



Etude sur les représentations liées à l'alcool

Synthèse des résultats

Contacts Ifop :

Marie Gariazzo

Département Opinion et Stratégies d'Entreprise

01 72 34 94 41

prenom.nom@ifop.com

Janvier 2016



1 | Rappel de la méthodologie

Les hommes de 18-25 ans

CSP moyenne et supérieure

- ½ moins de 21 ans, ½ plus de 21 ans
- Mixer les niveaux de consommation et le type d'alcool consommé

RENNES

CSP moyenne et populaire

- ½ moins de 21 ans, ½ plus de 21 ans
- Mixer les niveaux de consommation et le type d'alcool consommé

TOULOUSE

Les femmes de 18-25 ans

CSP moyenne et supérieure

- ½ moins de 21 ans, ½ plus de 21 ans
- Mixer les niveaux de consommation et le type d'alcool consommé

PARIS

CSP moyenne et populaire

- ½ moins de 21 ans, ½ plus de 21 ans
- Mixer les niveaux de consommation et le type d'alcool consommé

LILLE

Les hommes de 25-60 ans

CSP moyenne et supérieure

- ½ moins de 45 ans, ½ plus de 45 ans
- Mixer les niveaux de consommation et le type d'alcool consommé

PARIS

CSP moyenne et populaire

- ½ moins de 45 ans, ½ plus de 45 ans
- Mixer les niveaux de consommation et le type d'alcool consommé

LILLE

Les femmes de 25-60 ans

CSP moyenne et supérieure

- ½ moins de 45 ans, ½ plus de 45 ans
- Mixer les niveaux de consommation et le type d'alcool consommé

DIJON

CSP moyenne et populaire

- ½ moins de 45 ans, ½ plus de 45 ans
- Mixer les niveaux de consommation et le type d'alcool consommé

NANTES

Le terrain d'enquête s'est déroulé du 21 au 30 novembre 2016.

Mode de lecture : les propos indiqués en italique ou verbatim reproduisent mot à mot le discours des personnes interrogées.

2 | Les grands enseignements de l'étude

A | Le rapport à la consommation d'alcool

Dans toutes les cibles, on note une prédominance des évocations positives, très ancrées dans le plaisir et la convivialité, avec :

- **Une prédominance nette des aspects sensoriels ressentis :**
 - ✓ **La gaieté, la joie, la bonne humeur, l'excitation.**
 - ✓ **Le bien-être, la décontraction, la détente.**
 - ✓ **Le plaisir gustatif** (plus présent parmi les jeunes femmes et les plus âgés).
 - ✓ **La puissance** (pour les jeunes hommes).
 - ✓ Mais aussi **la liberté, la désinhibition, notamment comme facilitateur de contacts sociaux, de rencontres, y compris d'un point de vue sexuel** (en plus mineur): les vertus de l'alcool dessinent **le schéma d'un renforcement intérieur qui facilite l'extraversion,**
 - ✓ **L'effet anxiolytique, l'oubli du quotidien, du stress et de ses difficultés, le ressourcement intérieur, l'écran magique à une réalité trop pesante** (plus répandu parmi les plus âgés).

- En plus mineur, **un acte social signifiant:**
 - ✓ **Les arts de la table** (surtout pour les plus âgés et les jeunes femmes),
 - ✓ **L'œnologie** comme art culturel, un moment gastronomique de dégustation,
 - ✓ **Le phénomène des terrasses**, culturellement fort en France mais dont la signification sociale a pris une forme de revendication dans le contexte post-attentat (un impact réel chez les jeunes, notamment à Lille et Paris).

« Joie - Fête - Partage – échange - Amitié - La chaleur- Le partage - le bonheur - Des souvenirs joyeux - Partage- Complicité- convivialité – traditionnel – fraîcheur - Plénitude – Zen – Douceur – C'est la santé aussi, un bon verre de vin tous les jours- Je connais une grand-mère de 92 ans, verre de rouge le midi, verre de rouge le soir » (Femmes 25-60, CSP-, Nantes)

« Tchou – Fête – odeur de cigarettes - Joyeux – Soirée – Heureux - Rassembleur - Profité – être libéré - C'est bon - Ça fait du bien - Ça décontracte - Ça libère - Heureux – Joie- Détente- Chaleur - Léger - On se laisse aller - On lâche prise – on est puissant- On a la tête qui tourne - On perd l'équilibre – hilare » (Hommes 18-25, CSP+, Rennes)

« Repousser des barrières, permet de se désinhiber, se libérer, désinhibition, ça permet de rencontrer des gens, faire des rencontres, s'ouvrir un peu au monde » (Hommes, 18-25 ans, CSP-/intermédiaires, Toulouse)

« on oublie le quotidien, le stress, le côté métro/boulot/dodo » (Femmes, 18-25 ans, CSP-/intermédiaires, Lille)

« C'est anesthésiant, ça rend tout un peu plus doux, on oublie les soucis, ça rend les choses plus belles. (...) Un mariage heureux avec la nourriture, rose pâle pour le côté girly, le fait de mettre dans un beau verre, le cérémonial, les couleurs, les bulles c'est beau, le Champagne rosé. » (Femmes, 25-60 ans, CSP+/intermédiaires, Dijon)

Les contreparties négatives n'apparaissent pas de la même façon selon les cibles :**Chez les 18-25 ans – aussi bien pour les femmes que pour les hommes**

Les contreparties négatives apparaissent plutôt dans un second temps ou sur relance. Elles sont très vite cantonnées à un type de consommation excessive :

- Les désagréments des effets secondaires, après coup :
 - ✓ Essentiellement physiques à court terme, le « lendemain » : tête qui tourne, vomissements, trous noirs...
 - ✓ Mais aussi comportementaux (cf. effet désinhibant) : absence de contrôle de soi, agressivité, paroles et actes excessifs que l'on peut regretter ensuite.
- La notion de risques, dangers, accidents ou de vulnérabilité pour les femmes (en mineur).
- Le risque d'addiction : l'alcoolisme.
- Le coût : boire régulièrement et/ou beaucoup représente incontestablement un budget pour les jeunes.

Grand absent à ce stade : les effets sur la santé (à long terme), très peu mentionnés finalement, ou très évasivement.

Au final, **boire de l'alcool est un acte courant, standard, dont on tient d'ailleurs à exprimer le caractère autorisé, non répréhensible** (ce qui prouve en creux le rapport social ambivalent intériorisé : interdit / défiance) : **l'alcool comme fédérateur ou facilitateur de lien social.**

« j'ai aussi des images de lendemains difficiles - ça dépend de la quantité qu'on boit - Sensation de mal au cœur - Ça c'est quand y'en a trop- De trop plein ; On peut être triste- l'alcool, c'est pas bon pour le lendemain. On ne se rend pas compte du danger. Je fais des trucs un peu débiles. Comme je fais de l'escalade, je grimpais à un moment sur les balcons » (Hommes 18-25, CSP+, Rennes)

« grosse cuite, abus, pas de censure, état secondaire, lendemains difficiles, gueule de bois, crise de foie, oubli, vomissements, mal de tête » (...) « ça rend vulnérable » (Femmes, 18-25 ans, CSP+/intermédiaires, Paris)

« faire des choses qu'on regrette, on ne se contrôle plus, des gens agressifs » (Femmes, 18-25 ans, CSP+/intermédiaires, Paris)

« dire tout ce qu'on pense, devenir agressif, perte du contrôle, on devient maladroit » (Hommes, 18-25 ans, CSP-/intermédiaires, Toulouse)

«c'est courant, ce n'est pas un mal, ce n'est pas interdit » (Femmes, 18-25 ans, CSP-/intermédiaires, Lille)

Chez les 25-60 ans, les contreparties négatives apparaissent beaucoup plus vite avec des différences de perception selon le sexe et, dans une moindre mesure selon la CSP.

Chez les femmes issues des CSP+

Il est beaucoup question d'image de la « femme »

Les premiers revers de l'alcool évoqués portent sur la prise de poids, le malaise physique, etc. Elle doivent prendre sans cesse en compte une image sociale – et familiale – potentiellement dégradante.

→ Il s'agit pour elle de négocier avec la question féministe et ses deux versants :

- le stéréotype rebutant de la femme qui boit
- la notion de liberté et de plaisir qu'elles revendiquent.

Sachant que cet équilibre s'inscrit dans un contexte réglementaire et préventif – sanitaire – de plus en plus présent, qu'il s'agit là aussi à la fois de prendre en compte et de refuser.

C'est la cible qui est la plus en contrôle, s'agissant de sa consommation d'alcool.

Chez les femmes issues des CSP-

Le registre d'évocation est quasi-exclusivement positif. Elles sont également parmi les plus nombreuses à mentionner le côté « sain » du vin, bien avant de mentionner les contreparties négatives essentiellement liées aux éléments physiques et aux lendemains difficiles.

A l'instar des femmes issues des CSP+, le regard des autres compte aussi beaucoup mais la prise de distance est plus importante: « *c'est plus toléré pour les hommes, ça choque plus pour les femmes mais je ne vois vraiment pas pourquoi* »

« Ça peut donner une mauvaise impression de soi à d'autres personnes, c'est mal vu, oui, elle se pochtronne, en tant que femmes, il est plus difficile d'avoir son verre de vin à la main, c'est sûr, si vous buvez une bière alors que vos camarades boivent un thé ou un café, il y a un effet de désapprobation, de la part des autres femmes, je suis sûr que c'est hypocrite, c'est simplement qu'elles ne le font pas à ce moment-là. » (Femmes, 25-60 ans, CSP+/intermédiaires, Dijon)

« Plus commun mais plus réglementé dans le sens où on nous rappelle sans cesse d'arrêter, on sent aussi qu'on nous rabâche les oreilles avec ce qu'il faut manger, ce qu'il faut boire, un verre de vin blanc c'est tant de sucre, le corps s'en souvient, la consommation d'alcool, les maladies aussi, en gros, c'est oh, tu bois tous les jours, même si c'est toute seule, tu es alcoolique, tu vas grossir encore. » (Femmes, 25-60 ans, CSP+/intermédiaires, Dijon)

« C'est pas très bien vu de boire de l'alcool - C'est convivial en quantité raisonnable devant tout le monde, mais dès que vous dépassez une certaine dose, on vous regarde d'un œil noir – on vous juge quand même quand vous buvez de l'alcool - Ça dépend si on est seul ou avec du monde, boire un verre de vin rouge toute seule, c'est mal vu – alors que mon verre de vin rouge toute seule c'est mon plaisir » (Femmes 25-60, CSP-, Nantes)

Chez les 25-60 ans, les contreparties négatives apparaissent beaucoup plus vite avec des différences de perception selon le sexe et, dans une moindre mesure selon la CSP.

