

**« Les hommes et l'alcool »**  
**Résultats d'une étude qualitative sur  
les représentations et attitudes des  
hommes face à l'alcool**

**Dossier de presse**

**22 janvier 2003**

---

Contacts presse :

Direction générale de la santé : Laurence Danand - 01 40 56 52 62 - e-mail : [laurence.danand@sante.gouv.fr](mailto:laurence.danand@sante.gouv.fr)  
INPES : Hélène Monard - 01 41 33 33 06 - e-mail : [helene.monard@inpes.sante.fr](mailto:helene.monard@inpes.sante.fr)

# SOMMAIRE

<b>I. Chaque année 23 000 personnes décèdent d'une consommation excessive d'alcool</b>	<b>p. 3</b>
<b>II. La consommation d'alcool chez les hommes</b>	<b>p. 4</b>
1. Les hommes sont de grands consommateurs d'alcool	p. 4
2. Le risque de dépendance est trois fois plus élevé pour les hommes	p. 6
3. Les modes de consommation varient considérablement en fonction de l'âge	p. 6
4. Le vin est la boisson la plus consommée, mais la bière est la boisson la plus masculine	p. 7
<b>III. Résultats d'une étude qualitative sur les comportements, attitudes et représentations des hommes face à l'alcool</b>	<b>p. 8</b>
1. L'alcool, au cœur de l'identité masculine et française	p. 8
2. Hommes et alcool : une vision subjective de l'alcool et de ses dangers	p. 10
3. Une méconnaissance des effets de l'alcool sur le corps	p. 12
<b>IV. Quelques recommandations pour une consommation d'alcool sans risque</b>	<b>p. 14</b>
1. La limite de consommation se situe bien avant l'ivresse ou la dépendance	p. 14
2. Il existe des repères simples pour une consommation d'alcool faible	p. 14
3. Il n'y a pas de bon ou de mauvais alcool	p. 15

## I. Chaque année 23 000 personnes décèdent d'une consommation excessive d'alcool

80% des décès liés à une consommation excessive d'alcool touchent la population masculine

En France chaque année, l'alcool provoque 23 000 décès<sup>1</sup>, dont 18 388 chez les hommes et 4 722 chez les femmes. Ces décès sont répartis ainsi :

- 11 706 par cancers (dont 5 003 cancers des lèvres, de la cavité buccale ou du pharynx, 4 432 cancers de l'œsophage et 2 271 cancers du larynx)
- 8 863 par cirrhoses
- 2 541 par alcoolo-dépendance

Outre les décès qui lui sont directement attribuables, l'alcool agit comme « facteur associé » impliqué dans nombre de décès. Globalement, on estime ainsi à 45 000 le nombre de décès, directement ou indirectement imputables à l'alcool dont 38 000 chez les hommes.

*Nombre de décès attribuables à l'alcool, par sexe, pour les principales maladies liées à l'alcool en 1995*

	Cancers	Troubles Mentaux	Cardio- vasculaire	Respiratoire	Digestive	Accidents*	Mal spécifié	TOTAL
Hommes	14 000	2 000	7 000	1 000	6 000	6 000	2 000	38 000
Femmes	2 000	500	600	100	2 200	1 100	500	7 000

\* et empoisonnements

Source : C. Hill Alcool et risque de cancer, Actualité et dossier en santé publique n°30 : 14-17, La documentation Française, mars 2000.

En moyenne, la consommation excessive d'alcool est à l'origine d'un décès sur 7 chez les hommes, contre 1 sur 33 chez les femmes. Les hommes de 45 à 65 ans sont les plus touchés : à cet âge, plus d'un homme sur quatre meurt des suites d'une consommation excessive d'alcool, soit deux fois plus que les femmes (une femme sur 10 meurt des suites d'une consommation excessive d'alcool entre 45 et 65 ans).

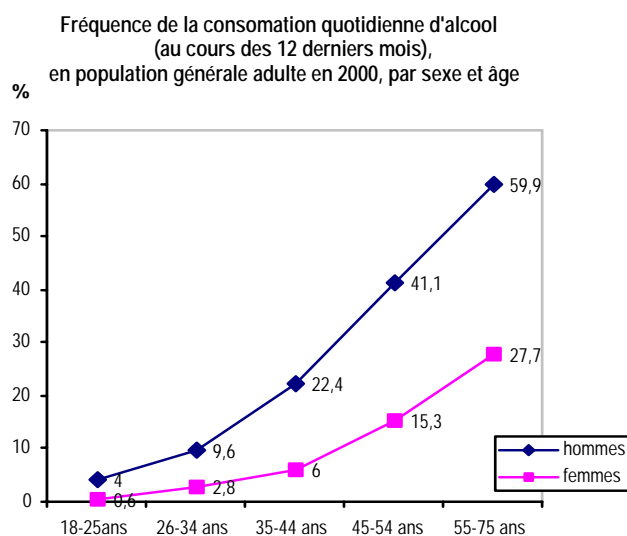
<sup>1</sup>: « La mortalité liée à l'imprégnation éthylique chronique en France en 1998 ». E.Michel et E.Jougla. DRESS, Etudes et Résultats N°153 – janvier 2002.

## II. La consommation d'alcool chez les hommes

### 1. Les hommes sont des grands consommateurs d'alcool<sup>2</sup>

**Les hommes sont deux fois plus nombreux que les femmes à boire de l'alcool tous les jours.**

De façon générale, les hommes sont beaucoup plus consommateurs d'alcool que les femmes. Ils boivent quotidiennement plus de deux fois plus fréquemment de l'alcool que les femmes. En effet, si en moyenne 19,3% des 12-75 ans ont déclaré avoir bu de l'alcool tous les jours au cours des douze derniers mois, on compte parmi eux 27,8% d'hommes et 11,2% de femmes.



