

CONSULTATION NUTRITION

N°102
Avril
2020

Consommation d'alcool

Le vin est-il une boisson salutaire ou un poison national ?

Histoire d'un produit qui est passé du statut de « sauveur de vies » à « boisson dangereuse » ou « une saga nutritionnelle comme les autres » !

Saviez-vous que jusqu'en 1956 les écoliers pouvaient boire du vin durant les pauses récré ? Jugé bon pour la santé, il était commun pour les mamans de glisser une bouteille de ce breuvage dans le cartable de leurs petits avant de partir... imaginez les parties d'osselets animées !

En remontant encore plus dans le temps - Moyen Âge par exemple - sur les registres des communautés liées à un fief, le vin faisait partie de la ration quotidienne à raison de 3 litres par jour et par personne¹. Ne riez pas !

En effet, avec des besoins de 4 à 5000 KCalories par jour pour un travailleur vivant dans le froid, impossible de consommer 4 gros repas par jour : le vin était considéré comme des calories liquides. Sans lui, pas de survie possible.

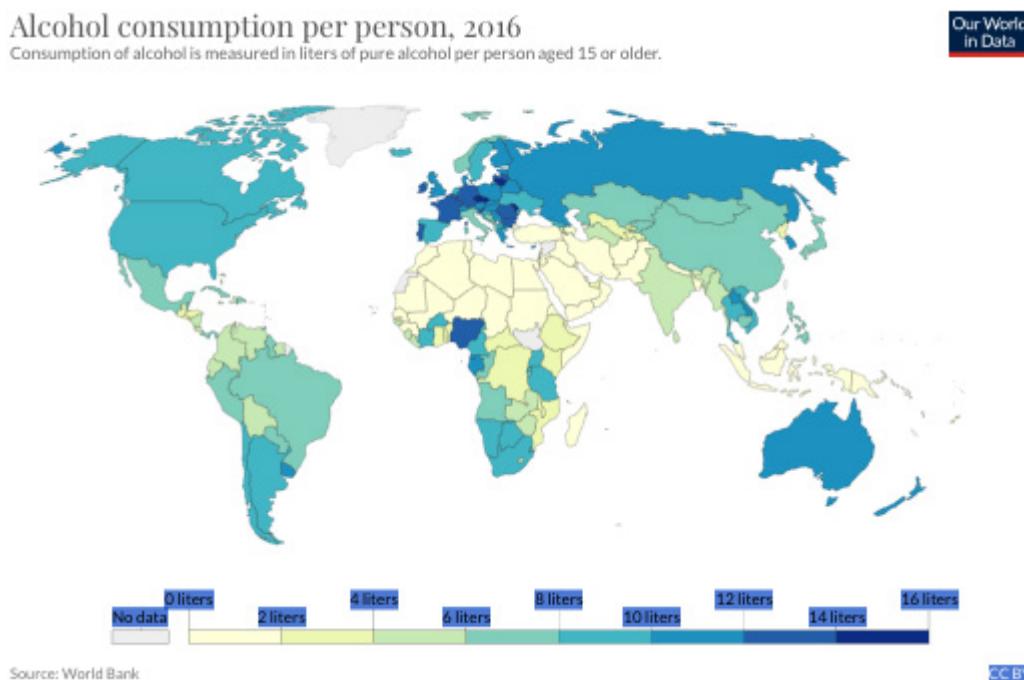
Peu à peu, ces quantités ont diminué, de façon naturelle, tout

comme les charcuteries se sont naturellement allégées.

À la suite de la création des chemins de fer, le vin a pu être distribué partout en France et son bas prix a conduit à une consommation moyenne record de près de 200 L par an et par personne autour des années 30-40. Mais ses conséquences néfastes sur la santé se sont vite montrées... ce qui était d'ailleurs peint dès le XVème siècle sur des portraits montrant des hommes alcooliques chroniques.

Au XXIe siècle, les consommations de vin à table se sont considérablement réduites avec 51 L consommés en moyenne par an, mais la consommation totale d'alcool pur (en considérant le degré d'alcool de chaque boisson) reste élevée, à hauteur de 12,6 L en France.

