



ALCOOL ET SANTÉ

LES EFFETS DE LA CONSOMMATION MODÉRÉE ET RÉGULIÈRE D'ALCOOL



TABLE DES MATIÈRES

Présentation	1
Repères	2
Alcool et santé	4
Effets bénéfiques de la CMRA sur la santé	5
Risques d'une CMRA : aucune certitude	7
Conclusion	8

PRÉSENTATION

Lorsqu'Éduc'alcool a publié sa première monographie sur l'alcool et la santé, il a bien pris soin de signaler qu'au bout d'un certain temps, il serait nécessaire de faire une mise à jour des données. C'est le cas maintenant.

Il y a cependant d'autres raisons qui justifient une nouvelle version de la monographie *Les effets de la consommation modérée et régulière d'alcool*.

L'aspect de l'alcool qui intéresse le plus les Québécois est en effet son lien avec la santé; les résultats des sondages à ce sujet sont constants.

En outre, ce thème est plus que jamais d'actualité : mois après mois, les médias rapportent de nouvelles données et en traitent abondamment dans leurs colonnes. Nous sommes loin d'avoir épuisé le sujet.

Enfin, Éduc'alcool est un organisme dont la mission est d'éduquer, d'informer et de sensibiliser à la consommation d'alcool. Il doit donc traiter du lien alcool-santé.

Cette monographie ne met pas le point final à cette question. Nous ne pouvons ignorer l'évolution constante de la recherche et laisser croire que nous connaissons enfin LA vérité. Un jour, cette publication devra être, une fois de plus, remise à jour.

Il importe d'être extrêmement prudent dans la diffusion de ces données car, après tout, chaque personne est unique. Aussi avons-nous choisi de présenter d'emblée certains repères d'importance. Même s'ils ne sont pas partie intégrante de l'étude, ils la replacent dans le contexte d'un rapport global des consommateurs face à l'alcool.

Les conclusions de cette monographie, pour nuancées qu'elles soient, n'en sont pas moins claires : pour la plupart des gens, à partir de la ménopause chez les femmes et de la quarantaine chez les hommes, la consommation modérée et régulière d'alcool a généralement des effets bénéfiques pour la santé.

En d'autres mots, la modération a bien meilleur goût.



REPÈRES

Chaque personne est unique

Les effets de l'alcool sur la santé varient d'une personne à l'autre. Il faut se garder de généraliser. Ce qui est bon pour la majorité des gens ne l'est pas nécessairement pour tous. Il importe donc de se renseigner adéquatement et, surtout, de bien se connaître.

Les effets bénéfiques de l'alcool

Les recherches scientifiques et les études disponibles démontrent que, pour la plupart des gens, une consommation régulière et modérée d'alcool – un ou deux verres par jour – apporte une certaine protection contre les maladies cardiovasculaires, les maladies artérielles périphériques, le diabète de type 2 et les calculs biliaires. Elle a aussi d'autres bénéfices, notamment sur la condition psychosociale des personnes, de même qu'elle réduit les risques de rhumatisme, d'arthrite et de calculs rénaux.

À partir d'un certain âge

L'effet protecteur de l'alcool ne se fait pas sentir auprès des plus jeunes. Il augmente avec l'âge et avec l'accroissement des risques de maladies.

Chez les hommes, il s'accroît à partir de la quarantaine; chez les femmes, à partir de la ménopause. C'est auprès des personnes âgées de 60 ans et plus que les effets bénéfiques de l'alcool sont les plus évidents.

Une consommation régulière

Les effets bénéfiques de l'alcool ne se manifestent que dans les cas de consommation régulière. Elle doit être répartie à peu près également tous les jours. Prendre deux verres par jour durant sept jours et prendre sept verres par jour durant deux jours n'est absolument pas la même chose.

Une consommation modérée

Boire un verre ou deux par jour, c'est bien. Mais boire deux fois plus, ce n'est pas deux fois meilleur pour la santé. Les effets bénéfiques de l'alcool ne se font sentir que lorsque la consommation est modérée et qu'elle se limite à 10 consommations hebdomadaires pour les femmes et à 15 pour les hommes. Au delà de ce seuil, les effets bénéfiques disparaissent.