La différence de comportements entre les femmes et les hommes est moins forte pour ce qui est de la consommation hebdomadaire. Toutefois cette consommation hebdomadaire reste plus fréquente chez les hommes (44,5% des hommes pour 34,3% des femmes). En revanche, les consommations mensuelles ou occasionnelles concernent essentiellement les jeunes, mais aussi les femmes : 40,6% des femmes sont des consommatrices occasionnelles contre 15,4% des hommes.

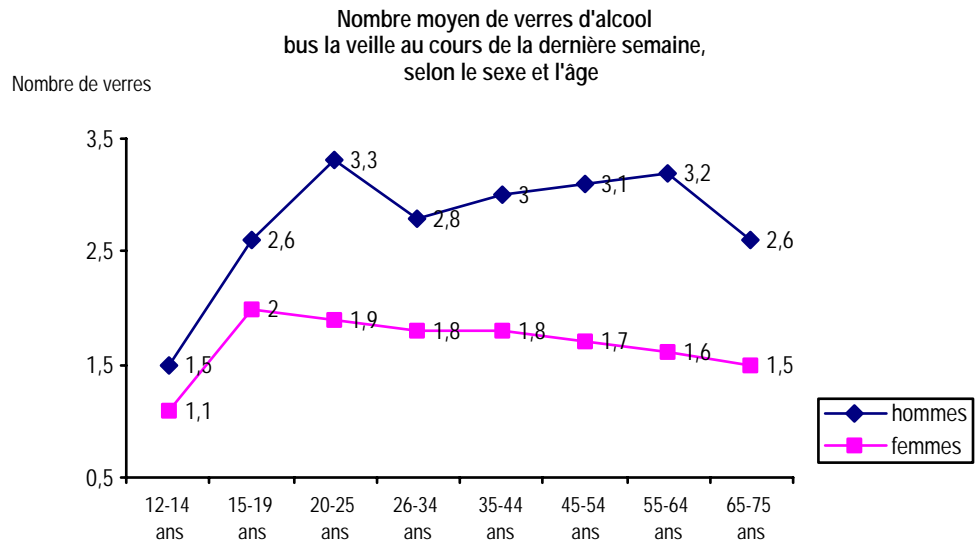
**Parmi les consommateurs d'alcool, les hommes ont consommé en moyenne 2,9 verres la veille**

Chez les hommes, le nombre moyen de verres consommés la veille est de 2,9 verres contre 1,7 pour les femmes. Les quantités les plus importantes sont déclarées par les hommes de 20 à 25 ans et de 55 à 64 ans, avec respectivement 3,3 et 3,2 verres.

Le statut professionnel des hommes semble discriminant : les chômeurs représentent le groupe ayant les plus fortes consommations la veille (3,7 verres) ; les professions indépendantes et les inactifs non chômeurs et non retraités ont également une consommation supérieure à la moyenne (3,4 verres).

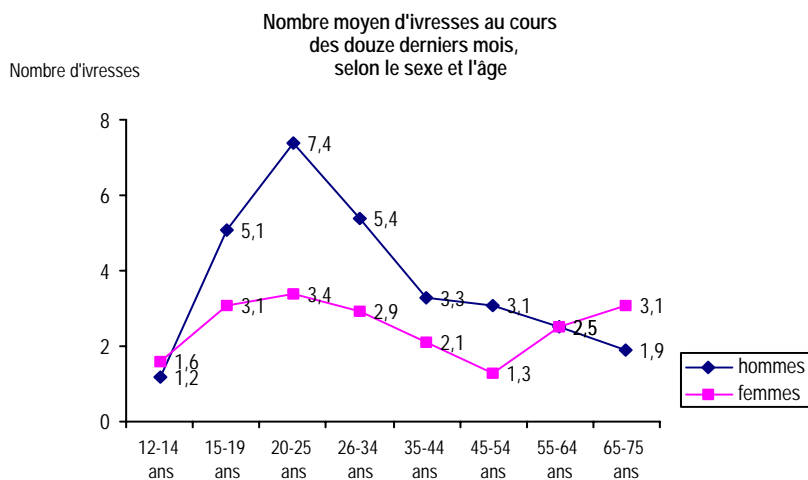
<sup>2</sup> Alcool S.Legleye, C.Ménard, F.Baudier, O.Le Nezet. in Baromètre Santé 2000. Résultats (vol 2) Vanves : P.Guilbert, F.Baudier ; A.Gautier (sous la direction de) ; CFES, coll Baromètres, 2001.

Chez les femmes, les consommations les plus importantes touchent les jeunes de 15 à 25 ans qui déclarent une moyenne de 2 verres consommés la veille. De façon générale, la variation des quantités consommées la veille selon l'âge est plus faible chez les femmes que chez les hommes.



### Les hommes sont trois fois plus souvent ivres que les femmes

Le nombre moyen d'ivresses au cours de l'année à tous les âges est sensiblement plus élevé chez les hommes que chez les femmes (sauf pour les 12-14 ans et les 65-75 ans). Les hommes sont, en moyenne, trois fois plus nombreux que les femmes à déclarer au moins une ivresse dans les douze derniers mois : 23 % des hommes contre 8% des femmes. Le pic d'ivresses se situe à 20-25 ans avec 7,4 ivresses chez les hommes et 3,4 ivresses chez les femmes. Les jeunes garçons de 12 à 19 ans déclarent deux fois plus d'ivresses que les jeunes filles : 15,2% pour les garçons contre 7,1% pour les



filles.

