

Zéro alcool : une nouvelle étude s'attaque au mythe du verre quotidien bon pour la santé



La revue médicale "The Lancet" démontre l'importance du "zéro alcool" pour la santé.

Une [nouvelle étude prônant le "zéro alcool", publiée vendredi dans la revue "The Lancet"](#), démontre que boire un verre d'alcool par jour pendant un an augmente de 0,5% le risque de développer des problèmes de santé liés à l'alcool comme les cancers, les maladies cardiovasculaires, les accidents, les violences, les AVC ou bien encore la cirrhose. D'après l'étude, un verre par jour augmente le nombre de morts de 100 000 par an.

La co-auteure de l'étude, la Dr Emmanuela Gakidou de l'Institut de métrologie et d'évaluation de la santé (IHME de l'Université de Washington), s'est confiée sur ces conclusions. Selon elle, seul le "zéro alcool" minimise le risque global de maladies :

"Les risques pour la santé associés à l'alcool sont énormes. (...) Le mythe selon lequel un ou deux verres par jour sont bons pour vous n'est qu'un mythe".

Cette publication évalue en réalité les différents niveaux de consommation d'alcool et leurs effets sur la santé. La période étudiée s'étend de 1990 à 2016. Au total, 195 pays ont été étudiés.

Ces nouveaux résultats sur la fréquence et l'impact de la consommation d'alcool jettent donc un froid. Même boire de faibles quantités, un verre de vin ou une bière par jour comporte donc un vrai risque pour la santé.

Selon cette étude, l'alcool est responsable de près trois millions de morts chaque année. En 2016, 2,8 millions d'individus sont décédés à cause de l'alcool. La même année, la consommation de boissons alcoolisées est le septième facteur de risque de décès prématuré et d'invalidité à l'échelle de la planète et la principale cause de décès chez les personnes âgées de 15 à 49 ans (suicides, accidents de la circulation, tuberculose notamment). Un buveur sur trois meurt de problèmes de santé liés à l'alcool chaque année.

En France, la consommation d'alcool est de l'ordre, en moyenne, de 4,9 verres par jour chez les hommes et de 2,9 chez les femmes.

Ce constat risque d'alerter les buveurs qui sont 2,4 milliards dans le monde. 63% sont des hommes.