Chez les hommes toutes CSP confondues

Il est davantage question de comportements et de santé

Les premiers revers de l'alcool évoqués portent :

- sur la conduite, l'agressivité et la violence, mais aussi sur l'alcool triste, etc.
- Mais aussi, sur la santé et sur les risques liés à la toxicité de l'alcool à court-moyen et long terme.

Beaucoup se complaisent à se distinguer des plus jeunes : le plaisir pour eux, la saoulerie rapide pour leurs cadets... Pour avouer bien vite que leurs pratiques peuvent avoir le même objectif, même de façon moins brutale. Ce qu'ils tentent de masquer ici, c'est **le sentiment d'une diminution de l'acceptation sociale de l'alcool**. La tradition bien française de l'alcool semble être culturellement attaquée. Un mouvement traduit – et sans doute porté – par une palette de phénomènes concomitants :

- ✓ l'interdiction des boissons alcoolisées dans le milieu professionnel,
- ✓ l'émergence de non buveurs
- ✓ la vigilance croissante à l'égard de l'alcool au volant
- ✓ le discours de jeunes plus exposés à des messages de prévention
- ✓ l'abandon du réflexe de l'alcool au déjeuner et dans les notes de frais.

→ **Tout se passe comme si se multipliaient les signaux d'une consommation d'alcool qui va moins de soi**, en marche lente vers la désuétude (à l'instar du tabac) : un point cependant davantage mis en lumière à travers les propos recueillis auprès des CSP+ que des CSP-.

« (plâît moins) Une certaine illusion de puissance, comme une drogue, l'incivilité parfois, la violence, surtout la violence au volant. » (Hommes, 25-60 ans, CSP+/intermédiaires, Paris)

« Ça peut être triste, addictif, être malade, la prise de poids, l'état altéré, le mal de tête, vomir. » (Hommes, 25-60 ans, CSP+/intermédiaires, Paris)

« Je vois des jeunes qui vont boire très vite parce que ça coûte très cher en discothèque, et après ils sont déchirés, le binge drinking, vraiment pour se saouler, en cocktail ou pur, c'est pas qualitatif, ils ont pas le budget, ils achètent du mauvais alcool, l'idée c'est pas d'apprécier l'alcool, mais de se saouler, limite ils prendraient une pilule pour être dans le même état si ça existait. (...) Pour nous c'est déguster, boire socialement, profiter des moments, ça dépend des moments, en fait, on peut aussi se saouler, à la fin d'une journée difficile. » (Hommes, 25-60 ans, CSP+/intermédiaires, Paris)

« C'est pas très bien vu, c'est moins accepté, moins accepté dans les entreprises, dans les pots, c'est moins toléré, je pense que c'est le regard des autres qui a changé, il y a moins de tolérance, du temps de mes parents, c'était accepté des gens ivres. » (Hommes, 25-60 ans, CSP+/intermédiaires, Paris)

« On est passé d'une consommation journalière à une consommation moins fréquente, par rapport à il y a 10-15 ans, j'ai l'impression. Avant au resto le midi, on prenait toujours une bière, ou du vin, maintenant c'est moins fréquent, ça se fait moins. » (Hommes, 25-60 ans, CSP+/intermédiaires, Paris)

Dans toutes les cibles, la consommation d'alcool et les risques associés sont évalués différemment selon deux principaux critères : le contexte de consommation (collectif vs solitaire) et la temporalité (quotidien vs occasionnel). Dans tous les groupes (à l'exception des participants qui ont une consommation quotidienne « raisonnable »), une nette distinction (exacerbée chez les plus jeunes) s'observe entre :

Une consommation joyeuse, festive, en groupe valorisée et valorisante:

- **Entre amis, en terrasse ou en bar, boîte, pour décompresser, se divertir, sortir** (éventuellement aussi à la maison) **ou associée à des jeux, des défis, avec un effet de démonstration de sa résistance vis-à-vis des autres,**
- **Entre collègues, en famille pour célébrer quelque chose de particulier,** avec une valorisation d'alcools qualitatifs (bons vins, champagnes notamment) : l'image des fêtes de fin d'année par exemple.
- **Entre amis ou en famille, au cours d'un apéro ou d'un bon repas, pour le côté détente et gustatif,** éventuellement dès la préparation du repas.



A contrario, une consommation en solo, semblant plus subie que choisie, peu valorisante, triste, voire « honteuse », moins assumée, pour oublier ses problèmes, ses soucis.

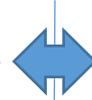
A noter - la frontière est néanmoins plus poreuse qu'il n'y paraît, avec pour les consommations collectives des aspects qui peuvent rejoindre certaines des dimensions de la consommation en solo, notamment l'aspect parfois implicitement contraint ou répétitif : Au quotidien, le besoin de boire à plusieurs après sa journée de travail, pour un effet « relâche » **pour oublier la lourdeur de sa journée de travail** par exemple, avec un aspect d'habitude ou de répétition possible.

Une consommation joyeuse, festive, en groupe valorisée et valorisante:

« un petit verre en famille, pour décompresser après le travail on ouvre une bouteille, sur notre terrasse avec mon copain en fin de journée et on se raconte notre journée » (Femmes, 18-25 ans, CSP-/intermédiaires, Lille)

« dans mon appartement avec mes amis car on se retrouve toujours chez moi : chez moi il y a de la vodka, de la téquila, du whisky donc on commence chez moi et on continue dans les bars après » (Hommes, 18-25 ans, CSP-/intermédiaires, Toulouse)

« au moment des fêtes c'est plus le côté terroir, bon vin » (Femmes, 18-25 ans, CSP-/intermédiaires, Lille)



A contrario, une consommation en solo, semblant plus subie que choisie, peu valorisante, triste, voire « honteuse »

« l'alcoolisme : ce n'est plus un plaisir mais une obligation, c'est un besoin et on est seul, on boit pour boire, on ne fait plus la distinction entre le fait de socialiser et quand on boit seul » (Femmes, 18-25 ans, CSP+/intermédiaires, Paris)

« Du matin au soir, commencer par boire le midi et puis aller crescendo, pour moi c'est boire tous les jours plus ou moins, c'est le whisky tous les jours. » (Femmes, 25-60 ans, CSP+/intermédiaires, Dijon)

« C'est une addiction, tous les jours, au moins journalier, tous les jours, ça commence à être étonnant, pas forcément énormément d'alcool, mais une habitude, deux-trois verres tous les jours, consommation régulière, il en a besoin, en fait, c'est plus forcément pour le plaisir de boire une bière, c'est une habitude. » (Hommes, 25-60 ans, CSP+/intermédiaires, Paris)

Dans tous les groupes (à l'exception des participants qui ont une consommation quotidienne plus ou moins « raisonnable »), une nette distinction (exacerbée chez les plus jeunes) s'observe entre:

Une consommation occasionnelle... sous-entendue qui ne peut pas s'apparenter pas à une addiction, même si elle est excessive



Une quotidienneté... qui ouvre la voie de la dépendance et doit déclencher un questionnement sur sa consommation d'alcool, même si elle est raisonnable

En filigrane, **la consommation la plus problématique est celle qui se fait en solitaire de façon quotidienne**, et ce en dehors de toute considération sur les quantités consommées.

A noter – cette idée d'une « quotidienneté problématique » est intégrée par ceux qui consomment quotidiennement, alors qu'ils le font souvent dans des proportions moindres que ceux qui vont concentrer leur consommation le week-end.

Au global, la plupart ne consommant pas quotidiennement (en dehors des hommes plus âgés), la référence au nombre de verres par jour n'est donc pas le référentiel spontanément utilisé, notamment par les jeunes ou il ne semble pas forcément adapté à leur type de consommation.

Amenés, dans les groupes, à dresser le portrait de « celui qui boit pas mal » et de « celui qui ne boit pas », les participants confirment, à partir des différents portraits réalisés, plusieurs points:

Une forme de valorisation de celui « qui boit pas mal » (surtout chez les plus jeunes) / qui fait écho à une image souvent peu flatteuse de celui qui ne boit pas (chez tous)



Le mythe du bon vivant

Sont évoqués dans plusieurs groupes :

- L'image de **bons vivants, épicuriens** en recherche de plaisir,
- Des images de **joie**, de **partage**, de **générosité**, de personne à **fort potentiel sympathie** malgré une **tendance à l'excès**, davantage perçue comme une **capacité à se laisser-aller** et à savoir lâcher prise que comme une faiblesse,
- Une consommation occasionnelle, qui n'empêche en rien la pratique de sport, de vie saine en dehors des épisodes d'alcoolisation.

Ces images coexistent avec une description peu flatteuse du non-consommateur :

- Coincé – réservé (à la limite du pathologique), « une vieille fille »,
- Rigide, stricte, pas drôle, pas fun, rabat-joie, solitaire
- En mineur, **une personne dont l'hygiène de vie est exemplaire**, avec la mise en avant d'une quête santé / bien-être / apparence physique irréprochable: la personne modérée, bien dans son corps et sa tête, équilibrée, saine et responsable, qui prend soin des autres et parvient à s'extraire des codes usuels du « bien s'amuser entre jeunes ».