Pour tous les produits

Les effets bénéfiques de l'alcool sur la santé peuvent varier d'un produit à l'autre. Certains, notamment le vin rouge, pourraient posséder des effets protecteurs additionnels que d'autres n'ont pas. Toutefois, les effets protecteurs dont nous traitons ici s'appliquent à l'alcool, quel que soit le produit : vin, cidre, bière ou spiritueux.

Un mode de consommation précis

Les effets bénéfiques de l'alcool se manifestent davantage lorsque la consommation se fait autour d'un repas. Se servir un apéritif ou prendre un verre à table, ce n'est pas la même chose que boire un verre le matin à jeun, par exemple.

L'alcool, c'est de l'alcool

Il y a autant d'alcool dans un verre de 340 ml (12 oz) de bière ou de cidre à 5% que dans un verre de 140 ml (5 oz) de vin à 12% ou dans un verre de 45 ml (1,5 oz) de spiritueux à 40%. Il s'agit là des formats habituels des verres de consommation, à l'exception du cidre que l'on boit généralement dans un verre de 140 ml (5 oz).

Boire n'est pas tout

Cesser de fumer, bien se nourrir, faire de l'exercice sont autant de moyens à mettre en œuvre pour réduire les risques. Il ne suffit pas de consommer un ou deux verres d'alcool tous les jours pour être en bonne santé ou pour diminuer les risques de maladies.

Ce n'est pas obligatoire de boire

Il y a des gens qui, pour de multiples raisons, choisissent de ne pas consommer d'alcool. Si c'est votre cas, personne ne vous recommande de commencer à boire pour des raisons médicales. Après tout, on consomme de l'alcool pour le plaisir et par choix personnel, pas comme médicament.



ALCOOL ET SANTÉ

Cette monographie a été commandée par Educ'alcool afin d'avoir un regard scientifique récent – des années deux mille – sur la question des bienfaits de la consommation modérée et régulière d'alcool (CMRA). Depuis une vingtaine d'années, bon nombre d'études l'ont démontré : l'alcool protège de certaines maladies, notamment des maladies cardiovasculaires.

Néanmoins, consommer de l'alcool pourrait accroître la probabilité de développer diverses maladies, notamment des cancers, des cirrhoses du foie ainsi que des troubles neuropsychologiques. Qu'entend-on par une consommation modérée et régulière d'alcool? Quels sont ses effets bénéfiques sur la santé? Et ses risques éventuels?

Certes, la CMRA peut avoir des effets bénéfiques sur la santé, mais elle est un facteur explicatif parmi d'autres. Les bénéfices qui y sont associés ne peuvent pas compenser les effets dommageables qu'entraînent le tabagisme, une mauvaise alimentation, l'obésité, ou un faible statut socio-économique. Prendre la décision de boire ou de ne pas boire de l'alcool sera toujours un choix individuel reflétant les valeurs culturelles, les croyances religieuses, les préférences ainsi que les caractéristiques personnelles d'une personne.

Consommation modérée et régulière d'alcool (CMRA)

S'il est difficile de définir de façon quantitative ce que veut dire boire modérément – puisque l'alcool peut avoir des effets forts différents sur différentes personnes – les limites de consommation recommandées pour un adulte sont les suivantes :

- Femmes :
 - 2 verres standard par jour
 - 10 verres standard par semaine
- Hommes :
 - 3 verres standard par jour
 - 15 verres standard par semaine

On définit un verre standard de la façon suivante :

1 verre de bière	340 ml	12 oz	5 % d'alcool
1 verre de vin	140 ml	5 oz	12 % d'alcool
1 verre de spiritueux	45 ml	1,5 oz	40 % d'alcool
1 verre de vin fortifié	85 ml	3 oz	18 % d'alcool