## 2. Le risque de dépendance est trois fois plus élevé pour les hommes

8,6% des personnes questionnées de 12 à 75 ans seraient (ou auraient été) potentiellement dépendantes à l'alcool selon le test DETA<sup>3</sup>, soit environ 4 millions de personnes. Ce risque de dépendance est trois fois plus élevé chez les hommes que chez les femmes : 13,3% des hommes auraient un risque de dépendance, contre 4% des femmes.<sup>4</sup>

Par ailleurs, d'après les résultats d'une enquête réalisée en 2000 auprès des patients des médecins généralistes libéraux et des établissements de santé, 1 personne sur 5 ayant recours au système de soins pour quelque raison que ce soit, présente un risque d'alcoolisation excessive. Les hommes, bien que minoritaires parmi l'ensemble des patients ayant recours au système de soins, représentent environ les 3/4 des patients classés à risque d'alcoolisation excessive. Le risque est maximal chez les 35-54 ans puisque parmi les personnes hospitalisées un jour donné, l'alcoolisation excessive concerne près de la moitié des hommes âgés de 35 à 54 ans, et une femme sur cinq du même âge. Pour les hommes de 35 à 64 ans classés à risque d'alcoolisation excessive, l'hospitalisation est dans près d'un cas sur cinq directement motivée par une pathologie liée à l'alcool. Chez les généralistes libéraux, la consommation excessive d'alcool concerne 2 hommes âgés de 35 à 64 ans sur 5<sup>5</sup>.

## 3. Les modes de consommation varient considérablement en fonction de l'âge

La consommation quotidienne d'alcool concerne essentiellement les plus de 25 ans. Quasi inexistante chez les 12-19 ans, elle commence à apparaître chez les jeunes de 20-25 ans (3%) et augmente ensuite fortement avec l'avancée en âge, pour atteindre son maximum entre 65 et 75 ans : 64,9% des hommes entre 65 et 75 ans boivent tous les jours contre 33,1% des femmes.

Pour les jeunes, l'alcool est surtout consommé de manière festive le week-end. Ils déclarent par conséquent plus d'ivresses que leurs aînés alors que leur consommation quotidienne est très rare : 14,5% des jeunes de 20-25 ans déclarent des ivresses répétées, 6,9% chez les 26-34 ans et moins de 1% chez les plus de 45 ans.

### *Total des consommations quotidiennes et hebdomadaires d'alcool chez les hommes*

Tranche d'âge	Consommation hebdomadaire en %	Consommation quotidienne en %	TOTAL des deux types de consommation
20-25 ans	61,7	5,3	67 %
26-34 ans	61,8	9,6	71,4 %
35-44 ans	58,8	22,4	81,2 %
45-54 ans	43,1	41,1	84,2 %
55-64 ans	32,9	55,1	88 %

Source : Baromètre Santé 2000, CFES.

<sup>3</sup> Test établi par RUFF B. dans « les malades de l'alcool », Ed. John Libbey Eurotext, Paris, 1995

<sup>4</sup> Alcool. S.Legleye, C.Ménard, F.Baudier, O.Le Nezet. in Baromètre Santé 2000. Résultats (vol 2) Vanves : P.Guilbert, F.Baudier

<sup>5</sup> Source : Enquête réalisée par la DRESS et la DGS, les DRASS, les ORS et la FNORS « Les risques d'alcoolisation excessive chez les patients ayant recours aux soins donnés un jour donné, 2000. Cf : MC. Mouquet et H.Villet : Etudes et Résultats n°192, sept 2002.

Le risque d'alcoolisation excessive a été mesuré dans cette étude à partir de la combinaison de 3 éléments : les réponses au questionnaire DETA relatives à la perception du patient de sa consommation éventuelle d'alcool, les réponses aux trois questions sur la consommation d'alcool issues du questionnaire AUDIT et l'avis du médecin traitant. Cette méthode a permis de distinguer trois groupes de patients : les patients sans risque, les patients à risque sans dépendance et les patients alcoolo-dépendants.

#### **4. Le vin est la boisson la plus consommée, mais la bière est la boisson la plus masculine**

La boisson alcoolique la plus souvent consommée chez les 12-75 ans est le vin. Il est bu quotidiennement par 17,5% de la population, la bière par 2,6%, les alcools forts et les autres alcools par moins de 1% des Français.

La bière est la boisson la plus masculine : 73,3% des hommes et 38% des femmes déclarent avoir consommé de la bière au cours de l'année ; les alcools forts et les autres alcools sont ceux pour lesquels les différences entre les sexes sont les plus faibles : 69,9% des hommes et 45,1% des femmes déclarent en avoir bu au cours des douze derniers mois. Le vin occupe quant à lui une position intermédiaire, tout en étant nettement plus masculin : 84% des hommes et 72,3% des femmes ont consommé du vin au moins une fois au cours des douze derniers mois.

### III. Une étude qualitative sur les comportements, attitudes et représentations des hommes face à l'alcool

L'institut Sorgem a mené pour le Ministère de la santé, de la famille et des personnes handicapées, l'INPES et l'Assurance Maladie une étude qualitative exploratoire sur « Les hommes et l'alcool ». Celle-ci avait pour objectif de mieux comprendre les comportements, attitudes et représentations que les hommes entretiennent avec l'alcool et d'identifier les différents noyaux de résistance aux messages de prévention.

25 entretiens individuels et 3 réunions de groupe ont été menés auprès d'hommes buveurs excessifs âgés de 25 à 60 ans. L'ensemble des interviewés étaient des buveurs excessifs (consommation supérieure à 3 verres par jour), sans problème de santé grave, comprenant trois tranches d'âge (25/35 ans, 35/47 ans, 48/65 ans), s'intégrant dans des catégories socioprofessionnelles différenciées et vivant pour moitié en région parisienne et pour moitié à Lille.

#### 1. L'alcool, au cœur de l'identité masculine et française

Cette étude a permis de montrer que si les motivations des hommes à consommer de l'alcool recourent en partie les motivations que l'on retrouve traditionnellement pour les autres substances psychotropes, elles possèdent également des spécificités qui en font un produit tout à fait à part.