La consommation d'alcool en quelques chiffres...



La Lituanie arrive en tête des pays les plus gros consommateurs d'alcool avec 15 L d'alcool pur ingérés en moyenne par personne et par an. La République Tchèque, avec sa bière au prix de l'eau, et le Nigeria complètent le podium avec respectivement 14,4 L et 13,4 L. Mais nous ne sommes pas bien loin ! La nation de la vigne a un rang à tenir, pas forcément le plus glorieux... Et oui, nos 12,6 L d'alcool pur ingérés par an nous place au 6ème rang mondial, à égalité avec la Slovénie. Cette position reflète l'histoire de notre pays. Les Vercingétorix,

les Dagobert, les Louis, Les Hugo, les Bonaparte, les Monet, les Curie (non exhaustif !) malgré la diversité de leurs époques, leurs pensées ou leurs métiers ont tous quelque chose en commun, le vin ! Plus ou moins de la piquette je vous l'accorde. Aujourd'hui, ce passé est encore bien présent, même si les chiffres diminuent (nous consommions en moyenne 22 L d'alcool pur par an dans les années 60). Si la consommation de vin a fortement diminué, d'autres alcools ont pris de la place dans nos vies en parallèle³.

¹Le vin, principe vital de la vie au moyen âge. Exposition 2012 Tour Jean Sans Peur Paris

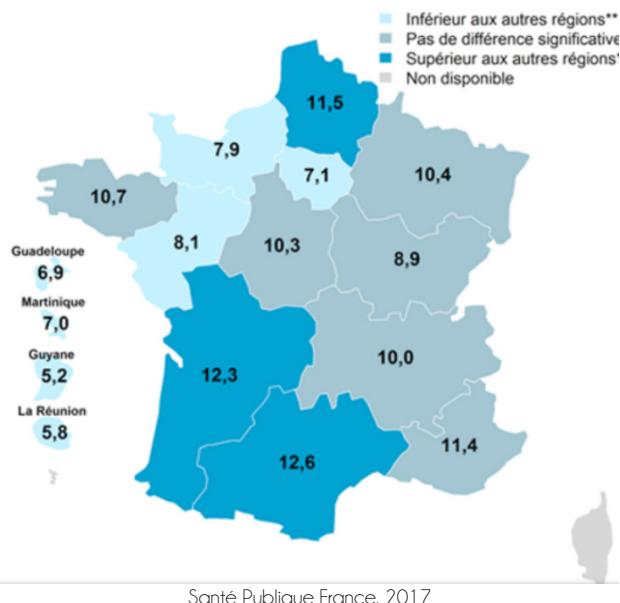
²WorldBank, 2016 <https://data.worldbank.org/indicator/SHALC.PCAPL1?view=map>

³Résultats du baromètre Sowine 2016 <https://www.idealwine.net/consommation-les-rapport-des-francais-au-vin-bio-aux-spirituieux-et-au-digital/>

CONSULTATION NUTRITION

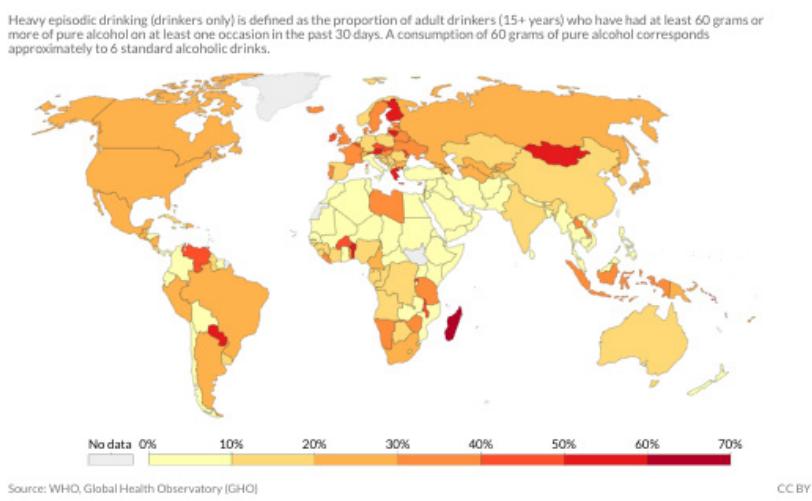
La consommation d'alcool moyenne en France

Au sein de l'hexagone, nous ne sommes pas tous égaux...