(celui qui boit pas mal) « un jeune trentenaire qui sort beaucoup, insouciant, rugbyman, joyeux, qui cherche à sociabiliser, qui veut faire des rencontres, des expériences. » (Hommes, 18-25 ans, CSP-/intermédiaires, Toulouse)

« Un fêtard - De 20 à 30 ans - Il sort souvent – Excentrique - Un jeune qui va en boîte avec des bouteilles de vodka dans le coffre - Quelqu'un qui peut être chaleureux, déconneur, blagueur – bon vivant – il boit plus le week-end » (Hommes 25-60, CSP-, Lille)

« Bon vivant – il fait la fête - Il ne se prend pas la tête - Il a une bonne image - Il est populaire - Il paraît heureux - Il est cool- il ne boit pas l'alcool au quotidien, mais le week-end - Il a sa vie normale - Il fait du sport » (Jeunes 18-25, CSP+, Rennes)

« Une personne chiante -Une femme - Entre 20 et 30 ans- Vierge - Elle est fine – Sportive - Pleine de principes – Rigueur - Elle fait tout ce qui est bon, elle mange du bio - c'est pas tellement notre amie quand même - On va être décalé en fin de soirée. On va avoir l'impression d'être lourd - Le décalage est pas intéressant, j'ai déjà essayé"(Jeunes 18-25, CSP+, Rennes)

(celui qui ne boit pas) « elle est un peu introvertie, elle a peur des effets, c'est une religieuse, elle rate des choses, moi elle me prendrait pour une alcoolique » (Femmes, 18-25 ans, CSP-/intermédiaires, Lille)

« C'est toujours intrigant., elle passe à côté de quelque chose, pas festive, elle a peut-être d'autres addictions cachées, c'est une philosophie de vie à part, des convictions religieuses, il est peut-être musulman, ça peut être lié à leur passé, des parents alcooliques, par exemple. » (Hommes, 25-60 ans, CSP+/intermédiaires, Paris)

Amenés, dans les groupes, à dresser le portrait de « celui qui boit pas mal » et de « celui qui ne boit pas », les participants confirment, à partir des différents portraits réalisés, plusieurs points:

Une mise à distance des méfaits de l'alcool, particulièrement forte chez les plus jeunes, légèrement plus ambivalente chez les plus âgés

Pour beaucoup, la personne qui boit « pas mal » est loin de soi, ce qui montre la mise à distance ou la non prise de conscience de sa propre consommation : « boire pas mal » est en effet souvent associé à l'alcoolisme avéré, chronique et non pas à leur propre consommation, même si celle-ci est objectivement très régulière et souvent en quantité importante !



Une focalisation très forte sur les risques sociaux liés à l'alcool

Chez les jeunes, les portraits dressés sont quasi-systématiquement aux antipodes de soi-même et de son mode de consommation:

- Un homme plus âgé,
- Un alcool avéré, **désocialisé, cumulant les soucis d'emploi, de vie familiale et sociale**, voire un SDF, présentant tous les stigmates de l'alcoolique (teint rouge, apparence négligée...) ; **consommant seul, quotidiennement, des alcools bas de gamme** (vin rouge en bouteille plastique).

Chez les plus âgés, les portraits réalisés révèlent une plus grande ambivalence, la consommation d'alcool pouvant augmenter suite aux « accidents de la vie ». Ils décrivent ainsi souvent :

- Un homme plus âgé, **en prise avec des difficultés professionnelles et sociales**
- mais aussi une femme en proie à des problèmes existentiels, notamment pour les plus âgées du groupe, « **la femme quittée** ».
- **Avec une logique de cercle vicieux** (problèmes subis qui s'amplifient par son propre comportement alcoolisé)

Une mise à distance des méfaits de l'alcool, particulièrement forte chez les plus jeunes, légèrement plus ambivalente chez les plus âgés

« boire pas mal c'est être alcoolique, boire plus que la moyenne, pas mal c'est tous les jours, quelqu'un qui finit mal à chaque soirée » (Hommes, 18-25 ans, CSP-/intermédiaires, Toulouse)



Chez les jeunes:

« un homme la cinquantaine, qui va en boîte pour draguer les plus jeunes ! » (Femmes, 18-25 ans, CSP+/intermédiaires, Paris)

« il se tourne vers l'alcool de mauvaise qualité, pas cher, les canettes, le vin en bouteille plastique, il boit directement à la bouteille ; quelqu'un qui tient un petit commerce et qui n'arrive pas à s'en sortir, il a perdu son boulot et sa femme, il y a eu un élément déclencheur » (Femmes, 18-25 ans, CSP-/intermédiaires, Lille)

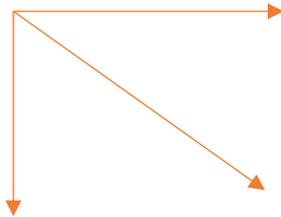
« 60 ans - Le nez rouge - Toujours au PMU- Seul - Il sent pas bon - Il est tout taché – il n'a pas d'amis à part le barman – les piliers de bar qui trainent avec lui – il fait rien d'autre que boire et jouer aux jeux à gratte » (Jeunes 18-25, CSP+, Rennes)

Chez les plus âgés:

« Je ne vois pas d'homme, plutôt des femmes, moi, je vois une femme abandonnée par son mari, elle est faible, un peu trop gentille. » (Femmes, 25-60 ans, CSP+/intermédiaires, Dijon)

« Un homme, il y a certains hommes qui boivent beaucoup plus d'alcool que les femmes, je vois des collègues qui ont besoin de boire tous les jours tenir le coup, il a la trentaine, 40-50 ans, la cinquantaine, il n'a pas de travail, je vois un homme qui n'aime pas ce qu'il fait dans sa vie, il boit beaucoup d'alcool, et il a besoin de ça, il a des relations difficiles, de l'agressivité, de l'opposition. » (Femmes, 25-60 ans, CSP+/intermédiaires, Dijon)

Parmi les évolutions
remarquées par les jeunes eux-
mêmes



Une baisse de la consommation
au volant, lié au durcissement
de la réglementation avec le
permis à point (en particulier
chez les jeunes : **effet « Sam »**).

Le rajeunissement et la massification de l'initiation à l'alcool, très tôt (vers 13-14 ans) : des adolescents qui s'alcoolisent de plus en plus jeunes, de façon massive, avec un contrôle parental moins fort que celui exercé sur les générations précédentes et parfois le non respect (constaté) de la réglementation de la vente d'alcool aux mineurs (pas de contrôle systématique de l'âge à la vente).

- Parallèlement, **des types d'alcools consommés par les jeunes plus variés qu'auparavant, avec la multiplication des alcools de type cocktails, mélanges d'alcool, etc.**, qui séduisent tout particulièrement les jeunes femmes.
- **Des formats de vente également plus adaptés aux modes de consommation nomades**, y compris pour le vin (des petites bouteilles qui ont tendance à non seulement faciliter l'accès, augmenter la praticité mais aussi banaliser / dédramatiser la consommation).

La baisse de fréquence de la consommation quotidienne pour les (jeunes) adultes : une consommation de vin notamment, moins systématique, moins quotidienne que pour les parents ou plus encore les grands-parents (noté à Lille surtout).

« on boit de plus en plus jeune, c'est de plus en plus tôt et de plus en plus fort, les jeunes c'est directement des gros alcools genre vodka ou whisky en excès, pour eux c'est boire pour en avoir directement les conséquences, c'est vers 14-15 ans aujourd'hui, voire 13, les jeunes sont bourrés dans la rue beaucoup plus jeunes » (Femmes, 18-25 ans, CSP-/intermédiaires, Lille)

« on a la cuite du samedi qui est récurrente : nos parents ne comprennent pas forcément qu'on ait envie de se mettre si mal car ils n'ont pas vécu ça, on le fait tous, j'ai commencé à 17 ans mais aujourd'hui c'est encore plus jeune » (Femmes, 18-25 ans, CSP+/intermédiaires, Paris)

« ils vendent maintenant des bouteilles de rosé en format bière : ce n'est plus la bouteille qu'on fait tourner sur le quai de Seine ; c'est pratique, il y a un côté partage mais c'est plus facile car on n'a plus besoin d'acheter la grande bouteille et les gobelets et ça fait moins alcoolique avec sa grande bouteille » (Femmes, 18-25 ans, CSP+/intermédiaires, Paris)

« pour les adultes : moins et moins souvent, nos grands-parents à chaque repas ils avaient leur bouteille de vin alors que nous non » (Femmes, 18-25 ans, CSP-/intermédiaires, Lille)

« c'est plus difficile pour les conducteurs car ils sont plus durs qu'avant : il y a de vraies sanctions, il y a toujours une personne qui se sacrifie lors des soirées, c'est dans les esprits Sam, nos parents étaient moins soucieux avant alors que maintenant il y en a toujours un qui fait attention : celui qui va conduire » (Femmes, 18-25 ans, CSP+/intermédiaires, Paris)

Parmi les évolutions remarquées au fur et à mesure qu'on augmente en âge

une consommation importante, festive, entre amis, de type binge-drinking, à base d'alcools forts ou de bières bon marché, avec une recherche de rentabilité ou de maximisation de l'effet recherché / coût dépensé.

- Une possible initiation à ce type de consommation, chez les jeunes filles, via les cocktails et shooters sucrés.

A partir d'un certain âge, plusieurs mouvements s'opèrent

Certaines femmes décrivent une augmentation de leur consommation, notamment, selon un modèle qui semble assez répandu : une consommation modérée pendant l'éducation des jeunes enfants, et une consommation qui se libère par la suite, et notamment seule.

L'entourage de consommation a quelques incidences :

- Des amies fortes consommatrices incitatives,
- Un nouveau conjoint qui boit beaucoup.

