



Communiqué de presse de la Fédération Française d'Addictologie

Paris, le 24 janvier 2019

Consommation d'alcool : les nouveaux repères précisés par Santé publique France

Dans le cadre de ses **Recommandations relatives à l'alimentation, à l'activité physique et à la sédentarité pour les adultes**¹, Santé publique France a précisé ses recommandations relatives à la **consommation d'alcool**, qui "s'appuient sur l'avis d'experts relatif à l'évolution du discours public en matière de consommation d'alcool en France, publié par Santé publique France et l'Institut national du cancer suite à une saisine de la Direction générale de la santé et la Mission interministérielle de lutte contre les drogues et conduites addictives". Il s'agit de :

REDUIRE L'ALCOOL

Recommandation principale :

Pour réduire les risques, il est recommandé de limiter sa consommation à deux verres par jour maximum et de ne pas consommer d'alcool tous les jours : **maximum 2 verres par jour et pas tous les jours.**

Données complémentaires :

- Les **risques** liés à la consommation d'alcool pour la santé au cours de la vie **augmentent avec la quantité consommée.**
- Si vous consommez de l'alcool, pour limiter les risques pour votre santé au cours de votre vie, il est recommandé de :
 - ne pas consommer plus de **10 verres standard** par semaine et pas plus de 2 verres standard par jour ;
 - avoir des **jours** dans la semaine **sans consommation.**
- Et pour **chaque occasion de consommation**, il est recommandé de :
 - réduire la quantité totale d'alcool que vous buvez ;

- boire lentement, en mangeant et en alternant avec de l'eau ;
 - éviter les lieux et les activités à risque ;
 - s'assurer que vous avez des personnes que vous connaissez près de vous et que vous pouvez rentrer chez vous en toute sécurité
- D'une façon générale, l'option la plus sûre est de **ne pas consommer d'alcool en cas de** :
 - conduite automobile ;
 - manipulation d'outils ou de machines (bricolage, etc.) ;
 - pratique de sports à risque ;
 - consommation de certains médicaments ;
 - existence de certaines pathologies.
 - Il faut noter que la législation autorise une alcoolémie à 0,5 g/l ou à 0,2 g/l pour les détenteurs d'un permis de moins de deux ans, alors qu'il **existe un sur-risque entre 0 et 0,5 g/l.**

La Fédération Française d'Addictologie salue :

- la publication de ces Recommandations basées sur des **données scientifiques validées**, afin que chacun puisse faire un **choix éclairé** pour sa consommation d'alcool ;
- la mise en place d'un dispositif de **communication** et de **marketing social** au cours de l'année 2019.

Espérons que la communication de ces Recommandations ne soit pas entravée par des considérations économiques et que la santé de chacun soit ainsi respectée.

¹ <https://www.santepubliquefrance.fr/Accueil-Press/Tous-les-communiqués/Sante-publique-France-presente-les-nouvelles-recommandations-sur-l-alimentation-l-activite-physique-et-la-sedentarite>

Contact Presse

Pr Amine BENYAMINA, Président de la Fédération Française d'Addictologie
ffa@larbredecomm.fr

La FFA réunit la plupart des associations professionnelles intervenant dans les champs des addictions

Addictolib - Alliance contre le Tabac - Alcool Assistance - Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie - Association des Structures Publiques de Soins en Addictologie - Autosupport des Usagers de Drogues - Collège Professionnel des Acteurs de l'Addictologie Hospitalière - Collège Universitaire National des Enseignants d'Addictologie - Coordination Nationale des Réseaux de Microstructures - ELSA France - Fédération Nationale des Etablissements de Soins et d'Accompagnement en Addictologie - Institut de Recherche et d'Enseignement des Maladies Addictives - Réseau des Etablissements de Santé pour la Prévention des Addictions - SAFE - Société d'Addictologie Francophone - Société Française d'Alcoologie - Société Francophone de Tabacologie - SOS Addictions