C'est dans le sud que la consommation est la plus importante : en moyenne 12,6 % des habitants d'Occitanie consomment de l'alcool quotidiennement, et ils sont suivis de près par les Aquitains. Et oui le soleil, la pétanque, c'est toujours synonyme d'un petit verre. Mais la pluie aussi pousse à s'abriter et devinez où ? Dans les bars ! 11,5 % des Nordistes consomment ainsi de l'alcool quotidiennement et les Bretons les talonnent. Il faut bien une dose d'alcool pour ces adeptes du lancer de

menhirs. Mais la potion n'est pas toujours magique : 43,5 % des Bretons consomment de l'alcool toutes les semaines et souvent en grande quantité : ils sont à l'origine d'1/5ème de ce « binge drinking » (plus de 6 verres en une seule occasion). Ce modèle anglo-saxon où l'on boit moins fréquemment mais en plus grande quantité s'oppose au modèle latin où l'on boit moins mais régulièrement⁴. Ces habitudes de fortes consommations se retrouvent aujourd'hui dans de nombreux pays :



La consommation d'alcool moyenne en France

Entre les buveurs quotidiens et ceux qui ne boivent qu'un verre pour Noël, la majorité des Français (87% des 18-75 ans⁴) a bu au cours de l'année. Mais entre l'étudiant, le cadre, Mamie ou le voisin ouvrier, les consommations sont très différentes.

26 % des 65-75 ans consomment quotidiennement de l'alcool⁴ ! Qui n'a pas le petit verre de vin à tous les repas chez Papi et Mamie ?

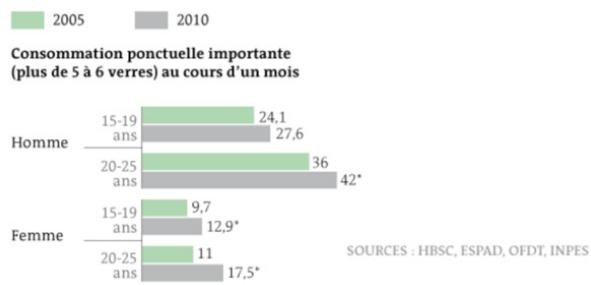
« Mais c'est pas de l'alcool » qu'ils disent. Les traditions du 20ème siècle sont encore bien ancrées... Chez les jeunes, les habitudes sont toutes autres. La semaine est généralement consacrée aux activités scolaires, mais le weekend, il faut bien fêter les anniversaires, le bac ou encore juste se retrouver pour passer un moment ensemble. Et souvent ils boivent beaucoup d'un coup, c'est plus « hype » ...

⁴Santé publique France 2017 <https://www.santepubliquefrance.fr/les-actualites/2020/consommation-d-alcool-en-france-ou-en-sont-les-francais>

CONSULTATION NUTRITION

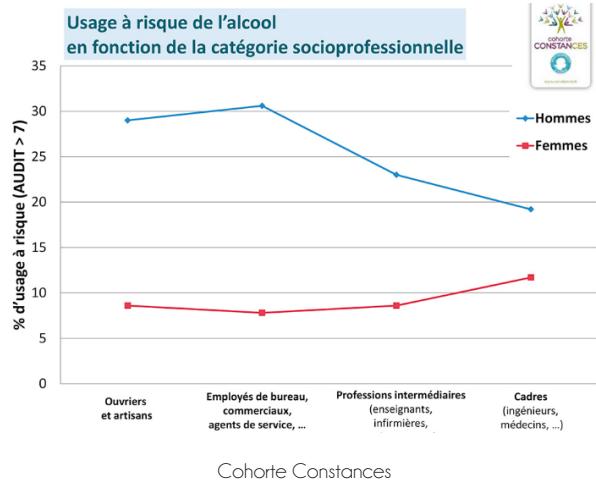
C'est ainsi que les épisodes de « binge drinking » ont augmenté en France chez les jeunes, filles comme garçons, comme on peut le voir ci-dessous. Ce type de consommation entraîne

généralement l'ivresse, et 13,4 % des 18-24 ans en déclarent au moins 10 par an.