Une baisse de la consommation avec **l'arrivée de nouvelles responsabilités professionnelles (entrée dans la vie active) et familiales (mise en couple, naissances)**. La « mauvaise » image que l'on peut renvoyer aux autres commence à entrer en ligne de compte. Une tendance alors à privilégier:

- **La qualité vs la quantité** (passage des litres de Kro/Heineken pour s'orienter vers des bières qualitatives consommées avec modération / ou des cocktails et shooters enchaînés les uns après les autres au bar, pour apprécier progressivement le goût d'un ou deux verres de bon vin à table.)
- **La détente vs l'ivresse**

Une modération de sa consommation, avec plusieurs motivations (davantage repérée chez les hommes – mais qui partent de niveaux de consommation plus élevés)

- la conduite et le risque de retrait de points (et non de mort)
- l'émergence de problèmes de santé, pour les plus âgés du groupe (le diabète ou le cap des 50 ans)

Parmi les évolutions remarquées au fur et à mesure qu'on augmente en âge

une consommation importante, festive, entre amis, de type binge-drinking,

« il y a la cuite express, On arrive à la soirée un peu en retard, les autres ont déjà bien bu, et il faut se la coller vite pour partir en boîte - Parce qu'aller en boîte sans être bourré, ça le fait pas - Et ça coute trop cher en boîte donc il faut boire avant - C'est pas terrible, se bourrer la gueule rapidement, c'est celle qui font le plus mal - J'en ai fait qu'une seule car j'ai été dans le coma - Des fois en voulant rattraper le retard, on prend de l'avance - Ça tombe d'un coup -..» (Jeunes 18-25, CSP+, Rennes)

A partir d'un certain âge, plusieurs mouvements s'opèrent

Certaines femmes décrivent une augmentation de leur consommation

« Je bois plus d'alcool en vieillissant, moi aussi, arrive un moment dans une vie de femme où on a des contingences domestiques, et là, on boit moins, et puis après, je dirais après 50 ans, on recommence, on est beaucoup plus libre, c'est comme quand on mange des bonbons Haribo, c'est une sorte de régression, on n'a plus l'âge mais on se le permet, j'ai aussi trois enfants et étant petits, j'étais très occupée, on n'avait pas de moment à nous, mais maintenant, j'ai un mari sur les routes, et quand je suis toute seule, je me permets un verre. » (Femmes, 25-60 ans, CSP+/intermédiaires, Dijon)

Une baisse de la consommation avec l'arrivée de nouvelles responsabilités professionnelles (entrée dans la vie active) et familiales (mise en couple, naissances

« on murit, on travaille et le lendemain est plus difficile, quand on est étudiante on a tout le temps nos amis avec nous mais maintenant on bosse et on n'a plus forcément les mêmes horaires » (Femmes, 18-25 ans, CSP+/intermédiaires, Paris)

Une modération de sa consommation, avec plusieurs motivations

« En vieillissant, on prend du poids, et on s'aperçoit que c'est un peu bête, que ça revient cher. Donc plus : boire moins, mais des bons produits, notamment des très bons whisky, donc je préfère avec les copains refaire le monde autour de très très bonnes bouteilles de whisky. Aussi j'ai 50 ans, on a des alertes au niveau de la santé, pour le cœur, les artères, le diabète. Et quand on fait un contrôle de glycémie, on est limite ou on dépasse même sur certains indicateurs, donc on ne cherche pas, il n'y a pas de secret, l'alcool y est sûrement pour un petit peu. » (Hommes, 25-60 ans, CSP+/intermédiaires, Paris)

Différents profils s'observent selon les groupes, que l'on pourrait résumer de la sorte:

Les fêtards

(surreprésentés parmi les jeunes)

Ils consomment quasi-exclusivement le week-end pour sortir / faire la fête / lâcher prise, avec des fréquences variables (3x/semaine pour ceux qui ne travaillent pas surtout), les autres se limitent à 1 ou 2 soirées/mois. Ils ne consomment pas ou très peu d'alcool en dehors de ces épisodes d'alcoolisation massive.

Ils boivent par effet mimétique ou d'entraînement et pour les effets de l'alcool :

- **Décontractant, voire anxiolytique.**
- **Désinhibant, y compris sexuellement :**
 - ✓ Pour les filles : l'idée est de vaincre par exemple sa timidité, d'être plus à l'aise.
 - ✓ Plutôt pour les garçons : **la recherche volontaire du « no limit », du « trou noir » d'expériences et sensations fortes**
 - ✓ Eventuellement, dans **une recherche de « rentabilité » financière** : maximisation de l'effet / coût.

Les réguliers

Ils boivent plusieurs fois par semaine, et de temps en temps, font la fête (comme les fêtards) → ils se considèrent comme "occasionnels" la semaine et "fêtards" le week-end.

En majeure, leur consommation leur semble "raisonnable" et ils ont un sentiment de maîtrise car ils ne consomment pas quotidiennement.

A noter- les réguliers modifient leurs habitudes l'été où ils se mettent à boire quotidiennement.

Les quotidiens

(surreprésentés parmi les 25-60 ans et les hommes)

Ils déclarent boire de manière raisonnable le soir (de 1 à quelques verres), à l'apéro ou pendant le repas avec leur conjoint. Ils se décrivent comme des « réguliers modérés » mais les 25-60 sont tous un peu gênés par cette manière de consommer et s'interrogent sur le fait de boire « tous les jours », synonyme de dépendance dans les représentations collectives

Dans tous les groupes, il existe des questionnements ou des regrets par rapport à sa propre consommation à un instant t, mais globalement **beaucoup ne s'interrogent pas réellement sur leur consommation.**

Les éléments ayant pu amener à ce type de questionnements ou de regrets sont liés à plusieurs aspects négatifs d'une consommation ponctuelle conséquente et/ou récurrente. **Les regrets éventuels ne proviennent pas du fait d'avoir consommé de l'alcool, mais d'avoir « trop » consommé, ou « trop » souvent.**

Les raisons de regretter, qui sont évoquées, se ressemblent beaucoup d'un groupe à l'autre et sont toutes liées à des conséquences immédiates ou de court-terme :

- Malaise physique : maux de crâne mais surtout vomissements, trous de mémoire, coma, etc.
- Prise de risque en voiture, ou liée à un contexte de consommation (sur les toits, etc.)
- Propos ou comportements inappropriés, brouille avec ses amis (les jeunes surtout)
- Les dépenses effectuées sous l'emprise de l'alcool

Mais attention : **pour certains, les éléments de malaise physique sont intégrés à la consommation d'alcool elle-même** (surtout parmi les jeunes), ils font partie d'un tout et sont en quelque sorte acceptés et relativisés par une « mauvaise gestion » (boire en cas de fatigue, boire trop vite, boire sans avoir mangé, etc.) : **ils induisent en tout cas rarement de changement de comportement à plus long terme.**

Les questionnements sont davantage provoqués :

- **Soit, par la prise de conscience de la fréquence de consommation**, qu'elle soit quotidienne ou systématique à chaque occasion conviviale, ce qui montre à nouveau le lien que beaucoup font entre la quotidienneté ou la systématisme de la consommation et le caractère problématique ou à risque de leur consommation ; en revanche, la quantité consommée semble moins peser dans le regard qu'ils portent sur leur propre consommation.
- **Soit, par le regard des autres** (du conjoint, des enfants, des amis) et ceci beaucoup plus fortement pour les femmes plus âgées (notamment les mères de famille issues des CSP+)
- **Soit, par des problèmes de santé** (personnels ou dans l'entourage), essentiellement chez les plus âgés de nos différents groupes.

« le lendemain d'une soirée quand j'ai trop bu ou que j'ai vomi je me demande si je n'ai pas été trop loin et si je n'aurais pas du arrêter avant, moi aussi je regrette quand je vomis » (Femmes, 18-25 ans, CSP-/intermédiaires, Lille)

« ça m'énerve de me dire que je ne vais rien faire du week-end parce que j'ai trop bu donc des fois j'essaie de me contrôler pour passer un bon dimanche après, je contrôle ma consommation du samedi pour profiter de mon dimanche ; par exemple je fais l'apéro avec mes amis mais après eux partent en boîte et pas moi, je me dis que j'ai déjà profité avant et donc j'en reste là » (Femmes, 18-25 ans, CSP+/intermédiaires, Paris)

« on relativise : si c'était une bonne soirée on ne regrette pas mais si c'est l'inverse on se dit 'j'aurais pu arrêter avant' » (Femmes, 18-25 ans, CSP+/intermédiaires, Paris)

« Le regard des parents est très important, j'ai la chance d'avoir encore mes parents mais quand ils sont là, je n'aime pas leur montrer que je bois un peu, moi avec mes enfants, je ne bois pas, en famille, je ne bois pas ou un seul verre histoire de ne pas être jugée. » (Femmes, 25-60 ans, CSP+/intermédiaires, Dijon)

Aucun n'opère de réel comptage des verres consommés : on est plus dans une évaluation au ressenti des effets qu'au nombre de verres comptabilisé, à une exception près : si l'on prend le volant.

Il leur semble, par ailleurs, difficile de comptabiliser le nombre de verres bus dans une soirée, parce que :

- les bouteilles sont vidées collectivement, sans qu'il soit possible de s'en attribuer une proportion,
- les évaluations viennent le plus souvent *a posteriori*
- Avec, une estimation diffuse mais uniquement lors d'apparition de symptômes (maux de tête, ...)

Certains (surtout parmi les hommes plus âgés) vont même jusqu'à refuser le principe du nombre de verres, dont l'effet varie selon l'état, la corpulence, et qui est de toute façon relatif selon la taille du verre... Pour autant (cf. infra) **le verre constitue pour tous l'unité de mesure la plus parlante.**

Pour beaucoup, **l'autorégulation passe essentiellement** :

- **Avant tout, par le ressenti et les sensations physiques** : yeux qui ne suivent pas, envie de vomir, environnement qui tangué, difficulté à se déplacer sont parmi les principaux signes que chacun repère. Les femmes ralentissent beaucoup plus vite (parfois dès les premières sensation).
- **Les stratégies sont alors plutôt orientées vers la recherche d'estomper les effets physiques ressentis, au moins temporairement.**
 - ✓ A ces signes, certains stoppent leur consommation d'alcool définitivement pour le restant de la soirée (surtout parmi les femmes et les plus âgés, très rarement parmi les jeunes).
 - ✓ Mais, pour beaucoup, **il s'agit de rendre les effets ressentis plus tolérables en marquant une pause dans la consommation, pour la reprendre ensuite quand les effets se sont amoindris !** (plus encore parmi les jeunes hommes).
- **Les modes opératoires sont souvent les mêmes**, le temps que les effets s'estompent :
 - ✓ Boire de l'eau ou un soda pour faire une pause ;
 - ✓ Manger quelque chose « pour absorber »
 - ✓ Sortir prendre l'air et/ou une cigarette
 - ✓ Ralentir la cadence de consommation d'alcool (plutôt parmi les jeunes hommes) ou de la réduire en fin de soirée (mineur, plutôt parmi les jeunes femmes).
 - ✓ Se fixer une heure à laquelle arrêter de boire.