Chez les adolescents, la première consommation d'alcool doit avoir lieu le plus tard possible. Lorsque – et si – elle a lieu, elle devrait idéalement se faire sous supervision

parentale et à des niveaux plus faibles que ceux décrits précédemment. Les limites pour les aînés sont aussi moins élevées que celles prescrites pour les adultes de moins de 65 ans. Certains sous-groupes de la population devraient d'abstenir de consommer de l'alcool ou consommer de moindres quantités que celles recommandées, telles les personnes affligées de problèmes de santé particuliers, les personnes sous médication, celles ayant des antécédents médicaux ou familiaux de dépendance à l'alcool, les femmes enceintes ou celles désirant le devenir, etc. Il est recommandé aux gros buveurs de réduire leur consommation. Il n'est jamais conseillé aux abstinents de commencer à boire dans le but d'améliorer leur santé!

Modèles de consommation

Le modèle de consommation est un facteur déterminant de l'effet de l'alcool sur la santé. Ainsi, consommer deux verres quotidiennement n'a certainement pas les mêmes effets sur la santé et sur l'entourage que consommer 10 verres le samedi soir et s'abstenir les six autres jours. Afin d'éviter l'ivresse, une consommation modérée, régulière et responsable nécessite que les gens limitent tant leur consommation d'alcool occasionnelle que leur consommation hebdomadaire moyenne.

EFFETS BÉNÉFIQUES DE LA CMRA SUR LA SANTÉ

Les maladies cardiovasculaires

Indépendamment d'autres facteurs de risque, tels le tabagisme, les habitudes alimentaires et l'obésité, la CMRA est associée à une diminution des risques de maladies cardiovasculaires. Prendre 1 à 2 verres par jour diminue le risque d'au moins 30 %, alors que l'effet bénéfique est annulé à de plus hauts niveaux de consommation. L'effet protecteur de l'alcool a jusqu'à présent été observé à partir de la quarantaine chez les hommes et à partir de la ménopause chez les femmes; c'est auprès des personnes âgées de 60 ans et plus que l'effet protecteur de l'alcool est le plus évident.

L'effet protecteur provient tout d'abord du fait qu'à long terme, une CMRA augmente le taux de lipoprotéines de haute densité, soit le bon cholestérol (HDL). Le HDL retire le « mauvais » cholestérol (molécules de gras ou LDL) des parois artérielles et prévient ainsi les blocages dus à son accumulation. D'autre part, l'effet protecteur résulte des propriétés inhibitrices que l'alcool peut avoir à court terme sur la réduction de la formation de caillots sanguins, facilitant ainsi la circulation sanguine.

Tous les types d'alcool sont associés à une diminution des risques de maladies cardiovasculaires. Bien que certains chercheurs aient mentionné que le vin pourrait avoir davantage d'effets protecteurs que les autres types d'alcool, les résultats ne sont pas encore totalement concluants.

Chez les personnes qui ont connu un épisode d'insuffisance cardiaque après l'âge de 65 ans, une CMRA pourrait même augmenter leur longévité. Comparés aux abstinents de longue date, les buveurs modérés ont vu leur vie s'allonger d'un peu plus d'une année; l'effet bénéfique maximal est observé chez ceux qui consomment 10 verres par semaine.

Puisque l'alcool protège des maladies cardiovasculaires, il est possible qu'il protège aussi d'autres maladies que cause l'athérosclérose (accumulation de dépôts de graisses sur la paroi des artères) tels les accidents vasculaires cérébraux et les maladies artérielles périphériques.



Les accidents vasculaires cérébraux

Il est très difficile de définir précisément la relation entre une CMRA et les accidents vasculaires cérébraux. Puisque l'alcool augmente de façon bénéfique le taux de bon cholestérol (HDL), on s'attend à ce qu'une CMRA réduise le risque d'accidents vasculaires cérébraux ischémiques, c'est-à-dire du risque de blocage des artères du cerveau. Inversement, ce même effet préventif qu'a l'alcool sur la formation de caillots sanguins augmente le risque d'accidents vasculaires cérébraux hémorragiques, soit le risque de rupture d'une artère par anévrisme ou par sclérose au cerveau. Bref, les conclusions de la relation entre l'alcool et les accidents vasculaires cérébraux ne sont pas certaines.