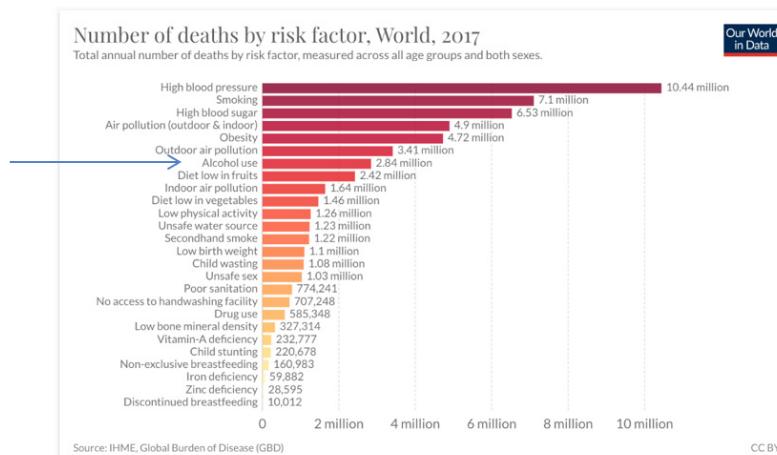
Chez les adultes, toutes les catégories socio-professionnelles sont touchées, mais on note une plus forte consommation dans les secteurs de l'éducation, des services à la personne et du commerce. En effet, être en lien avec beaucoup de personnes implique souvent de manger au resto ensemble, prendre une pause autour d'un petit verre... et renforcer plus vite la cohésion sociale.

De plus, la parité s'exprime aussi par la consommation croissante d'alcool chez les femmes, pas toujours modérée, notamment chez les cadres : 11,7 % d'entre elles présentent des taux élevés de consommation à risque d'alcool⁵. Les étudiantes aussi boivent de plus en plus et se rapprochent de leurs homologues masculins : 28 % d'entre elles ont eu au moins 3 ivresses dans l'année contre 19 % en 2010⁶.



Globalement, 55,7% des hommes et 36,8 % des femmes boivent occasionnellement (≤ 1 fois par semaine) et 23,6% des 18-65 ans dépassent les repères de consommation en 2017. Boire lors d'une fête de famille, pour oublier ses problèmes, se désinhiber,

être plus sociable... tant que c'est avec modération tout va bien, malheureusement on oublie trop souvent les conséquences d'une consommation trop élevée et régulière.



⁵Résultats d'une étude menée sur la cohorte Constances 2018 <https://www.constances.fr/actualites/2018/alcool-a-risque.php>

⁶<http://www.maad-digital.fr/en-bref/hommes-et-femmes-equalite-devant-lalcool>

CONSULTATION NUTRITION

Fidèles à notre petit ballon de rouge, nous sous-estimons souvent les dangers liés à l'alcool en stigmatisant bien plus d'autres consommations toutes aussi nocives. Boire trop régulièrement ou additionner les soirées arrosées, ce n'est pas seulement des gueules de bois à la clé, mais aussi des effets à long terme. A l'échelle mondiale, l'alcool est le 7ème facteur de risques le plus important et a été responsable du décès de 2,84 millions de personnes en 2017⁷. C'est la deuxième cause de mortalité évitable en France après le tabac, avec 41 000 décès annuel⁸. Il est lié notamment à la survenu de cancers (11% chez l'homme et 4,5% chez la femme)⁹ mais aussi à des passages à l'acte violents, à la précarisation et c'est la première cause d'accidents de la route⁸.