On constate que l'alcool, comme le cannabis ou des drogues plus dures, est recherché pour ses effets désinhibants et relaxants, mais aussi pour la « défonce » à laquelle il peut conduire lorsque l'on consomme avec excès : « *L'ivresse, ça veut dire partir vers le Yang-Tse-Kiang... L'ivresse c'est l'évasion, l'ivresse, c'est le rêve, l'ivresse c'est la beauté, on est les maîtres du monde quoi !* ».

Mais, au-delà de ces effets psycho-actifs immédiats, l'alcool est consommé pour des raisons beaucoup plus profondes tenant à son enracinement dans la culture française et dans l'imagerie traditionnelle de l'homme.

Cet enracinement est si fort que l'alcool participe à la construction de l'identité des hommes à trois titres :

- l'alcool, c'est la France, ou la région dont on vient
- l'alcool, c'est l'héritage du père
- l'alcool, c'est le symbole de la virilité

#### L'alcool est indissociable de la culture française traditionnelle

L'alcool est perçu comme faisant partie intégrante de la gastronomie à la française : « *Je considère que la bière c'est ma culture. Je suis né en France, la France et la Belgique sont des pays à bières. Ici, c'est les meilleures bières du monde, on prend du plaisir sans néanmoins prendre de l'alcool.* ».

Cet attachement au bien vivre comme identité et appartenance fait que pour certains le vin (ou parfois la bière) devient indissociable du repas : « *il n'y a pas de déjeuner ou de dîner sans vin* » ; « *Je ne conçois pas un repas sans vin* ».

L'alcool, et surtout le vin, est même érigé au rang de rempart d'un art de vivre à la française en train de se perdre : « *Maintenant, il n'y a plus de feu de bois... Avant on se retrouvait autour d'un feu et on discutait. Au café, il fallait des gens de toute sorte, c'est ce qui faisait la qualité de vie (...). Chacun raconte son histoire, c'est ce qui fait le charme des Français, c'est faire monter la mayonnaise.* »



## L'alcool, c'est l'héritage du père

L'alcool est une valeur transmise de père en fils. C'est dans cette dimension généalogique et symbolique que l'alcool est au centre de l'identité masculine : c'est un lien grâce auquel on devient l'héritier du père et membre de la fratrie des hommes. *« Je n'ai aucun problème avec la bière, j'en bois depuis que je suis tout petit, mon père est Allemand ».*

Les hommes interviewés se définissent comme les héritiers directs du père. On boit comme son père, où l'on ne boit pas comme son père. Mais il y a toujours un lien direct avec la consommation du père en termes de :

- ce qui est bu
- de la quantité bue
- de la façon dont c'est bu
- de la fréquence avec laquelle on boit

A côté de la vision positive de l'alcool comme pratique transmise par le père, il y a pour certains la peur d'avoir hérité d'une tare alcoolique : *« Boire n'enlève pas de valeurs à quelqu'un. Quelque part il a une faiblesse, mais c'est aussi dans le tempérament de la personne. Il y a une question d'hérédité ».*

## L'alcool, c'est une affaire d'hommes

### Il faut boire pour être un homme...

L'alcool est aussi un lien qui lie les hommes entre eux : la bande de copains, d'amis, de collègues. Par exemple, l'un des interviewés répond à la question : « Quelle image vous vient lorsque l'on évoque l'alcool ? » :

*« La première image qui me vient, c'est les films de Claude Sautet,... Il y a toujours des parties de cartes entre copains et ils boivent et ils fument énormément. Je n'aime pas les femmes qui boivent de la bière ! Parce qu'il n'y a rien à faire, pour moi, la bière, c'est les moments masculins. »*

*« Le vin, c'est la convivialité, c'est la camaraderie, c'est peut être aussi une histoire d'hommes. »*

### ... mais il faut aussi savoir se contrôler

L'alcool est donc étroitement associé à la virilité et à la masculinité. Toutefois, il faut noter qu'en tant qu'hommes, ces consommateurs ne se ressentent pas comme invincibles et ne font pas l'apologie directe de la résistance physique à l'alcool. Être un homme, c'est même avant tout être responsable et avoir une bonne connaissance de ses limites : *« Moi je me sens comme un mec responsable et non dépendant... Je sais bien quand il est-ce qu'il faut que je fasse attention. Je me connais bien, quand je bois trop j'en ai conscience, je ne me laisse pas entraîner. »*

Désormais, la virilité réside dans la maîtrise et la connaissance de soi plus que dans la résistance physique. C'est-à-dire que l'homme se fixe lui-même ses limites que ce soit pour rester sobre ou pour boire jusqu'à l'ivresse : *« On sait que si on boit un verre de plus on va dépasser la limite et là il faut savoir se restreindre, dire non et ne pas dépasser la limite. C'est avoir conscience de ses limites, si on a un peu d'expérience en la matière, on sait bien l'effet que ça a sur soi. »*

Dans la mesure où les hommes évaluent désormais la virilité à leur capacité à se contrôler, ils refusent d'être jugés ou gendarmés. Ils veulent rester seuls maîtres à bord : *« Le toubib me dit qu'il faut freiner ci et ça. Maintenant, c'est à moi de décider. »*

Au-delà du refus d'être gendarmés et du discours très puissant du « bien se connaître et connaître ses limites », une nouvelle attitude virilisante se manifeste :

- dans la conscience des effets de l'alcool qui fausse la sensation que l'on a de son corps et de l'excès de sa consommation : la sensation se manifeste trop tard

« *Souvent, quand je le sens, il est trop tard. Je sens quand les limites sont dépassées.* »

- Et surtout, dans la recherche des moyens et garde fous permettant de continuer à exercer sa volonté au moment où l'on sera sous l'emprise de l'alcool (cf. partie suivante).