Les maladies artérielles périphériques

Une maladie artérielle périphérique se manifeste lorsque la circulation sanguine aux bras et aux jambes est compromise en raison du rétrécissement des vaisseaux sanguins, ce qui entraîne une perte de sensations et un affaiblissement des muscles. Puisqu'elles ont en commun avec les accidents vasculaires cérébraux une même pathologie – la présence d'athérosclérose –, il est pressenti que les effets protecteurs soient similaires.

Les diabètes

Les buveurs modérés auraient jusqu'à 30 % moins de risques que les abstinentes d'avoir le diabète de type 2 qui apparaît habituellement après 45 ans et qui se manifeste lorsque l'insuline continue d'être produite mais que, pour diverses raisons, elle n'est pas bien utilisée dans le corps. Cet effet bénéfique est observé principalement chez les femmes¹ et serait dû au fait que l'alcool permet au corps de mieux contrôler le taux de glucose dans le sang.

Les démences²

À une consommation par jour, l'alcool serait même associé à un risque réduit de démence, dont la maladie d'Alzheimer. Cet effet est plus marqué chez les moins de 60 ans.

Les calculs biliaires

Plusieurs études montrent qu'une CMRA est associée à un risque réduit de calculs biliaires. En effet, la formation de ces calculs serait prévenue en raison des effets de l'alcool sur la formation d'acide biliaire et sur le bon cholestérol (HDL).

Les effets psychosociaux

Tant dans la tradition populaire que dans la recherche, l'alcool est reconnu pour avoir certains effets bénéfiques sur la condition psychosociale des individus. Une CMRA favorise la relaxation, réduit le stress, améliore l'humeur et la sociabilité; elle peut avoir un impact positif sur la cohésion sociale, la créativité et les moments de loisirs. Les bénéfices psychosociaux, comme tous les autres bénéfices attribués à l'alcool, peuvent varier d'une culture à l'autre et dépendent de la quantité d'alcool consommée.

Les autres effets bénéfiques

D'autres effets bénéfiques sont suggérés par la recherche. Ainsi, l'alcool permettrait de réduire les risques de polyarthrite rhumatoïde ou de rhumatismes chez les femmes, d'arthrite, de pierres aux reins, d'infections, ainsi que de simples gripes.

Néanmoins, les effets d'une CMRA sur les habiletés cognitives, telles que la mémoire, le raisonnement et la pensée, restent un sujet de recherche encore largement inexploré.

¹ Griswold, M. G., Fullman, N., Hawley, C., Arian, N., Zimsen, S. R., Tymeson, H. D., & Abate, K. H. (2018). Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990-2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *The Lancet*, 392(10152), 1015-1035.

² Xu, W., Wang, H., Wan, Y., Tan, C., Li, J., Tan, L., & Yu, J. T. (2017). Alcohol consumption and dementia risk: a dose-response meta-analysis of prospective studies. *et Sabia, S., Foyosse, A., Dumurgier, J., Dugravot, A., Akbaraly, T., Britton, A., ... & Singh-Manoux, A. (2018). Alcohol consumption and risk of dementia: 23 year follow-up of Whitehall II cohort study. *bmj*, 362, k2927.*

RISQUES D'UNE CMRA : AUCUNE CERTITUDE

S'il n'y a pas de doute qu'une consommation abusive d'alcool est néfaste pour la santé, les risques que pourrait engendrer une CMRA sont moins connus et parfois controversés. Outre les risques de blessures et d'accidents qui peuvent apparaître après seulement un ou deux verres dans certains cas, les maladies les plus souvent mentionnées sont le cancer du sein, le cancer colorectal et la cirrhose du foie.

Des études indiquent que le lien entre le cancer du sein et la consommation d'alcool serait tout aussi observable chez les femmes préménopausées que chez celles qui le sont déjà. Toutefois, il n'est pas prouvé que l'association entre le cancer du sein et une consommation modérée d'alcool soit causale.

Si certaines études ont montré un lien entre la consommation d'alcool et le risque de développer un cancer colorectal, il n'est pas certain qu'il y ait un lien causal ni même une association entre une faible consommation d'alcool et le risque de développer ce type de cancer.