Autre problème, les alcools faits maison comme le Calvados : ces alcools distillés derrière les fagots sont souvent préparés avec des pommes abîmées avec des parties brunes qui recèlent des bactéries synthétisant une toxine extrêmement毒ique, la patuline. Elle est cancérogène et serait une des causes de

l'incidence élevée des cancers de l'œsophage.

L'alcool tend à altérer le mucus protecteur, permettant à la toxine - patuline ou nicotine chez les fumeurs - de pénétrer plus aisément.

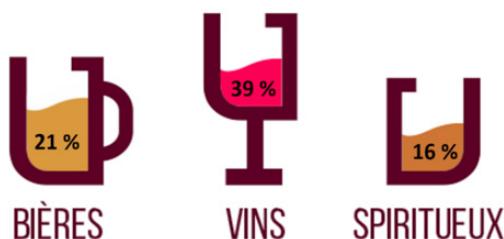
Nous avons longtemps cru au French Paradox¹⁰, prônant l'idée que le régime méditerranéen associé à une consommation de 2 à 3 verres de vin par jour était bénéfique pour la santé. Aujourd'hui, il est indéniable que cette consommation d'alcool est trop élevée, et n'est absolument pas un facteur de protection. Pour autant, déguster un bon Bordeaux ou prendre un verre en terrasse n'est pas interdit et il faut se faire plaisir, tant que c'est avec modération. Un moment de plaisir n'en est plus un si devient trop récurrent ! Comme le foie gras à Noël ou les chocolats de Pâques : point trop n'en faut !

Après cette piqûre de rappel, nous pouvons en toute connaissance de cause nous pencher sur les catégories d'alcool consommées, car oui, nous savons apprécier les bons moments et les bons alcools !

Que boivent les Français ?

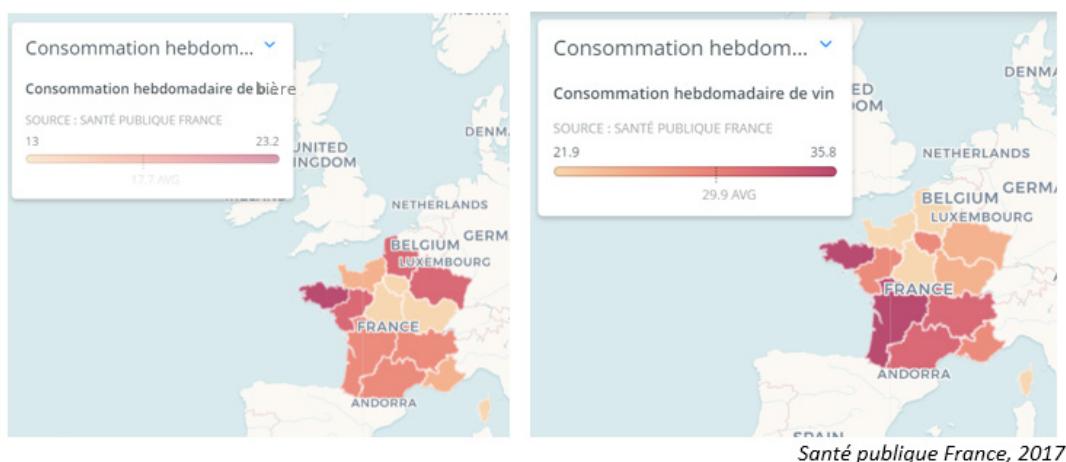
Là aussi, on observe des changements d'habitudes. L'attrait pour les spiritueux augmente et la bière se place comme l'une des boissons favorites des Français¹¹. Toutefois, le vin reste la principale boisson alcoolisée consommée bien que son statut

ait changé. Aux vins « de table », on préfère désormais les vins de meilleure qualité, consommés en prenant le temps de les savourer¹².



A sein des régions, on a aussi ses alcools fétiches. Sans surprise, les Bretons préfèrent la bière, héritage des contrées anglaises à

proximité, et les Sudistes le vin, forcément il n'y a que des vignes là-bas!