## 2. Hommes et alcool : une vision subjective de l'alcool et de ses dangers

Cet attachement affectif et culturel à l'alcool et aux plaisirs qu'il procure entraîne chez les consommateurs une véritable difficulté à évaluer de manière objective les effets et les risques liés à sa consommation. Par conséquent, les messages de prévention, fondés sur des données objectives et universelles et qui remettent en cause un système de croyance très résistant, sont souvent accueillis avec scepticisme et incrédulité.

### Une sous-estimation de sa propre consommation

Les hommes ont tendance à sous-estimer systématiquement leur consommation, ce qui est une manière de ne pas se compter parmi les buveurs excessifs et de minimiser les conséquences de cette consommation sur leur santé.

Cette « dédramatisation » transparait dans des habitudes de langage, des euphémismes tels que « *le petit verre* », « *le petit coup* », qu'ils peuvent également omettre dans le décompte de leur consommation quotidienne. Ils pratiquent un art de l'esquive quand il s'agit de quantifier cette consommation, de chiffrer l'excès et la limite à ne pas dépasser : « *ça dépend de plein d'éléments qui ne sont jamais forcément identiques (...) Je sais pas... je ne me pose jamais ce genre de questions (...)* ». Buveurs quotidiens, ils ont pourtant l'impression d'être dans l'irrégularité de la consommation : « *un peu plus, un peu moins, jamais pareil* »

### Contrairement aux alcools forts, le vin et la bière ne sont pas considérés comme dangereux

Parmi tous les alcools, le vin jouit d'un statut particulier : c'est la boisson consommée le plus régulièrement, qui devient indissociable du repas, au point d'être assimilée à un aliment. « *J'ai du mal à m'imaginer ne pas boire en mangeant* », « *le vin c'est plus pris comme un aliment que comme un alcool (...)* c'est comme la publicité "du pain, du vin et du Boursin" »

Cette légitimité accrédite le fait qu'il soit sans risque, voire bénéfique pour la santé. Le plaisir de boire tend alors à se confondre avec celui de la nourriture, du médicament qui apaise et tranquillise ou du condiment de vie qui lui apporte un peu de saveur.

Pour les interviewés du Nord de la France, la bière est aussi fortement associée au bon alcool, inoffensif, dont la consommation serait liée à un besoin naturel : « *quand il est cinq heures, on a un peu soif, un peu faim, on boit une petite bière belge qui apporte assez de calories, c'est le goûter (...)* Pour moi, la bière c'est de l'eau et aussi beaucoup de céréales (...) C'est surtout désaltérant... »

Compte-tenu du caractère anodin et inoffensif de la consommation de bière ou de vin, les seuils objectifs de consommation modérée paraissent souvent dérisoires et peu crédibles : ainsi, les plus âgés notamment ont du mal à admettre qu'il existe de véritables risques pour la santé lorsque la consommation excède 3 à 4 verres quotidiens de vin.

En effet, une véritable distinction s'opère naturellement dans les esprits entre le vin, que l'on peut presque consommer à volonté, et les alcools « forts » auxquels sont associées les notions de dangerosité, de dépendance et de drogue.

Cet écart imaginé peut atteindre des proportions démesurées : « *si vous buvez deux whiskies, ça va représenter deux bouteilles de vin en degré d'alcool* », ou bien « *je n'achète jamais d'alcool, je n'achète que du vin, du rosé et du rouge (...)* » ; « *Il y a une différence entre 4 bières et 4 whiskies...* »

Pour toutes ces raisons, ces consommateurs résistent fortement à l'idée de réduire davantage leur consommation quotidienne de vin ou de bière : cette diminution impliquerait en effet des modifications trop profondes de leur comportement et de leur mode de vie comme le fait de ne plus sortir le soir.

Cela signifierait surtout la fin de nombreux plaisirs et de la convivialité au quotidien : « *ça a une influence qui dépasse la notion de boire elle-même* » ; « *Est-ce que je ne perdrai pas le plaisir de cuisiner ?* », « *Avec un bœuf bourguignon je me vois mal boire de l'eau, c'est éthique* », « *comment regarder un match de l'Equipe de France sans boire un coup ?* » « *Il m'est arrivé de supprimer le vin pendant un mois et une semaine, c'est vraiment catastrophique, (...) j'étais très triste (...) c'est comme une journée sans soleil* »

Seule la diminution de la consommation d'un alcool fort peut être envisagée, chez les plus de 35 ans, entraînant un effet de bonne conscience.

### **Une perception subjective de l'excès et de la modération**

« *Un verre de bière pour la croissance !* », « *Un verre de rouge le midi, un verre de rouge le soir, ça peut pas faire de mal* », « *dans le temps, on disait qu'on voyait plus de vieux ivrognes que de vieux médecins, et il n'y a pas de fumée sans feu !* »...

Véhiculés de génération en génération, ces proverbes et dictons populaires émaillent le discours des consommateurs, banalisant et légitimant la consommation excessive, rassurant enfin sur ses effets sur la santé. Souvent, ces convictions collectives l'emportent sur la connaissance objective : il devient alors difficile d'appréhender l'excès comme une notion quantifiable avec des seuils précis au-delà desquels les risques pour la santé augmentent.

Tant que le physique n'est pas atteint c'est-à-dire tant que l'on n'est pas ivre, dépendant ou malade, la pratique de l'excès est vécue comme normale.

