

Des vulnérabilités sociales et biologiques spécifiques pour les femmes

Cécile Prévost,
médecin addictologue,
centre hospitalier Paul-Guiraud, Paris.

L'ESSENTIEL

► **La consommation d'alcool par les femmes, en particulier les jeunes et les cadres, progresse de façon inquiétante. Ce phénomène s'explique par la « dégenrisation » des comportements, une tolérance sociale accrue envers l'alcoolisation des jeunes filles et un marketing des boissons alcoolisées ciblant les femmes. Par ailleurs, du fait de fonctionnement biologique et de parcours de santé différents des hommes, les femmes développent plus vite dépendance et complications somatiques. Cet enjeu de santé publique doit être mieux identifié, afin de pallier le retard dans le repérage des troubles de l'usage d'alcool en proposant un accompagnement adapté.**

L'augmentation des troubles liés à la consommation d'alcool chez les femmes suscite de plus en plus d'inquiétudes. Un rapport de l'Organisation de coopération et de développement économique (OCDE) datant de 2015 [1] révèle que malgré une baisse globale de la consommation d'alcool, celle-ci tend à progresser chez les jeunes et spécifiquement chez les femmes. En France, 14,6 % des femmes dépassent les repères de consommation. Encore plus inquiétant, la part des femmes ayant des comportements d'alcoolisation excessive a augmenté de 14 % depuis environ vingt ans, contre seulement 0,5 % pour leurs homologues masculins [2]. Ce phénomène touche majoritairement les jeunes femmes et les femmes ayant des fonctions de cadre.

Plusieurs facteurs sociologiques se croisent dans cette évolution, notamment la « dégenrisation » des comportements liés à l'alcool : des conduites autrefois perçues comme

masculines se retrouvent aujourd'hui chez les femmes. On note également une plus grande tolérance sociale envers l'alcoolisation des jeunes filles, ainsi qu'un marketing ciblé de la part des industriels de l'alcool. Les campagnes publicitaires visent ouvertement les femmes, en féminisant les noms de boissons alcoolisées et leur conditionnement, en proposant des vins dits *light*¹ ou encore en mettant en avant des images de femmes élégantes et belles [3]. De plus, il est important de souligner qu'outre ces considérations épidémiologiques, certaines femmes consomment de l'alcool principalement pour ses effets psychotropes (pour apaiser l'angoisse, oublier, ressentir une stimulation) [4]. Les normes de genre conduisent à juger plus sévèrement les femmes qui consomment de l'alcool, ce qui entraîne une stigmatisation. L'usage d'alcool par les femmes demeure souvent dissimulé et source de honte, ce qui peut renforcer la motivation à boire – parfois dans le but d'oublier sa propre consommation.

Des risques majorés pour les femmes

Les traumatismes vécus sont des facteurs de risque des conduites addictives comme stratégie d'apaisement ou d'évitement émotionnel. Les inégalités structurelles et les violences subies peuvent favoriser l'usage d'alcool comme moyen de gestion du stress ou de la souffrance. La charge mentale par le cumul de responsabilités et de rôles (travail, tâches domestiques, charge familiale) peut occasionner une pression constante favorisant l'usage d'alcool comme « soupape ». Les troubles psychiques associés (anxiété notamment

sociale, troubles de l'humeur, troubles du comportement alimentaire), plus fréquents chez les femmes, augmentent le risque de consommation problématique [5]. À la mi-vie, période associée à la ménopause et/ou au départ des enfants, les femmes sont plus sensibles à la dépression, ce qui peut entraîner de la solitude et des consommations d'alcool comme moyen de faire face [6].

De manière générale, l'isolement, la précarité, les environnements professionnels stressants ou les milieux familiaux et culturels qui encouragent la consommation sans tenir compte des risques augmentent la probabilité d'abus d'alcool. Si les situations sont différentes, les facteurs de vulnérabilité agissent de manière similaire.

Par ailleurs, les risques sont, en moyenne, majorés pour les femmes, du fait notamment de fonctionnements biologiques différenciés. En effet, leur masse hydrique² est plus faible que celle des hommes, et pour des raisons hormonales et métaboliques, l'élimination de l'alcool chez elles s'effectue ainsi plus lentement [7]. L'ingestion d'alcool entraîne chez elles une augmentation plus rapide et prolongée du taux d'alcool, ce qui accentue l'effet de l'alcool sur les organes. Ce phénomène contribue à une installation plus rapide de la dépendance à l'alcool et des complications somatiques chez les femmes, pour des quantités et sur une durée inférieures par rapport aux hommes.

Des effets sur la santé

Le risque de cancer du sein lié à l'alcool est estimé à 15 % chez les femmes, contre 10 % pour la population générale. Chaque verre standard



©Olivier Cullmann/Fondance. floue

d'alcool (10 g d'alcool pur) augmente ce risque de 4 % [8]. Les maladies hépatiques liées à l'alcool se développent aussi plus rapidement [9]. Pour les femmes, la consommation d'alcool est corrélée aux conduites sexuelles à risque et accroît leur exposition aux violences sexistes et sexuelles. Plus tard, l'alcoolisation des femmes âgées accroît le risque de chutes, de troubles cognitifs et de fragilité psychologique.