En ce qui a trait aux pathologies du foie, le niveau de consommation à partir duquel le risque de maladie augmente diffère selon les études et la maladie concernée, comme la stéatose hépatique, l'hépatite alcoolique ou la cirrhose. Le foie étant le seul organe viscéral capable de se régénérer, il est important d'avoir des périodes d'abstinence afin de réparer, jusqu'à un certain point, les dommages causés pendant la consommation d'alcool.

En 2018, deux études réalisées sur une grande échelle ont possiblement semé le doute sur les effets potentiellement bénéfiques d'une CMRA. La plus importante³ regroupe des données issues de la quasi-totalité des pays du monde et suggère de s'abstenir complètement d'alcool. Son argument repose principalement sur le fait qu'une seule consommation journalière suffit pour augmenter le risque de contracter plusieurs maladies liées à l'alcool. Selon ces deux études, les effets néfastes l'emportent sur un quelconque effet bénéfique qu'une consommation modérée pourrait apporter. Pourtant, plusieurs bémols auraient dû être aussi émis.

Par exemple, la hausse du risque observé entre zéro et deux consommations quotidiennes est faible, voire négligeable. Lorsqu'on passe de l'abstinence à une seule consommation, le risque de développer l'une des 23 maladies étudiées sur une année donnée augmenterait de 0,5 %. En nombres absolus, 914 individus sur 100 000 auraient développé l'une des maladies étudiées en étant abstinents. Consommer un verre par jour augmenterait le nombre de malades à 918, soit une augmentation de 4 personnes sur une population de 100 000 individus. Lorsqu'on passe de zéro à deux verres par jour, l'augmentation est de 7 % ou 63 malades de plus, pour un total de 977 individus.

Sachant que prendre un verre par jour diminue le risque de maladies cardiovasculaires de 30 %, il faudrait y réfléchir à deux fois avant de sacrifier ce verre, afin de ne pas avoir 0,5 % de risques d'avoir une des 23 maladies. Comme l'a bien résumé Sir David Spiegelhalter, président du Winton Centre for Risk and Evidence Communication de l'Université de Cambridge : « Il n'y a pas de conduite automobile sans risques, mais aucun gouvernement ne recommande aux gens de ne jamais conduire. Et, à bien y penser, il n'y a pas de vie sans risques, mais personne ne recommanderait de s'abstenir [de vivre]⁴ ».

³ [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(18\)31310-2/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(18)31310-2/fulltext)

⁴ <https://medium.com/wintoncentre/the-risks-of-alcohol-again-2ae8cb006a4a>





CONCLUSION

Les effets d'une CMRA sur la santé varient d'un individu à l'autre. À l'heure actuelle, il n'est pas possible – et il ne le sera probablement jamais – de formuler des recommandations s'appliquant à toute la population sans distinction.

Puisque l'alcool protège essentiellement contre les maladies cardiovasculaires qui sont très peu fréquentes chez les jeunes adultes, aucun effet bénéfique de l'alcool sur la mortalité de ceux-ci n'a été observé. Il est possible qu'une CMRA les protègent ultérieurement contre ce genre de maladie, mais la démonstration reste à faire.

Les effets bénéfiques de l'alcool sur la santé sont observables à de bas niveaux de consommation et pour certaines catégories de personnes. Par ailleurs, en ce qui a trait à plusieurs maladies, même si certaines études sont encourageantes, plus de recherches sont nécessaires afin de confirmer les effets bénéfiques de l'alcool.

Parmi les femmes ménopausées et les hommes de plus de 40 ans, une CMRA est associée à une réduction de

mortalité en raison des effets protecteurs de l'alcool sur les dépôts gras dans les vaisseaux sanguins. Une étude récente a démontré que quatre facteurs – lorsqu'ils étaient combinés – étaient associés à une diminution des risques de mortalité chez les personnes âgées entre 70 et 90 ans :

- adopter une diète méditerranéenne;
- faire de l'activité physique;
- s'abstenir de fumer;
- boire de façon modérée.