La limite, loin d'être associée à des valeurs chiffrées, est individuelle, fluctuante, relative : « *La limite c'est pas évident, parce que chaque personne a sa limite* », « *il n'y a pas de critère objectif (...) chacun connaît son niveau à ne pas dépasser (...)* La limite c'est celle qu'on se donne » ou encore « *je tiens particulièrement bien l'alcool* ». Il devient alors difficile d'admettre qu'il existe des seuils autres que ceux que l'on ressent physiquement, intérieurement : « *je sens la limite et dès que je la sens, j'arrête (...)* J'ai mal au foie. Je sens que je n'écoute plus, je me renferme, je deviens taciturne (...) ».

### **Des stratégies personnelles d'évitement du risque**

Les consommateurs excessifs d'alcool se caractérisent toutefois par un certain pragmatisme qui les conduit à mettre en place des stratégies personnelles de régulation, et d'évitement du risque.

A travers elles, on voit se profiler deux catégories de buveurs : d'une part, ceux qui reconnaissent une forme d'excès dans leur consommation, s'en accommodent et le gèrent de manière pragmatique afin de réduire les risques.

D'autre part, des hommes qui cultivent l'illusion d'une consommation parfaitement maîtrisée et associent la prudence à la non-dépendance, au seul fait de « *rester du bon côté de la barrière* ».

Pour les premiers, « *il faut tenir la route* » : paradoxalement, la régulation de la consommation peut s'organiser autour de l'ivresse qui constitue la seule vraie limite. Gérer signifie alors programmer, se mettre en condition pour ne pas prendre de risque au moment où la limite aura été dépassée : « *je vais me reposer avant, je vais me détendre, je ne vais pas boire avant (...)* Je me prépare

*psychologiquement* ». C'est aussi désigner au préalable des gardes fous externes sur lesquels ils pourront compter lorsqu'ils seront sous l'emprise de l'alcool : leur femme est là pour les surveiller, leur ami pour les raccompagner en voiture....

Par ailleurs, ces consommateurs procèdent à des examens médicaux et des contrôles sanguins réguliers qu'ils considèrent comme un moyen de prévention efficace et rassurant. Face à un comportement qu'ils savent quelque peu excessif, la seule attitude responsable selon eux est de s'en remettre au médecin. Déculpabilisés, ils ont alors le sentiment de maintenir un équilibre entre un « goût » de l'excès et une gestion savante du risque.

Chez les seconds, le danger semble occulté dès lors que l'on s'adonne au « bien boire » : consommateurs quotidiens, ils sont ainsi persuadés d'être de « bons buveurs » et évitent ce qu'ils redoutent le plus : l'entrée dans la dépendance alcoolique.

La régularité, le rituel qui accompagne la consommation, la recherche de la qualité, sont pour eux des garanties de tempérance et de modération. Ces consommateurs élaborent une multitude de stratégies qui les confortent dans l'illusion de ne pas prendre de risque : boire lentement, se limiter aux repas, ne pas boire de mauvais vin....

Pour eux, l'autocontrôle consiste aussi à écouter les petits signes physiques de l'excès ; c'est le corps qui alerte : « *mes signes physiques ne m'ont jamais trompé ! ça m'a permis de rester clean. (...) C'est vraiment quand j'ai été trop plein. Pour moi, c'est l'excès* », « *Je sens la limite et dès que je la sens, j'arrête.* »

### **3. Une méconnaissance des effets de l'alcool sur le corps.**

La grande majorité des consommateurs ont une connaissance très floue des effets de l'alcool sur le corps. Dans la mesure où ils associent la dangerosité à l'ivresse ponctuelle et à la dépendance, ils en estiment le seuil à plus de 8/9 verres par jour.

Si beaucoup d'entre eux évoquent des petits symptômes au quotidien, la plupart ne les relie pas à leur consommation d'alcool ; ils les associent plutôt à la constitution personnelle : les problèmes d'estomac sont dus au fait d'avoir un estomac fragile, l'insomnie à celui d'avoir un mauvais sommeil... Ils prennent aussi en compte l'effet de l'âge auquel ils attribuent la fatigue et l'apparition de nouveaux maux qu'ils surveillent : il faut commencer à faire attention au diabète, au cholestérol, au cœur....

**Néanmoins, la conscience et la perception du risque diffèrent selon l'âge :** celui-ci est davantage perçu chez les moins de 30 ans et chez les plus de 50 ans.

Les plus jeunes associent souvent l'alcool à une drogue, dont ils recherchent les effets psychotropes : « *L'alcool peut aider à avoir une vision autre du monde* », « *l'ivresse c'est l'évasion, l'ivresse c'est le rêve, l'ivresse c'est la beauté, on est les maîtres du monde quoi ! L'ivresse c'est un paradis artificiel, c'est ce que c'est* ». Comme pour les autres drogues, sa consommation très régulière peut répondre à une pulsion.

Ils en reconnaissent aussi le caractère toxique. Comme pour la cigarette, qu'ils citent en référence, ces hommes pensent que la limitation de la consommation doit venir de l'extérieur.

De ce fait, ils sont plus enclins à faire le lien entre le fait de « boire trop » et celui de « boire tous les jours » : « *Trop boire et tous les jours, c'est un suicide à petit feu...* », « *le risque c'est de tomber dans la routine quotidienne de l'alcool* ».

Leur compréhension est même assez juste lorsqu'il s'agit d'entrevoir les risques à long terme et d'appréhender les mécanismes d'apparition de la maladie : « *le cancer de la gorge, on peut mettre 30*

*ans avant de l'attraper mais les premières années de consommation font partie des 30 ans qui ont amené à la maladie. »*

Ce sont eux qui ont la meilleure connaissance des seuils de dangerosité.

Cette conscience semble aller de pair avec une capacité de projection de soi dans l'avenir à très long terme : ainsi, « l'homme qui boit un peu trop » c'est celui qui « *ne se soucie pas du futur* ».