« C'est très difficile d'évaluer en nombre de verres, bah oui, c'est facile quand on a un contexte qui nous limite, dans un bar par exemple, par contre, quand la soirée est longue, je compte les bouteilles mais je ne sais pas combien de verres j'ai bu sur les trois bouteilles. » (Femmes, 25-60 ans, CSP+/intermédiaires, Dijon)

« on le sent : on rigole pour rien et à ce moment-là je me dis que je vais arrêter de boire un peu » (Femmes, 18-25 ans, CSP-/intermédiaires, Lille)

« moi, ma limite, c'est la bouteille d'alcool fort pour deux, je me dis que quand elle est finie, j'en reprends pas - Moi, ma limite, c'est quand je suis vraiment fatigué – moi, c'est uniquement les limites du corps qui n'y arrive plus du tout – l'état d'ivresse, quand je sens que j'ai des pertes d'équilibre, que je marche dans la rue et que je ne vois plus les panneaux de signalisation. Là, j'arrête une heure » (Jeunes 18-25, CSP+, Rennes)

« je ressens les effets sur mon corps et dès que je vois que j'ai du mal à marcher ou que j'ai la vision trouble, j'arrête une heure ou deux et après je ne reprendrai qu'un verre » (Femmes, 18-25 ans, CSP-/intermédiaires, Lille)

« On voit qu'à un moment on est hors contrôle, quand on commence à dérailler. Pareil, quand je commence à devenir dyslexique, c'est que j'ai bu un verre de trop; Jamais d'alcool dans la journée ; Pas au déjeuner; Pas plus de deux verres par heure, en soirée. Parce que si tu bois trop vite au début, tu finis super vite bourré. » (Hommes, 25-60 ans, CSP+/intermédiaires, Paris)

« Quand j'ai l'impression que c'est trop, moi, le week-end, quand je suis en train de lâcher prise, moi pareil, le changement de comportement, oui, le changement d'attitude, ça va dépendre de l'humeur, de la fatigue, de l'ambiance générale, ça dépend de ce qu'on mange, si je bafouille, si j'ai la tête qui tourne. » (Femmes, 25-60 ans, CSP+/intermédiaires, Dijon)

Plusieurs facteurs peuvent influencer la quantité bue à la baisse:

- **Le fait d'avoir ou non à conduire un véhicule** (voiture, moto mais aussi vélo) : **un impact fort de la campagne Sam** auprès des jeunes qui se montrent assez intransigeants sur ce point / un comportement qui semble relativement bien intégré parmi les plus âgés. L'accident de la route demeure un frein à la consommation pour tous avec un double levier : le risque pour soi et pour autrui (un point essentiel pour eux).
- **L'état de la personne au moment où elle consomme :**
 - ✓ L'évaluation subjective de l'état de fatigue : la plupart disent consommer moins s'ils se sentent peu en forme ou fatigués, car ils savent que leur résistance sera moindre ou qu'ils risquent d'avoir des effets néfastes plus rapidement ou plus massivement,
 - ✓ L'état de santé, la présence d'une pathologie spécifique avec des indications du médecin, la prise de certains médicaments (en particulier les antibiotiques) : une modulation à la baisse en général mais cependant loin d'être systématique.
 - ✓ Le fait d'être à jeun avant.
- **L'entourage, avec notamment la présence de personnes :**
 - ✓ Devant lesquelles on ne veut pas faire mauvaise figure : la famille, notamment les parents, les supérieurs hiérarchiques, le petit/la petite ami(e), la conquête à séduire, en particulier.
 - ✓ Qu'on ne connaît pas ou pas bien : la méfiance, la peur de la vulnérabilité, d'être abusée (pour les jeunes femmes uniquement)
- **L'agenda professionnel ou scolaire, avec des échéances particulières le lendemain :**
 - ✓ En particulier pour les actifs, si c'est la veille d'un jour de travail : le besoin de pouvoir assurer et être performant.
- **L'hygiène de vie globale :**
 - ✓ **Le fait de chercher à ne pas grossir** (femmes).
 - ✓ **Le fait de faire du sport**, notamment si c'est à un certain niveau (jeunes hommes).
- **L'état du compte bancaire, les ressources financières amoindries** (surtout parmi les CSP-).

Les limites fixées (pour ceux qui s'en fixent) suivent principalement la logique suivante :

- En nombre de verres pour ceux qui consomment quotidiennement : 1 par soir (parfois 2)
- En fréquence pour les autres : pas tous les jours,
- Et pour tous, une consommation fortement limitée quand ils sont amenés à conduire.

Plusieurs facteurs influencent la quantité bue à la baisse

« tout dépend si je conduis ou pas : si je conduis je vais juste tremper mes lèvres pour avoir le goût » (Femmes, 18-25 ans, CSP-/intermédiaires, Lille)

« quand c'est chez moi c'est vodka et alcools forts toute la soirée, il n'y a pas de limite : je bois beaucoup quand je sais que je ne bouge pas et que je reste chez moi ou chez un ami » (Hommes, 18-25 ans, CSP-/intermédiaires, Toulouse)

« ça dépend si je suis fatiguée ou si j'ai envie de m'amuser : si je suis fatiguée je sais qu'un verre et je serai KO, quand je suis crevée je ne bois pas, si je suis fatiguée ou malade je vais faire attention alors que quand je vais bien je fais moins attention » (Femmes, 18-25 ans, CSP-/intermédiaires, Lille)

« s'il y a une fille qui me plaît je fais plus attention pour ne pas être ridicule » (Hommes, 18-25 ans, CSP-/intermédiaires, Toulouse)

« à un dîner professionnel je vais plus limiter pour ne pas dire n'importe quoi, pour rester lucide et garder le contrôle, pour ne pas passer pour une alcoolique non sérieuse » « ça dépend de qui on est entouré, on compte sur les autres et sur nos amis, j'ai été marquée par les campagnes et je fais toujours attention à qui je vais parler et qu'on ne me mette rien dans mon verre » (Femmes, 18-25 ans, CSP+/intermédiaires, Paris)

« A la maison, j'ai trois ados, qui commencent à découvrir la cigarette, l'alcool, etc., donc comme je ne veux pas interdire, je préfère ne pas leur donner une image que je bois tous les jours« L'état physique aussi, il y a des soirs où on est en plus en forme que d'autres, ce qu'on doit faire le lendemain, le critère semaine / week-end, si on doit se lever tôt le lendemain, le stress aussi : ça peut stresser de boire, le lendemain matin. » (Hommes, 25-60 ans, CSP+/intermédiaires, Paris)

Tous s'accordent pour lister les différents risques associés à l'alcool

- **Les dommages corporels liés à des accidents**, pour soi et pour autrui (la mise en danger d'autrui constituant un risque très inquiétant, notamment pour les hommes)
- **Les répercussions néfastes de l'alcool sur la santé :**
 - ✓ **A court terme**, avec les effets directement liés à une consommation excessive : **la peur du coma éthylique** notamment chez les plus jeunes
 - ✓ Les effets délétères sur la santé **au long cours** :
 - **La cirrhose, principalement,**
 - **Différents types de cancer** (mais jamais le cancer du sein)
 - **Le surpoids**
- **Les dommages ayant une répercussion physique mais aussi psychique, associée au manque de maîtrise et de contrôle de soi.**
 - ✓ A court terme :
 - **La violence, les comportements violents et agressifs.**
 - **Les erreurs de comportement, la honte, le fait de se ridiculiser, d'être dans l'embarras ensuite.**
 - **La vulnérabilité** (corporelle pour les jeunes femmes, surtout).
 - ✓ **A plus long terme, l'addiction, le risque d'alcool-dépendance.** Avec **le spectre du déclassement social, de l'isolement**, de la déchéance et la souffrance induite pour soi et/ou les proches
- **Les répercussions financières, le fait de dépenser trop** (surtout parmi les jeunes et les CSP-)

« Accidents de la route parce que ça implique d'autres personnes que moi, la peur de tuer quelqu'un, oui. » « La chute, je sais qu'il y a des personnes qui sont mortes en se tapant la tête sur le trottoir à cause de l'alcool, on peut aussi se tordre le cou dans les gros dangers, parce qu'on a perdu l'équilibre. (...) On peut perdre le contrôle de soi-même, le fait de ne plus laisser de barrières, moi j'ai déjà fait un striptease, moi j'ai vomi devant mes enfants et c'est pas bien,. » (Femmes, 25-60 ans, CSP+/intermédiaires, Dijon)

« cancer et alcool ça fait pas bon ménage, ça favorise, c'est très clair, pour moi aussi, c'est très lié, moi je ne pense pas, par mes connaissances, je n'en sais rien mais je suis intimement convaincu qu'on nous l'interdit une fois le cancer détecté, quand on a le cancer, on nous dit d'arrêter totalement l'alcool, la cigarette, c'est plus rien, c'est dans la modération, pour moi il n'y a pas de lien évident entre alcool et cancer, les pesticides sur les vignes donnent plus de cancer que l'alcool et le stress au travail peut provoquer des cancers donc l'alcool, ça dépend de la quantité. » (Femmes, 25-60 ans, CSP+/intermédiaires, Dijon)

« quand on est une fille c'est plus compliqué avec le viol à la sortie des boîtes, on a ça en tête quand on est une fille, on le ressent quand on est en boîte : on voit le regard des hommes et il faut vraiment être bien entourée » (Femmes, 18-25 ans, CSP+/intermédiaires, Paris)