Les enjeux liés à la consommation d'alcool sont tout aussi importants

lors de la grossesse. L'alcool expose à une triple prise de risques pour la femme, pour la grossesse, pour l'enfant avec des conséquences parfois irréversibles, comme l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale. Ces risques sont probablement sous-évalués en raison des difficultés de dépistage dues à un tableau clinique souvent hétérogène et retardé dans le temps. L'alcool est notamment responsable du syndrome d'alcoolisation fœtale, le plus grave de ces troubles, estimé à une naissance sur 1 000, qui entraîne notamment chez l'enfant déficience intellectuelle, troubles cognitifs, malformations cardiaques, etc. [10]. Par mesure de précaution, il est donc recommandé de s'abstenir totalement de consommer de l'alcool pendant la grossesse. Si un usage d'alcool, même ponctuel a eu lieu, un suivi renforcé de la grossesse devrait être proposé, car les études montrent des risques périnataux significatifs. Par ailleurs, la parentalité chez une femme souffrant d'un trouble de l'usage de l'alcool nécessite une vigilance accrue, car il génère des difficultés dans les interactions mère-enfant.

La consommation d'alcool et les troubles liés à son usage chez les

femmes présentent ainsi des particularités qui doivent être prises en compte. C'est d'autant plus important que les soignants abordent moins spontanément la question de l'alcool avec les femmes, en raison de tabous ou de freins intériorisés, ce qui entraîne une sous-évaluation de leurs symptômes, un sous-diagnostic, un retard dans l'accès à l'aide et un défaut de prise en charge adaptée. Pourtant, les femmes réagissent généralement mieux aux soins et sont plus réceptives aux messages de santé que les hommes. ■

1. Légers en anglais (NDLR).

2. Quantité d'eau dans le corps.



Cet article est sous licence internationale Creative Commons Attribution 4.0 qui autorise sans restrictions l'utilisation, la diffusion, et la reproduction sur quelque support que ce soit, sous réserve de citation correcte de la publication originale.

La photo de cet article est protégée par le droit d'auteur et ne peut être réutilisée sans autorisation préalable.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

[1] Sassi F. (dir. pub). *Lutter contre la consommation nocive d'alcool. Politiques économiques et de santé publique*. Paris : Éditions OCDE, 2015 : 270 p. En ligne : <https://doi.org/10.1787/9789264244580-fr>.

[2] Andler R., Quatremère G., Richard J.-B., Beck F., Nguyen-Thanh V. La consommation d'alcool des adultes en France en 2021, évolutions récentes et tendances de long terme. *Bulletin épidémiologique hebdomadaire*, 2024, vol. 2 : p. 22-31. En ligne : https://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2024/2/2024_2_1.html

[3] Santé publique France, Institut national du cancer. *Avis d'experts relatif à l'évolution du discours public en matière de consommation d'alcool en France*. Saint-Maurice : Santé publique France, 2017 : 149 p. En ligne : <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/alcool/documents/avis/avis-d-experts-relatif-a-l-evolution-du-discours-public-en-matiere-de-consommation-d-alcool-en-france>

[4] Wilsnack R. W., Vogeltanz N. D., Wilsnack S. C., Harris T. R., Ahlström S., Bondy S., et al. Gender differences in alcohol consumption and adverse drinking consequences: cross-cultural patterns. *Addiction*, Février 2000, vol. 95, n° 2 : p. 251-265. En ligne : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10723854/>

[5] Haute Autorité de santé. Recommander les bonnes pratiques. Diminuer le risque alcool des femmes : les points critiques en premier recours. [Synthèse] Paris : HAS : 5 p. En ligne : https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2025-02/synthese_points_critiques_en_premier_recours_diminuer_le_risque_alcool_des_femmes.pdf

[6] Kersey K., Lyons A. C., Hutton F. Alcohol and drinking within the lives of midlife women: a meta-study systematic review. *International Journal of Drug Policy*, 2022, vol. 99 : art. 103453. En ligne : <https://dx.doi.org/10.1016/j.drugpo.2021.103453>

[7] Julkunen R. J., Di Padova C., Lieber C. S. First pass metabolism of ethanol. A gastrointestinal barrier

against the systemic toxicity of ethanol. *Life Sciences*, 1985, vol. 37, n° 6 : p. 567-573. En ligne : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/4021730/>

[8] Santé publique France. *Cancer du sein* [Internet]. Saint-Maurice : Santé publique France, 2025, m. à j. 6 mai 2025 [consulté le 26 septembre 2025]. En ligne : <https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/cancers/cancer-du-sein>

[9] Abel E., Bizzaro D., Becchetti C., Trapani S., Lavezzo B., Zanetto A., et al. Influence of sex in alcohol-related liver disease: pre-clinical and clinical settings. *United European Gastroenterological Journal*, mars 2023, vol. 11, n° 2 : p. 218-227. En ligne : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36866682/>

[10] Crépin G., Bréart G. [Rapporteurs]. *L'alcoolisation fœtale*. [Rapport] Académie nationale de médecine, 22 mars 2016 : 29 p. En ligne : <https://www.academie-medecine.fr/wp-content/uploads/2016/03/Rapport-alcoolisation-foetale-d%C3%A9finitif-14-3-16.pdf>