

## La consommation modérée d'alcool bénéfique pour la santé ? Rien de moins sûr !

**Alors que le lobby de l'alcool s'époumone pour nous convaincre que la consommation modérée d'alcool est bonne pour la santé, une étude canadienne<sup>1</sup> de grande ampleur menée par des chercheurs de l'université de Victoria en Colombie britannique montre que rien ne le prouve sur le plan scientifique.**

Ces chercheurs ont passé en revue l'ensemble des articles parus sur le sujet, et le résultat est assez éclairant sur la différence entre militantisme pro-alcool et rigueur des analyses :

- On voit en effet que le sujet passionne puisque 2 262 études ont été recensées sur le sujet.
- Les critères de sélection rigoureux des chercheurs permettaient de n'en retenir que 87 qui se dotaient d'une méthodologie permettant de répondre à cette question, soit seulement 4 % des études.
- Sur ces 87 études, 74 étaient biaisées, car elles mettaient sur le même plan ceux qui ne buvaient jamais ou occasionnellement et ceux qui ne pouvaient plus boire en raison de leur état de santé.
- Au total, seules 13 études pouvaient être retenues comme se dotant d'une méthode rigoureuse par rapport à l'hypothèse d'un effet bénéfique de l'alcool sur la santé, soit 0,6 % de l'ensemble des études sur le sujet.

A l'issue de leur travail, les chercheurs recommandent de garder un grand scepticisme ("*a skeptical position*") sur le lien entre une faible consommation d'alcool et les bénéfices sur la santé. Ils font également des propositions de méthodes pour qu'à l'avenir le sujet soit vraiment traité sérieusement.

En conclusion, contrairement à ce qu'affirme le lobby de l'alcool, et récemment encore ses relais parlementaires, **rien ne prouve que la consommation modérée d'alcool soit bénéfique à la santé** par rapport à l'absence de consommation ou à la consommation occasionnelle.

L'affirmer relève au mieux de l'opinion ou, pire, de la désinformation.

### Contacts :

**Dr Alain Rigaud, Président 06.08.22.25.29.**

**Dr Bernard Basset, Vice-président 07.86.55.54.53.**

L'Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie est reconnue d'utilité publique, agréée d'éducation populaire, et organisme de formation implantée sur l'ensemble du territoire national, forte de 1500 professionnels.

Elle a pour buts de promouvoir et contribuer à une politique globale de prévention des risques et des conséquences des usages, usages détournés et mésusages d'alcool, tabac, drogues illicites et médicaments psychotropes, pratiques de jeu excessif et autres addictions sans produit.

Son intervention, dans la proximité et dans la durée, s'inscrit dans un continuum de la prévention et de l'intervention précoce à la réduction des risques, aux soins et à l'accompagnement dans une perspective globale, psychologique, biomédicale, et sociale, et à travers notamment la gestion de plus de 90 centres de soin, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) et d'accompagnement à la réduction des risques pour usagers de drogues (CAARUD).

---

<sup>1</sup> Do "Moderate" Drinkers Have Reduced Mortality Risk? A Systematic Review and Meta-Analysis of Alcohol Consumption and All-Cause Mortality. TIM STOCKWELL, PH.D.,a,d\* JINHUI ZHAO, PH.D.,a SAPNA PANWAR, M.S.,b AUDRA ROEMER, M.SC.,a TIMOTHY NAIMI, M.D.,c & TANYA CHIKRITZHS, PH.D.b,d.