« Surtout le danger pour les autres, blesser quelqu'un, blesser ou renverser quelqu'un, le fait d'avoir fait cette action, et le fait qu'on va payer toute sa vie après. » « On peut devenir violent, agressif, un changement de comportement, on encourt le divorce, l'agression, on peut tomber sur plus fort que soi !, les relations familiales, la violence, l'agressivité, les combats, ça va un peu ensemble. » (Hommes, 25-60 ans, CSP+/intermédiaires, Paris)

« avoir une grossesse non désirée si la fille a bu aussi, aller voir les prostitués et le regretter, des connaissances ont embêté une jeune fille dans la rue parce qu'ils avaient bu » (Hommes, 18-25 ans, CSP-/intermédiaires, Toulouse)

Si tous s'accordent pour lister les différents risques associés à l'alcool, la hiérarchisation des risques (par ordre d'importance et de probabilité pour soi), apporte des éclairages intéressants, avec des différenciations par sexe et âge

Les 18-25 ans	
Femmes	Hommes
<p><i>Par ordre d'importance:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Les dommages corporels liés aux accidents (probable) 2. La vulnérabilité (probable) 3. L'alcool-dépendance (très peu probable) 4. Les risques sur la santé à long terme (très peu probable pour soi) 	<p><i>Par ordre d'importance:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Les dommages corporels liés aux accidents / <u>la peur de mettre en danger autrui</u> (probable surtout pour les risques de chutes dans certains contextes de consommation) 2. Les risques comportementaux, notamment violence, agressivité (peu probable pour eux : un risque projeté sur « l'autre ») 3. L'alcool-dépendance (très peu probable) 4. Les risques sur la santé à long terme (très peu probable pour soi)



Une mise à distance des risques encourus, notamment des risques pour la santé, qui sont à la fois :

- Méconnus,
- Associés à une consommation quotidienne et conséquente.

Si tous s'accordent pour lister les différents risques associés à l'alcool, la hiérarchisation des risques (par ordre d'importance et de probabilité pour soi), apporte des éclairages intéressants, avec des différenciations par sexe et âge

Les 25-60 ans	
Femmes	Hommes
<p><i>Par ordre d'importance:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Les dommages corporels liés aux accidents (probable) 2. Les risques sur la santé à long terme (très peu probable pour soi) 3. Les risques comportementaux, notamment violence, agressivité (peu probable pour soi) 4. L'exclusion sociale (peu probable) 	<p><i>Par ordre d'importance:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Les risques sur la santé à long terme (probable) 2. Les dommages corporels liés aux accidents (peu probable) 3. Les risques comportementaux, notamment violence, agressivité (probable) 4. L'exclusion sociale (peu probable)

Les risques sur la santé suscitent davantage d'inquiétudes que chez les plus jeunes, même s'ils peuvent encore être mis à distance par certains sur le même registre que les plus jeunes : ils sont inquiétants mais peu probables car ils réfèrent à une consommation très forte.



« Parce qu'on en entend parler tout le temps : les campagnes, moi je fais des prises de sang, un petit bilan chaque année, et c'est mon médecin qui m'explique comment lire les résultats : ça c'est lié à l'alcool, ça c'est lié parce que vous mangez trop gras, ça fait partie d'une petite discussion. » (Hommes, 25-60 ans, CSP+/intermédiaires, Paris)

B I Retour sur les repères de consommation

Un contexte informatif et des représentations collectives qui nuisent à l'appropriation des repères de consommation français :

1. **Premier constat** : les repères de consommation ne sont pas connus, très rarement restitués par nos interviewés,
2. **Deuxième constat** : les références de nos participants se focalisent sur les quantités autorisées en cas de conduite et sur la quantité d'alcool dans le sang autorisé en cas de contrôle, avec un risque de confusion relativement important
3. Enfin, **le schéma des équivalences n'est connu (ou du moins mémorisé) que par un peu moins de la moitié des personnes rencontrées**, ce qui rend compliqué l'appropriation de la notion de « verre », une fois les repères exposés. Par ailleurs, ce schéma parvient uniquement à la marge à lever certaines croyances bien ancrées autour des différences entre les alcools forts et les autres types d'alcool (comme la bière ou le vin).

Par ailleurs, **le principe d'énoncer des recommandations en matière de consommation d'alcool pour les pouvoirs publics est évalué de manière plus ou moins mitigée selon les groupes** :

- **D'un côté, ce principe crédite les autorités d'un devoir sanitaire jugé normal** : c'est de son devoir d'informer la population (notamment en mineur au vu de la charge financière induite par les accidents et la prise en charge du problème de l'alcool par l'Etat). La problématique alcool constitue un enjeu majeur en termes de santé publique et mérite que les autorités sanitaires s'y attardent.
- Mais de l'autre, **il est rejeté** (surtout chez les plus jeunes) **car sur le sujet de l'alcool, l'énoncé de recommandations globales ne semble pas faire sens** car :
 - ✓ Il existe trop de types d'alcools différents.
 - ✓ Personne ne réagit de la même manière à l'alcool.
 - ✓ Certains soulignent l'**ambivalence de l'Etat** qui, comme pour la cigarette, a la fois autorise la vente d'alcool (en prélevant d'ailleurs des taxes au passage) et cherche à faire de la prévention en matière de consommation, ce qui paraît hypocrite et critiquable à ce titre.

Enfin, l'intérêt pour les recommandations diverge selon les profils, et semble beaucoup plus marqué chez les plus âgés, notamment ceux qui aimeraient pouvoir se repérer dans leur consommation.

« Moi, je l'ai entendu mais bon..., oui moi aussi, j'ai dû l'entendre, moi je ne fais pas attention, ça ne m'interpelle pas. » (Femmes, 25-60 ans, CSP+/intermédiaires, Dijon)

« Du style deux verres de bière, des choses comme ça, pour tel taux d'alcoolémie, je dirais : deux bières ou deux verres de vin ? Après il faut peut-être attendre une demi-heure, non 2h, parce qu'on est en phase montante pendant 2h, techniquement c'est compliqué, ils devraient sortir une application là-dessus, il y a une très bonne appli, qui s'appelle le ballon..., non, une appli où on sait à quel moment on peut reprendre la route après tant de verres. » (Hommes, 25-60 ans, CSP+/intermédiaires, Paris)

« un verre de vin ou un truc comme ça, 4cl d'alcool fort, 25cl de bière » (Hommes, 18-25 ans, CSP-/intermédiaires, Toulouse)

« J'ai entendu boire un verre d'eau pour un verre d'alcool fort, pour avoir moins mal au crâne le lendemain (...) ah oui, il y a une recommandation par les anciens qui dit qu'il faut prendre un verre de vin par jour- oui, et aussi, on dit qu'après le sport il faut prendre une bière - Quand on est malade, qu'on a mal à la gorge, c'est bon de boire un peu"(Jeunes 18-25, CSP+, Rennes)

« c'est idiot de donner des repères car selon la taille, le poids, si on a mangé, si on est fatigué, etc., ce n'est pas adapté à tout le monde, c'est trop basique car il y a trop de facteurs et de critères pour que ça soit parlant, ça donne une vague idée mais ça n'est pas à prendre au pied de la lettre, il y a un écart entre la pratique et la théorie !, c'est des chiffres vagues » (Femmes, 18-25 ans, CSP+/intermédiaires, Paris)

Remise à niveau :

Pour les femmes, ne pas consommer plus de 2 verres d'alcool par jour /

Pour les hommes, ne pas consommer plus de 3 verres d'alcool par jour /

Pour les consommations occasionnelles, ne pas consommer plus de 4 verres d'alcool en une seule occasion.

- **Une référence imprécise** à triple titre, car elle n'est pas comprise :
 - ✓ **Elle ne précise pas le type de verre** et donc la contenance exacte : or tous ont en tête des verres de contenances très différentes donc de quel verre parle-t-on ? Avec, pour certains, une référence immédiate au verre de vin (quel que soit l'alcool), ce qui peut amener des erreurs d'interprétation,
 - ✓ **Elle ne fait pas de distinction selon le type d'alcool** : or la plupart opèrent la distinction de l'impact de l'alcool selon son degré, avec des alcools forts d'un côté et des alcools plus doux de l'autre (la bière notamment, le vin dans une moindre mesure).
 - ✓ **Elle ne dit pas précisément ce qu'elle vise**: quels sont les risques/objectifs? (« rester en bonne santé » / « ne pas tomber dans la dépendance »?)

- **Un autre élément pas toujours compris : la distinction hommes/femmes**, quand on y décode une référence sexiste (notamment chez les plus jeunes)

« Les doses, c'est une moyenne, si on est un rugbyman de 100 kg ou si on fait 50 kg, je pense que les deux bières ne donnent pas le même taux d'alcoolémie, pour moi c'est informatif, c'est une moyenne, moi j'ai vu boire trois bières, souffler, ça ne vire pas. » (Hommes, 25-60 ans, CSP+/intermédiaires, Paris)

« C'est un verre de quoi ?, ça dépend du verre, ça dépend de l'alcool, c'est vague, c'est flou, elles sont trop générales, détachées, on ne sait pas sur quel alcool ils se basent : vodka et bière il y a une différence » (Femmes, 18-25 ans, CSP+/intermédiaires, Paris)

« Ça veut dire que l'occasionnel n'est pas très différent du quotidien, à quoi ça sert, le 4 d'où il sort ce chiffre ? C'est peu. » (Hommes, 25-60 ans, CSP+/intermédiaires, Paris)

« Les repères je les connais, mais ça me dit rien parce que moi, quand je me fais un vodka coca, il y a plus d'alcool que dans un verre de bière, ça dépend de combien de vodka tu mets dedans - avec les doses, mais dans la vodka coca, pour moi il y a plus d'alcool dans mon verre que dans la bière. » (Jeunes 18-25, CSP+, Rennes)