*« Quand on boit il y a des risques, sur le plan cardiaque, les artères, l'hypertension, ça peut être aussi le foie, les gens qui boivent sont quand même des gens à risque sur le plan médical. »*

Chez les hommes de plus de 50 ans, la conscience du risque est souvent associée à la peur des maladies cardiovasculaires. Le lien est établi entre excès et régularité de la consommation, même si l'excès est évalué à un seuil de consommation très élevé : « *je pense que médicalement parlant faire un excès de temps en temps, c'est pas très grave, tandis que boire trop tous les jours... Quelqu'un qui boit plus d'une bouteille par jour c'est trop ! Théoriquement, je bois une bouteille par jour, aux deux repas, midi et soir.* », « *deux whiskies en quantité, en degrés d'alcool, ça va représenter deux bouteilles de vin* ». Le seuil de 3 à 4 verres de vin par jour n'est donc pas crédible pour ces consommateurs.

Cette connaissance des risques entraîne une certaine lucidité sur leurs propres excès : « *des risques, il y en aura toujours. L'alcool on sait, on va pas en reparler, il faut savoir ce qu'on veut : ou on vit ou on ne vit pas (...)* »

## **Conclusion**

### **Une très forte résistance à l'idée de réduire sa consommation**

Persuadés de se situer dans la modération d'une part, et de s'autoréguler d'autre part, les consommateurs excessifs manifestent donc une réticence importante à l'idée de diminuer leur consommation, surtout s'il s'agit des « petits verres » de vin ou de bière consommés au cours des repas.

Il faut toutefois noter que les plus gros buveurs, âgés de plus de 35 ans, ont déjà réduit leur consommation, en supprimant tous les verres les moins « indispensables » : leur effort s'est essentiellement porté sur les « alcools forts », consommés lors de moments privilégiés, tels que l'apéritif ou le digestif du soir. Cet « assagissement » suffit souvent à les rassurer et à rendre encore moins accessibles le seuil à ne pas dépasser de 3 à 4 verres quotidiens d'alcool, quel qu'il soit.

## IV. Quelques recommandations pour une consommation d'alcool sans risque

### 1. La limite de consommation se situe bien avant l'ivresse ou la dépendance

Contrairement à ce que la plupart des hommes interviewés dans l'étude qualitative semblent croire, la limite à laquelle il faut s'arrêter de boire n'est pas celle de l'ivresse ou de la dépendance. Cette limite n'est, en effet, pas nécessairement ni ressentie, ni exprimée par notre corps lorsque l'on boit. En-dehors des changements d'état provoqués par l'ivresse et des manifestations extérieures de l'excès, le corps subit silencieusement les effets d'une consommation régulière à long terme.

### 2. Il existe des repères simples pour une consommation d'alcool faible

L'Organisation Mondiale de la Santé a établi une norme qui permet à chacun de se fixer des repères dans sa consommation quotidienne d'alcool.

**Pour les hommes :** 3 verres par jour maximum

**Pour les femmes :** 2 verres par jour maximum

**Pour les consommations occasionnelles :** pas plus de 4 verres d'alcool en une seule occasion

**Dans certaines situations particulières, aucune boisson alcoolisée :**

- pendant toute la durée de la grossesse et de l'allaitement
- pendant l'enfance
- quand on conduit un véhicule ou une machine
- quand on exerce des responsabilités qui nécessitent de la vigilance
- quand on prend certains médicaments (consulter la notice)
- dans certaines maladies chroniques ou aiguës (hépatite virale, pancréatite, épilepsie,...)

Les seuils de consommation diffèrent entre les hommes et les femmes car ceux-ci sont inégaux face à l'alcool. En effet, un homme et une femme du même âge et de même poids ont pas les mêmes taux d'éthanol dans leur sang à niveaux de consommation égale : l'alcoolémie sera plus importante chez la femme. Plusieurs explications sont avancées pour comprendre ce phénomène. Chez la femme, le tissu adipeux est plus important que chez l'homme et la masse musculaire dans laquelle diffuse l'alcool plus réduite. Il en résulte un volume de distribution plus petit et donc une concentration en éthanol dans le sang plus importante. Par ailleurs, des travaux récents ont mis en évidence, chez la femme, une enzyme responsable du métabolisme de l'alcool moins active que chez l'homme. L'alcool est donc éliminé plus lentement. Enfin, les modifications hormonales durant le cycle menstruel et la ménopause ainsi que la prise de contraceptifs oraux et de traitements hormonaux substitutifs peuvent modifier le métabolisme de l'éthanol.

Toutes ces caractéristiques rendent les femmes plus vulnérables que les hommes aux méfaits de l'alcool. Chez elles, les effets de l'éthanol vont se manifester plus rapidement et parfois plus sévèrement. C'est le cas pour la cirrhose, cette maladie du foie dont un plus grand nombre de femmes consommatrices excessives que d'hommes consommateurs excessifs, meurent. L'alcool pourrait

également être impliqué dans le cancer du sein. Une faible augmentation du risque a été rapportée pour des consommations quotidiennes d'alcool relativement modérées<sup>6</sup>.

### 3. Il n'y a pas de bon ou de mauvais alcool

Un verre standard de vin (10cl), de bière (25cl), d'apéritif (6cl) ou de whisky (3cl) contiennent approximativement tous la même quantité d'éthanol, c'est-à-dire en moyenne 10g.

**un verre standard = 10g d'éthanol**



**Un verre de vin à 12°  
(10cl)**



**Un verre d'apéritif à 18°  
(6cl)**



**Une chope de bière à 5°  
(25cl)**



**Un verre de whisky à 45°  
(3cl)**

**Contrairement aux idées reçues, l'effet protecteur spécifique du vin reste à démontrer**

Au regard des risques que sa consommation engendre, l'alcool ne devrait pas être proposé comme moyen de prévention des maladies cardiovasculaires ou comme un "alicament".