⁷Health data, Global Burden of disease 2017

⁸Santé publique France 2017 <https://www.santepubliquefrance.fr/les-actualites/2020/consommation-d-alcool-en-france-ou-en-sont-les-francais>

⁹<https://www.cancer-environnement.fr/294-Alcoolce.aspx>

¹⁰<https://www.latribune.fr/opinions/tribunes/french-paradox-non-une-consommation-moderee-d-alcool-n-a-pas-d-effet-protecteur-816339.html>

¹¹Le Monde 2018, Quels alcools préfèrent boire les Européens ?

¹²Insee 2015 Cinquante ans de consommation alimentaire

CONSULTATION NUTRITION

Parmi les spiritueux, coupé au cola, à l'eau ou pur, le whisky reste l'inconditionnel de toutes les générations de Français. Les Sudistes restent toujours de fervents consommateurs d'apéritifs anisés et les jeunes sont très amateurs de cocktails. Pour la petite anecdote, saviez-vous que les mélanges sont apparus durant la prohibition pour masquer le goût de la mauvaise qualité de l'alcool et pour cacher la nature de ces boissons ? Et oui, le Cuba Libre, le Bloody Mary, ça vient de là ! Aujourd'hui, les

jeunes privilégient plutôt la vodka. Et, plus cher mais bien en vogue, le Jagermaester associé à des boissons énergétiques se fait lui aussi une petite place. Un beau panel qui les désinhibe trop vite et de façon radicale. Enfin, les eaux-de-vie autrefois préférées à l'eau car moins risquées sur le Tour de France, sont aujourd'hui bien moins consommées, même si un petit Cognac ou Armagnac ramène parfois à de bons souvenirs de cousinades d'enfance.

Quelles sont les recommandations et les règles en France ?

Bien évidemment et comme nous le savons, ce n'est pas parce que vos commensaux prennent une pinte que vous allez boire un demi-litre de whisky ... Au cas où voici un petit récapitulatif sur les équivalences en termes de degrés d'alcool.



Mais attention à ne pas prendre la route ! Aujourd'hui, on a non seulement des ceintures, mais aussi des contrôles !!

Et si vous voulez ensuite rentrer en voiture, la limite maximale autorisée est de 0,5 g gramme d'alcool par litre de sang (0,2 g/l pour les détenteurs d'un permis de moins de deux ans), soit 2 verres standard (tels que présentés dosés ci-dessus car ils ont

tous la même teneur en alcool). Avoir une alcoolémie supérieure et jusqu'à 0,8 g/L c'est une amende jusqu'à 750 € et le retrait de 6 points sur le permis et son retrait total au-delà.

Et on ne parle pas des risques d'accident pour vous, vos proches (ce serait dommage) et les autres conducteurs ! On ne le répétera jamais assez, choisissez votre SAM.

Alors on fait quoi ?

Comme pour les boissons sucrées, on réserve les boissons alcoolisées à des moments de partages occasionnels en famille ou entre amis. A l'apéritif, c'est un seul verre que vous prendrez le temps de déguster en profitant de votre entourage (sauf en cette période de confinement!) et du coucher du soleil.

Sources

Alcool Info Service, Cancer Environnement, Cohorte Constances, Global Burden of Disease, HSBC, ESPAD, OFDE, INPES, La Tribune, Santé Publique France, Sowine, Spirits Station, WHO, World Bank

¹³<https://spirits-station.fr/spiritueux-chiffres-statistiques-france>

¹⁴<https://www.podcastscience.fm/dossiers/2012/10/25/lhistoire-de-lalcool-en-europe/>

¹⁵<http://www.spiriteux.fr/index.php>

DEPARTEMENT NUTRITION NUTRIMARKETING

Rédaction : Camille Berrocal Conception graphique : Douchane Momciloovic Mise en page : Alix de Reynal
contact@nutrimarketing.eu www.nutrimarketing.eu T : 01 47 63 06 37

Crédit photographique : Alcool-Info-Service - Club PAI Food Ingredients - Cohorte Constances - Global Burden of Diseases - HSBC - NutriMarketing - Santé Publique France - WHO - World Bank - DR

Média d'information pour les professionnels de santé - N°102 - Avril 2020 - Tous droits réservés
NutriMarketing - RCS Paris 412 053 62