



## **Boissons alcoolisées et risques pour la santé : quelles limites et quels moyens d'action ?**

Ces derniers temps, des messages parfois contradictoires sont apparus dans les médias concernant la consommation d'alcool et son impact sur la santé. Dans ce contexte, le Conseil Supérieur de la Santé (CSS) a formulé des recommandations très pratiques visant à aider la population générale à faire la part des choses, et ce à la lumière de récentes études scientifiques. Pour notre pays, le Conseil considère qu'un effet durable sur la consommation d'alcool implique des actions urgentes au niveau politique et propose de prendre des initiatives dans ce sens dont la nature n'est certes pas sans bouleverser certaines habitudes.

### **Il n'y a pas de consommation sans risque**

C'est bien connu : trop d'alcool nuit à la santé, et le risque d'effets potentiellement nuisibles augmente avec la quantité consommée. Néanmoins et contrairement à certaines idées parfois trop bien ancrées, toute consommation d'alcool, même modérée, a un impact sur la santé. Elle entraîne inévitablement dans son sillage non seulement une augmentation du risque de maladie (maladies cardiovasculaires, cancers, affections du foie, etc.) et de dépendance, mais elle accroît aussi le risque d'accidents et de comportements violents. L'alcool est d'ailleurs la 4<sup>e</sup> cause de mortalité et de morbidité chez les personnes âgées de plus de 15 ans en Belgique.

### **Dix unités d'alcool par semaine est une limite raisonnable**

Pour les personnes qui souhaitent boire de l'alcool, il est important de savoir que les repères de consommation les plus couramment évoqués (2 à 4 verres par jour) ont été à présent revus à la baisse à la lumière de certains risques autrefois sous-estimés (p.ex. cancer). Pour plus de clarté, le Conseil table ses recommandations sur la notion d'unités standard d'alcool (discutées dans le rapport complet du CSS) et précise qu'il ne faut pas dépasser 10 unités par semaine. Ceci correspond en fait à 10 verres de vin de 10 cl ou 10 verres de bière de type pils de 25 cl. Tout dépassement de ce standard devra être pris en compte (par exemple, si le vin est corsé ou la bière est forte et/ou en cas de grands contenants). Connaître précisément ces limites et les gérer de manière responsable est un garant pour la préservation d'une bonne santé chez les consommateurs de boissons alcoolisées.

Une telle consommation devrait également être répartie sur la semaine tout en veillant à prévoir des jours sans alcool. Par ailleurs, et notamment pour un public plus jeune s'adonnant au « *binge drinking* » (consommation rapide d'alcool), boire plus de 4 (femmes) ou 6 (hommes) unités standard en moins de 2 heures est vivement déconseillé. Enfin, il est fortement recommandé d'accompagner la consommation d'alcool par la prise d'eau en quantité suffisante.

Finalement, le CSS rappelle que certains groupes de la population ne doivent jamais consommer d'alcool : les jeunes de moins de 18 ans, les femmes enceintes ou souhaitant le devenir, ainsi que celles qui allaitent.

### **Des mesures d'accompagnement et des mesures dissuasives sont nécessaires**

La Belgique est un pays de traditions où la consommation de certaines boissons alcoolisées est largement promotionnée auprès des particuliers ou lors d'événements pour le grand public. Par ailleurs, la prise de conscience des dangers potentiels de l'alcool n'est pas suffisante auprès de nos citoyens. Dès lors, le CSS souhaite accompagner ses recommandations destinées à la population par des incitants visant nos autorités et différentes parties prenantes de la société à prendre part à la mise en place et au respect de certaines mesures d'accompagnement. Ainsi, il préconise notamment

- la **mise à disposition gratuite d'eau** lors de repas ou de certaines consommations dans l'HORECA,
- l'**interdiction totale de toute publicité, promotions et de sponsoring** liés à l'alcool, en ce compris lors d'événements récréatifs ou sportifs,
- l'**adaptation de l'étiquetage** des boissons alcoolisées, avec l'indication claire du nombre d'unités standard par contenant ainsi que de recommandations en termes de risque pour la santé,
- la mise en œuvre d'une **politique de prix** diversifiée, avec par exemple une augmentation des taxes et accises,
- la **réduction de la disponibilité et de l'offre** de telles boissons.

Ces mesures revêtent certes un caractère novateur voire inhabituel pour notre pays. Pour un véritable effet sur la santé publique, elles doivent être combinées, maintenues à long terme et s'adresser à l'ensemble de la population. Une coordination nationale s'avère donc indispensable.

**L'avis, dans son intégralité, (n° 9438) se trouve sur le site internet du Conseil Supérieur de la Santé : <https://www.health.belgium.be/fr/avis-9438-alcool> .**

Le site du Conseil Supérieur de la Santé : [www.css-hgr.be](http://www.css-hgr.be) .

#### **A propos du Conseil Supérieur de la Santé (CSS)**

Le **Conseil Supérieur de la Santé** est l'organe d'avis scientifique du SPF Santé publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement. Dans le but de garantir et d'améliorer **la santé publique**, le Conseil formule des **avis scientifiques** afin de guider les décideurs politiques et les professionnels de la santé. Grâce à son réseau d'experts et ses collaborateurs internes, le Conseil se base sur une évaluation multidisciplinaire de l'état actuel de la science pour émettre des avis **impartiaux** et **indépendants**. Ainsi, le CSS applique un système de **gestion des conflits d'intérêts potentiels**. Le Conseil élabore ses avis sur demande de la Ministre ou de sa propre initiative et les publie.

Tous les avis publics et brochures sont disponibles sur le site : [www.css-hgr.be](http://www.css-hgr.be)