Un lien statistique entre

- une faible consommation d'alcool - un verre d'alcool par jour pour les femmes et un à deux verres pour les hommes –
- et une protection contre les maladies cardiovasculaires

a été décrit quelle que soit la boisson alcoolisée (Expertise collective Inserm – Alcool, effets sur la santé- coll Inserm 2001). Ces liens statistiques ont été décrits pour les hommes de plus de 50 ans, les femmes ménopausées.

Mais, il n'est pas possible de parler de **lien de causalité entre consommation d'alcool et meilleure santé**. Il se peut par exemple que les faibles consommateurs d'alcool soient au départ des personnes déjà en bonne santé ou prudentes pour leur santé donc moins souvent malades.

Dans certaines études décrivant les liens entre vin et santé, il n'est souvent pas possible de distinguer l'effet de la consommation de vin de phénomènes de vie comme un régime alimentaire protecteur ou un avantage socioculturel.

---

<sup>6</sup> Source : Expertise collective Inserm – Alcool, effets sur la santé – coll. Inserm 2001

# **ANNEXES**



# Programme de prévention contre l'alcool

## 1. Stratégie d'action Alcool : intensifier la prévention et le traitement des problèmes de santé liés à la consommation d'alcool

L'alcool est responsable de 45 000 décès par an, dont 16 000 sont dus à des cancers, 8 200 à des affections digestives, 7 600 à des maladies cardiovasculaires, 7 700 à des accidents et traumatismes. Au total, l'alcool contribue à 14 % des décès masculins et 3 % des décès féminins. La mortalité a baissé régulièrement compte tenu de la baisse continue de la consommation d'alcool en France depuis 50 ans. Elle reste très inégalitaire en termes de catégories sociales et de disparités régionales.

Les pouvoirs publics ont la responsabilité de tout mettre en œuvre pour réduire ces morts prématurées et inégalement distribuées dans la société et sur le territoire en ajustant les mesures existant de longue date contre l'alcoolisme aux usages actuels de l'alcool, aux représentations sociales, aux enjeux économiques, et en développant des modes d'intervention acceptables et efficaces.

La stratégie d'action alcool est le fruit d'un travail réalisé par la direction générale de la Santé, dans la perspective d'évaluer et d'intensifier les mesures de santé publique en matière de lutte contre la consommation excessive d'alcool. Elle a été présentée par le ministre délégué à la Santé, le 28 septembre 2001, lors d'une conférence de presse.

L'intégralité de ce document est accessible sur le site du ministère de la santé : [www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr) / rubrique : dossiers.

Il comprend les chapitres suivants:

- 1 – Les enjeux
  - 2 – Les objectifs d'une politique de santé publique en matière d'alcool
  - 3 – Et la société française avec l'alcool, où en est-elle ?
  - 4 – Les connaissances actuelles dans le domaine épidémiologique, préventif et clinique
  - 5 – Quelles sont les forces et les faiblesses de la politique de santé publique actuelle ?
  - 6 – Quelle stratégie pour réduire les conséquences de l'alcool sur la santé ?
  - 7 – Les grands axes du programme de santé publique
  - 8 – Recherche et évaluation
  - 9 – Les moyens d'une politique de l'alcool
- Annexe II – Résultats résumés de l'expertise collective INSERM sur les effets de l'alcool  
Annexe I – Objectifs quantifiés à 5 ans

## 2. Le dispositif de communication de lutte contre la consommation excessive d'alcool

Les campagnes de communication ont pour objectif d'informer sur les risques sanitaires d'une consommation régulière excessive d'alcool et de faire connaître les repères d'une consommation faible. Le ministère de la santé, de la famille et des personnes handicapées et l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé relancent cette année une grande campagne de communication comprenant :

- Une campagne télévisée : « L'alcool, pas besoin d'être ivre pour en mourir ».

Cette campagne, diffusée en avril, se compose d'un film publicitaire « hommes » et un film publicitaire « femmes » mettant en scène deux ami(e)s dont l'un(e) est ivre et l'autre pas. La voix off explique que celui qui n'est pas ivre est tout aussi en danger car il ou elle boit plus de 2 ou 3 verres d'alcool par jour.

La signature fédératrice de la campagne « L'alcool, pas besoin d'être ivre pour en mourir » révèle clairement la volonté d'interpeller sur les risques sanitaires liés à une consommation excessive régulière.

- Une annonce presse dans la presse masculine

L'annonce presse « Bois moins si tu es un homme » sera diffusée dans l'ensemble des supports de la presse masculine. L'accroche utilisée interpelle les hommes sur leur consommation et sur la représentation sociale qui associe virilité et alcool.

Après un rappel de la mortalité liée à l'alcool : « 45 000 personnes meurent chaque année d'une consommation excessive d'alcool, dont 38 000 hommes et 7 000 femmes », les hommes sont invités à lire attentivement le dépliant d'information encarté « Etes vous sûr de tout connaître sur les risques liés à l'alcool ».

Cette annonce presse sera diffusée à partir du mois de juin 2003.

- Poursuite de la diffusion du dépliant et du guide pratique

Le dépliant « Etes vous sûr de tout connaître sur les risques liés à l'alcool » et le guide pratique « Faire le point sur sa consommation d'alcool » vont être à nouveau largement diffusés dans les réseaux de prévention, ainsi que dans les entreprises, les associations de lutte contre l'alcoolisme, etc.

Par ailleurs, dans le cadre d'un programme mené en partenariat avec la MILDT, des actions seront développées pour informer les jeunes sur les risques liés à l'ivresse notamment les accidents de la route, risques sexuels, malaises.

La consommation excessive d'alcool chez les jeunes sera traitée selon une approche transversale des conduites de consommation de substances psycho actives (tabac, cannabis, etc.)