dessous.

La consommation d'alcool présente des risques pour la santé, et pour ce qui est des maladies qui en découlent, les effets dépendent dans la plupart des cas des quantités ingérées. Les risques varient selon les individus, les conditions dans lesquelles on boit, l'âge et l'état de santé. Les messages doivent donc être rédigés de façon à bien différencier ce qui peut être considéré comme une « consommation à moindre risque » des autres situations.

Par souci pour sa propre santé, il faudrait être attentif aux points suivants :

Repère 1 Respecter les gens qui ne consomment pas d'alcool	Certaines personnes ne boivent pas d'alcool pour des raisons personnelles, religieuses ou sanitaires. Cela mérite respect et soutien. Boire de l'alcool n'est pas forcément indiqué si l'on veut éviter les maladies cardio-vasculaires. Manger sainement et pratiquer une activité physique suffisante constituent des moyens bien plus efficaces.	
Repère 2 Adultes en bonne santé	Les hommes adultes en bonne santé ne devraient pas boire plus de deux à maximum trois verres de boissons alcooliques par jour.	Les femmes adultes en bonne santé ne devraient pas boire plus d'un à maximum deux verres de boissons alcooliques par jour.
	Chaque semaine, il faudrait s'abstenir pendant au moins deux jours . Si, en de rares occasions, sur une période de plusieurs heures, de l'alcool est consommé de manière exceptionnelle en plus grande quantité, les hommes ne devraient pas dépasser cinq verres standard et les femmes quatre. Une telle dose d'alcool produit un effet clairement mesurable sur le temps de réaction ou la psychomotricité, et les risques d'accident ou de maladie sont nettement plus élevés.	
Repère 3 Enfants, adolescents et jeunes adultes	Les enfants et les adolescents jusqu'à seize ans ne devraient pas boire d'alcool du tout. Boire régulièrement augmente le risque de développer des comportements problématiques et agit sur l'évolution du cerveau et du corps. Les jeunes adultes devraient donc toucher à l'alcool le moins souvent possible et à petites doses. Par rapport à la moyenne, les jeunes adultes sont souvent victimes d'accident et de blessures liés à la consommation d'alcool. Les ivresses ponctuelles, en particulier, sont à éviter.	

¹ Marthaler, Marc, Risques de maladies et de mortalité liés à l'alcool, Bases pour des repères de consommation d'alcool à faible risque, Addiction Suisse 2013.

<p>Repère 4</p> <p>Grossesse et période d'allaitement</p>	<p>Il est vivement recommandé aux femmes enceintes ou qui envisagent une grossesse de renoncer à l'alcool. Les résultats des recherches ne permettent pas de fixer avec certitude une valeur limite pour une consommation à faible risque dans cette situation.</p> <p>Il est également recommandé de s'abstenir pendant la période d'allaitement. L'alcool pénètre dans l'organisme du nourrisson par le lait maternel. Si une femme boit tout de même durant la période d'allaitement, il faut que ce soit avec modération. Pour que l'alcool soit totalement éliminé de l'organisme et pour pouvoir allaiter à nouveau, il faut attendre deux heures après avoir consommé un verre standard et quatre heures après deux.</p>
<p>Repère 5</p> <p>Personnes âgées</p>	<p>L'âge augmentant, il convient d'adapter sa consommation à son état de santé et de faire davantage attention. En vieillissant, l'organisme se déshydrate. L'alcool est donc moins dilué et le taux d'alcoolémie plus élevé, ce qui explique que les personnes âgées sont plus sensibles à cette substance. En outre, l'alcool peut provoquer plus rapidement des dommages corporels ou des accidents, et agir de manière négative sur certaines maladies. Les personnes âgées prennent davantage de médicaments, ce qui implique une attention redoublée.</p>
<p>Repère 6</p> <p>Prise de médicaments</p>	<p>Les personnes qui prennent des médicaments devraient, si possible, éviter l'alcool ou en consommer de façon très modérée. Il convient d'en parler avec son médecin qui décidera s'il est possible de boire, et dans quelle proportion.</p>
<p>Repère 7</p> <p>Circulation routière, travail, sport</p>	<p>L'attention et la perception déclinent déjà après un verre d'alcool. Pour éviter de provoquer un accident, de se blesser ou de blesser quelqu'un, il est recommandé de ne pas boire d'alcool avant de se mettre au volant et lors d'activités exigeant une très grande concentration.</p> <p>L'alcool déshydrate l'organisme, c'est pourquoi il est important, lors d'une activité sportive intense, de se désaltérer uniquement avec des boissons non alcooliques.</p>

16.02.2015