« Moi, je ne comprends pas: C'est pour éviter les problèmes de santé ? Si on fait ça tous les jours on n'est pas malade? - Oui, Pourquoi ils nous recommandent de faire ça? C'est pour ne pas être dépendant, ne pas tomber malade - C'est pour préserver son état de santé ou se préserver de la dépendance ? Ils ne précisent pas si c'est pour rester en bonne santé ça ? Quel est l'enjeu » (Hommes 25-60, CSP-, Lille)

« Ça dit pas que derrière ça réduit de 20 ou 30 % le risque cardiaque, c'est pas percutant, on sait pas d'où ça sort, et c'est à long terme, les risques sanitaires c'est parce qu'on abuse depuis longtemps, le taux de triglycérides va pas exploser parce qu'on aura bu 8 verres en une seule occasion, ça ne sert à rien, si on ne parle pas des conséquences. » (Hommes, 25-60 ans, CSP+/intermédiaires, Paris)

- Plusieurs relativisations spontanées sont à l'œuvre pour minimiser d'emblée la portée des seuils énoncés :
 - ✓ **Un nombre de verres qui semble trop « moyen » pour pouvoir s'adresser à tout le monde** : avec l'idée que la tolérance à l'alcool est individuelle et dépend de plusieurs facteurs (le poids, l'âge, l'habitude ou non de consommer, en particulier).
 - ✓ **Des réflexions du type : même si l'on boit plus, du moment qu'on ne boit pas tous les jours, cela passe** (la consommation problématique étant spontanément plus associée à une quotidienneté qu'à un nombre de verres).
 - ✓ **D'ailleurs, les chiffres énoncés pour la consommation journalière et ponctuelle ne « collent pas » avec les pratiques et les représentations que beaucoup se font d'une consommation à risques :**
 - **« 2-3 verres par jour » : des chiffres trop importants, voire incitatifs**, qui légitime une consommation journalière
 - A contrario, **« 4 verres en une seule occasion » : un nombre trop faible, totalement irréaliste à suivre**, en comparaison de la consommation d'un certain nombre (notamment les jeunes).
 - la faible différence entre consommation maximale journalière et occasion, contraste avec le clivage que beaucoup font de ces deux circonstances.
 - ✓ **L'association des deux échelles (par jour et par occasion) incite à la "triche" /_à procéder à des réajustements arbitraires → ceux qui ne boivent pas la semaine ont le sentiment de bénéficier d'un crédit supplémentaire le week-end**

Au final, une portée faible des recommandations françaises : des recommandations qui ne paraissent pas adaptées, ni crédibles, et ce d'autant qu'elles ne mentionnent pas la justification des seuils énoncés (absence de mention des risques).

« Quatre, c'est abusé, c'est pas beaucoup, quatre, c'est pas crédible, parce que quatre verres, c'est vite fait, un à l'apéritif, un pour l'entrée, un au plat et un au fromage. » (Femmes, 25-60 ans, CSP+/intermédiaires, Dijon)

« Moi, ça me choque davantage un homme qui va boire trois verres par jour que quelqu'un qui s'envoie une bouteille une fois tous les 15 jours, je suis d'accord, 2 par jours j'ai de la marge. » (Femmes, 25-60 ans, CSP+/intermédiaires, Dijon)

« C'est quotidien, j'aurais l'impression d'être proche de l'alcoolisme – de mettre ça, c'est carrément de l'alcoolisme 3 verres tous les jours - Moi j'assimile la dépendance à la fréquence. Si je bois tous les jours, je me dis que je suis alcoolique, alors que boire le week-end, c'est pas pareil! » (Jeunes 18-25, CSP+, Rennes)

« Ça fait très vieille France. Un petit verre le matin, le midi et le soir. Nous, on boit sur des événements - C'est les anciennes recommandations, mon grand-père à l'hospice, ils avaient tous leur verre de vin rouge par repas. Ça rend le truc un peu vieux jeu - Un verre d'alcool, c'est un verre de vin rouge ou de vin blanc, déjà ça fait vieux jeu » (Jeunes 18-25, CSP+, Rennes)

« Comment on peut recommander à une personne de boire deux ou trois verres tous les jours ? Pour moi c'est de l'alcoolisme – je ne comprends pas que les autorités sanitaires recommandent ça! – oui, c'est bizarre – là, ils nous recommandent de boire 3 verres / jour, on nous dit "vas y, c'est bon, y'a pas de soucis!" Si on parle « par jour », on autorise l'habitude. - Ça déresponsabilise du coup, ça rend normal le fait de boire - Ils mettent des quantités, des jours, c'est bizarre » (Hommes 25-60, CSP-, Lille)



Dans l'ensemble des groupes, **un peu moins de la moitié se rappelle avoir déjà vu le schéma des équivalences**, notamment dans le cadre scolaire et/ou de l'apprentissage du code de la route (pour les plus jeunes)... mais beaucoup le découvrent et sont surpris.

La compréhension des recommandations françaises est nettement explicitée par la présence du schéma qui semble clair. Pour autant, la compréhension peut encore être incomplète ou erronée :

- Des questionnements persistants sur la variabilité selon la taille du verre ou le type d'alcool : une ténacité de la différenciation dans les représentations entre des alcools forts / doux (référence naturelle au niveau de degrés de chaque alcool).
- Une référence au « 10g d'alcool pur » toujours pas plus parlante, avec une confusion par rapport au nombre de grammes d'alcool dans le sang autorisé par rapport à la conduite.

Dans la mesure où les chiffres ne parlent pas d'eux-mêmes, l'absence de justification de leur bienfondé fait cruellement défaut pour crédibiliser le message énoncé.

Quoiqu'il en soit, l'unité « verre », bien qu'elle ne soit pas claire semble être la seule unité valable pour tous et ce schéma mériterait d'être à nouveau largement communiqué.

« c'est clair, c'est plus parlant avec les dessins, on a les quantités » (Femmes, 18-25 ans, CSP-/intermédiaires, Lille)

« deux verres d'alcool c'est deux doses normales de whisky ou deux verres de référence de bière : quel que soit l'alcool on a droit à deux » (Femmes, 18-25 ans, CSP+/intermédiaires, Paris)

« on comprend mieux les 10 grammes pur avec le schéma : quel que soit l'alcool qu'on va boire la quantité va varier mais sur la quantité différente on aura la même quantité d'alcool pur ingéré » (Femmes, 18-25 ans, CSP+/intermédiaires, Paris)

« chaque verre = 10 grammes d'alcool pur mais ce n'est pas le cas : j'ai un doute car ce ne sont pas les mêmes pourcentages d'alcool à chaque alcool, je ne comprends pas l'intérêt du schéma, on ne se sent pas pareil avec une bière et un alcool fort, les alcools les plus dangereux sont ceux qui sont les plus longs à agir : le champagne monte vite à la tête alors que la vodka ne fait effet que 5-10 mn après » (Hommes, 18-25 ans, CSP-/intermédiaires, Toulouse)

Remise à niveau (suite) : Il est impératif de ne pas boire en cas de...

- Grossesse ou allaitement
- Prise de médicaments
- Conduite d'un véhicule (au-delà de 2 verres, la limite légale pour conduire est dépassée) ou d'une machine dangereuse
- Activité qui exige de la vigilance
- Maladie chronique (épilepsie, pancréatite, hépatite C)
- Antécédent d'alcool-dépendance
- Pour les mineurs

Quelques éléments informatifs nouveaux, potentiellement intéressants en termes de prise de conscience, avec l'adaptation de la consommation en fonction de certains critères que la plupart n'avaient pas forcément initialement en tête et qu'ils trouvent pertinents.

« Il est impératif » : une formulation problématique (surtout pour les jeunes)

Pour beaucoup, une formulation trop autoritaire et dirigiste, inappropriée à certains items auxquels elle se rattache :

- **Elle peut sembler justifiée pour certains items**, notamment ceux qui mettent en jeu des risques pour autrui et/ou sont réprimés par la loi :
 - ✓ De façon consensuelle pour tous : **la conduite d'un véhicule**
 - ✓ De façon plus mitigée pour une partie seulement : la grossesse ou l'allaitement, l'activité qui exige de la vigilance, les mineurs (avec une préférence pour « il est interdit » chez les mères de famille, notamment)
- **Mais une formulation pas forcément adaptée à tous les items** :
 - ✓ Surtout : la prise de médicaments (trop générale, non justifiée pour certains), les antécédents d'alcool-dépendance (une expression pas toujours comprise ou à l'inverse, un item trop évident pour être mentionné dans la liste).

Un impact limité par l'absence d'explicitation du pourquoi de ces injonctions : un message perçu comme peu pédagogique, peu préventif.

Recommandation 1**Réduire le risque de dommage lié à l'alcool au cours de la vie**

Le risque de dommage lié à l'alcool au cours de la vie augmente avec la quantité consommée.

Pour les hommes et les femmes en bonne santé, ne pas boire plus de deux verres standards par jour réduit le risque au cours de la vie de dommages liés à des maladies ou blessures dues à l'alcool.

Recommandation 2**Réduire le risque de blessure en un épisode ponctuel de consommation d'alcool**

En un épisode ponctuel de consommation d'alcool, le risque de blessure liée à l'alcool augmente avec la quantité consommée.

Pour les hommes et les femmes en bonne santé, ne pas boire plus de quatre verres standards en une seule occasion réduit le risque de blessure liée à l'alcool découlant de cet épisode de consommation.

Par rapport aux recommandations françaises, globalement :

- **Une approche moins injonctive, plus préventive, guidée par le souci d'alerter sur les risques et qui place donc le bénéfice pour l'individu au centre** (tandis que les recommandations françaises semblaient mettre les autorités dans un rapport de subordination avec les citoyens),
- **Un ton et une tournure positive appréciés:**
Australie: "ne pas boire plus de x verres réduit les risques " = le registre du conseil, de la "recommandation". Pas d'interdit, et même une certaine souplesse, libre à chacun d'en faire l'interprétation qu'il souhaite et de prendre ses responsabilités, versus France "Ne pas consommer plus de " : un ton péremptoire et autoritaire, un peu infantilisant.
- **Des autorités australiennes, qui remplissent ainsi leur devoir informatif, libre ensuite aux citoyens de se positionner par rapport à ces indications.**
- **Une séparation en deux recommandations distinctes**, une pour les consommateurs quotidiens et une autre pour les consommations occasionnelles, appréciée par certains jeunes.