Malgré le potentiel positif d'une CMRA sur la santé, personne ne devrait se sentir obligé de boire. Quant à la consommation abusive, ses effets néfastes sur la santé et la sécurité sont connus, tout comme il est reconnu que les intoxications peuvent mettre en danger la sécurité des autres.

La modération, en toutes circonstances, a bien meilleur goût.

DANS LA MÊME COLLECTION :



L'ALCOOL ET LE CORPS HUMAIN

Une explication du parcours de l'alcool lorsqu'il pénètre dans l'organisme et les effets qu'il y produit.



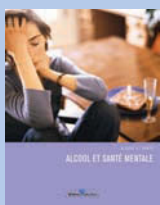
L'ALCOOL ET LES ÂÎNÉS

Une description des effets de l'alcool sur les personnes de 65 ans et plus. De précieux conseils pour celles-ci et pour leur entourage.



LA GROSSESSE ET L'ALCOOL EN QUESTIONS

Des réponses aux questions les plus fréquemment posées sur la consommation pendant la grossesse et durant l'allaitement.



ALCOOL ET SANTÉ MENTALE

Une explication des liens bidirectionnels existant entre les troubles mentaux et la consommation problématique d'alcool, et des conseils judicieux sur cette question.



LES NIVEAUX DE CONSOMMATION D'ALCOOL À FAIBLE RISQUE 2 • 3 • 4 • 0

Pour faire état, selon le sexe, des règles de base à suivre en matière de consommation personnelle d'alcool à faible risque.



L'ALCOOL ET LES MÉLANGES

Une revue des substances ou des activités qui se combinent souvent à l'alcool, qu'elles aient des effets favorables, dommageables ou néfastes.



LES EFFETS DE LA CONSOMMATION ABUSIVE D'ALCOOL

Les conséquences de l'abus d'alcool, chronique ou occasionnel, sur les plans physiologique et psychologique.



LES EFFETS DE LA CONSOMMATION PRÉCOCE D'ALCOOL

Les conséquences de la consommation précoce d'alcool et les raisons qui justifient l'interdiction aux jeunes d'y avoir libre accès.



ALCOOL ET LENDEMAINS DE VEILLE

Les effets de la consommation excessive se manifestent souvent même après que l'alcoolémie soit tombée à zéro.



ALCOOL ET SOMMEIL

L'alcool est un « faux ami » du sommeil : les conséquences de la consommation d'alcool sur le sommeil.



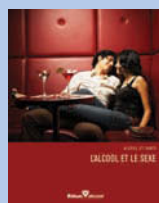
L'ALCOOL ET LES FEMMES

Une explication des raisons pour lesquelles les femmes sont plus vulnérables que les hommes aux effets de l'alcool sur les plans physiologique et social.



L'ALCOOL ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'alcool agit sur la performance, la récupération après l'effort et la guérison d'une blessure. Les explications psychologiques, culturelles et économiques à ces phénomènes.



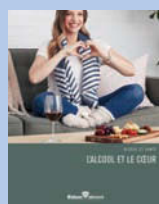
L'ALCOOL ET LE SEXE

L'alcool peut favoriser les relations intimes, mais l'abus peut mener à un désastre : un portrait des enjeux de la consommation d'alcool et de ses effets.



ALCOOL ET RISQUE DE CANCER

Dans cette publication, Éduc'alcool aborde le lien entre l'alcool et le risque de cancer avec nuance et rigueur, sans banaliser, ni terroriser.



L'ALCOOL ET LE CŒUR

Publication qui fait le point sur les effets de la consommation modérée d'alcool sur la santé cardiovasculaire. Des avantages nuancés et des mythes déboulinés.



La modération a bien meilleur goût.

Les commentaires relatifs à cette publication peuvent être transmis à Éduc'alcool.

Téléphone : 1-888-ALCOOL1 (1-888-252-6651) Courriel : info@educalcool.qc.ca

Vous pouvez commander des exemplaires additionnels de ce document sur le site educalcool.qc.ca

ENGLISH VERSION AVAILABLE UPON REQUEST.