MAIS

- **Des recommandations qui demeurent trop floues / trop vagues**, avec une insuffisance de précision sur les risques, de distinction hommes/femmes
- ➔ Par ailleurs, certains s'interrogent à plusieurs reprises : lorsque l'on parle de consommation occasionnelle, on ne parle que des risques de blessure. C'est effectivement ce qui préoccupe le plus les participants, mais certains s'interrogent sur les effets sur la santé à long terme de ces excès. De ne parler que du risque de blessure, est-ce considérer qu'il n'y a pas de risque sur la santé à long terme?

« là au moins on a le danger de boire alors que dans la version française on se demandait ce que ça faisait de boire plus de 4 verres : là, on explique « ce qui est bien c'est que c'est mieux formulé car ce n'est pas impératif : c'est une recommandation, c'est mieux expliqué, on a le choix, c'est tourné pour que la population le prenne de la bonne manière : c'est un conseil, on n'est pas obligé, les recommandations françaises ça fait plus 'si vous faites ça on va vous gronder, ce n'est pas bien' alors qu'ici c'est plus un conseil pour votre santé » (Femmes, 18-25 ans, CSP-/intermédiaires, Lille)

« L'info, j'ai l'impression que là on me conseille. Auparavant on ne me parle pas, on me propose, je dois deviner. Là je sais que si j'abuse- Celle-ci, je la prends mieux. « Sirote mais fais attention à pas trop le faire sinon tu risques ta santé - C'est gentillet - C'est bien - Ça, ça me responsabilise + que tout à l'heure, car j'ai le choix - Là c'est + policé que policier » (Hommes 25-60, CSP-, Lille)

« Ils expliquent au moins pourquoi ils font ces recommandations, il n'y a plus cette notion de répression, c'est bien, on se sent concerné, on parle de nous, c'est deux verres recommandés, autant pour les hommes que pour les femmes, plus intelligentes, plus simples à comprendre. » (Hommes, 25-60 ans, CSP+/intermédiaires, Paris)

« il y a trop de recommandations : on dirait la météo ou ne fais pas ci et ça et ça, la France c'est plus direct et ça va à l'essentiel, en France c'est plus concret » (Hommes, 25-60 ans, CSP+/intermédiaires, Paris)

La recommandation n°2, ça ne parle que du physique, c'est que sur du court terme. Ça me déculpabilise à mort du coup parce que je sais qu'il ne m'arrive jamais rien en soirée... – oui, on ne parle pas du tout de la santé"(Jeunes 18-25, CSP+, Rennes)

« Même au niveau du sens, c'est bizarre, parce qu'ils disent réduire le risque, ça veut dire que celui qui ne boit pas il a quand même des risques, donc on a quand même des risques si on boit moins de deux verres. » (Femmes, 25-60 ans, CSP+/intermédiaires, Dijon)

« C'est qu'on parle essentiellement de blessure, et les gens peuvent se dire que c'est rare ou anecdotique qu'on se blesse en prenant de l'alcool : c'est quoi, qu'on va se tordre le pied en sortant du bar ? » (Hommes, 25-60 ans, CSP+/intermédiaires, Paris)



Dans ces directives, un « verre » correspond à :

Vos limites

Diminuez les risques à long terme pour votre santé en respectant les limites suivantes :

- 10 verres par semaine pour les femmes – au plus 2 verres par jour, la plupart des jours de la semaine
 - 15 verres par semaine pour les hommes – au plus 3 verres par jour, la plupart des jours de la semaine
- Chaque semaine, prévoyez des jours sans alcool pour ne pas développer une habitude.

Occasions spéciales

Diminuez vos risques de blessures et de méfaits en ne buvant pas plus de 3 verres (femmes) et de 4 verres (hommes) en une même occasion.

Prévoyez boire dans un milieu sûr et respectez la limite hebdomadaire décrite dans « Vos limites ».

Limite zéro

Évitez de boire lorsque vous :

- utilisez un véhicule, une machine ou un outil
- prenez un médicament ou d'autres substances qui interagissent avec l'alcool
- faites une activité physique dangereuse
- vivez avec une maladie physique ou mentale
- avez une dépendance à l'alcool
- êtes enceinte ou prévoyez le devenir
- êtes responsable de la sécurité d'autres personnes
- devez prendre d'importantes décisions

Conseils

- Fixez-vous des limites et respectez-les.
- Buvez lentement. Ne prenez pas plus de 2 verres par période de 3 heures.
- Pour chaque verre d'alcool, buvez une boisson non alcoolisée.
- Mangez avant et pendant que vous buvez.
- Tenez toujours compte de votre âge, de votre poids et de vos problèmes de santé qui peuvent justifier la réduction des limites suggérées.
- Même si l'alcool est parfois bon pour la santé de certains groupes de personnes, ne commencez pas à boire et n'augmentez pas votre consommation en raison des bienfaits de l'alcool pour la santé.

Au global :

- **un apport informatif plus pertinent renforcé par la présence de conseils** qui apportent une tonalité positive et bienveillante nettement plus appréciée que le caractère très injonctif des recommandations françaises (notamment par les jeunes).
 - ✓ Mais, pour certains, une bienveillance et une posture de « conseil », qui augure d'une trop grande tolérance avec l'alcool (voire, peut avoir un effet incitatif) = les dangers de l'alcool ne sont pas suffisamment mis en avant.
- **Le sentiment d'avoir un document à la fois accessible et complet** : l'évocation des risques de manière succincte, le schéma des équivalences, la présence de conseils, etc.
- **Une tonalité d'ensemble plus positive et responsable**, qui sous-tend une approche plus personnelle et impliquante : « diminuez les risques », « éviter de boire », « fixez-vous des limites », etc.

MAIS

- **Pour beaucoup, le fait de vanter les vertus de l'alcool n'est pas judicieux** "même si l'alcool est parfois bon pour la santé de certains groupes de personnes, ne commencez pas à boire et n'augmentez pas votre consommation en raison des bienfaits de l'alcool pour la santé" → **un conseil à supprimer en majeur**
- **La manière dont sont énoncées les quantités n'est pas intuitive, elle demande un temps de réflexion** "la plupart des jours de la semaine" (10 verres / semaine versus 14). Dans tous les groupes, plusieurs participants mettent un certain temps à comprendre pourquoi la limite n'est pas de 14 verres / semaines (2 verres / jour x7)
- **L'absence de détail sur les risques constitue un vrai souci dans le groupe des hommes 25-60 (majeur)**

Dans le détail :

« *Vos limites* » :

- La référence à « *chaque semaine, prévoyez des jours sans alcool* » : un élément apprécié car il fait totalement écho aux représentations spontanées en termes de consommation à risques, notamment auprès des jeunes.

En mineur : une référence peu appréciée car elle peut sembler indirectement incitative : elle semble en effet laisser la place à une possibilité de « rattrapage » entre des jours d'excès et des jours sans alcool?

- Comme pour la version française et contrairement aux recommandations australiennes, quid de la différenciation hommes/femmes ?

« *Occasions spéciales* » : la référence au « *milieu sûr* », une mention qui retient particulièrement l'attention des jeunes car elle induit à nouveau une approche bienveillante à l'égard des consommateurs.

« *Limite zéro* » : « *Evitez de boire* » : une formulation plus indicative, moins impérieuse, plus bienveillante et responsabilisante que la version française et plus claire que la version australienne.

« *Conseils* » : une partie particulièrement appréciée qui ajoute de la connivence et de la bienveillance tout en donnant aux recommandations une validité pratique (avec un côté mode d'emploi pour réduire sa consommation) : une approche plus personnelle et implicite qui fait que l'on sort de l'injonction pour tous qu'on avait dans les recommandations françaises notamment.

... mais une partie qui inquiète (notamment les femmes et les plus âgés), par une tonalité trop complaisante, comme s'il s'agissait de conseils de consommation d'un produit non nocif

« ça laisse plus le choix, ça me rappelle que c'est une drogue légale mais qu'il faut faire attention » (Hommes, 18-25 ans, CSP-/intermédiaires, Toulouse)

« chaque semaine un jour sans alcool c'est bien, c'est bien de le savoir, on va peut-être le faire, ils ne le disent pas dans les recommandations françaises » (Femmes, 18-25 ans, CSP-/intermédiaires, Lille)

« quand ils disent de boire dans un lieu sécurisé c'est bien, on sent plus quelque chose de personnalisé » (Femmes, 18-25 ans, CSP-/intermédiaires, Lille)

« on nous donne des conseils, dans le ton on nous parle vraiment à nous, on se sent concerné, c'est plus pédagogique » (Femmes, 18-25 ans, CSP+/intermédiaires, Paris)

« Ça interpelle, on se sent moins dans l'interdiction, le jugement- Personne n'est pointé du doigt - c'est moins restrictif et moins jugeant - En France, ils ne disent rien, ils ne justifient rien, 'est juste "ne pas faire", alors que là on parle de diminuer nos risques - Ici c'est conseillé - Il y a plus de bienveillance - L'interdiction ça ne marche pas, tout le monde les brave – même dans limite zéro, ils commencent par "évitez de » (Jeunes 18-25, CSP+, Rennes)

« dire autrement : 'même si l'alcool a des bienfaits, ce n'est pas une raison pour en boire trop', imaginer une partie 'préjugés' et les dénoncer comme 'je vais faire une petite sieste et ça ira mieux après' » (Femmes, 18-25 ans, CSP+/intermédiaires, Paris)

« Ca ça me parle plus – mais on perçoit peu les risques – je trouve que ça incite à boire – c'est beaucoup plus touchant avec les conseils, j'ai plus envie de le lire » (Hommes 25-60, CSP-, Lille)

C'est qui les certains groupes de personnes à qui ça peut faire du bien ? - Même si la dernière phrase est un peu ambiguë, le fait de dire que l'alcool peut être bon pour certains, ça ne diabolise pas l'alcool - Il faut l'enlever - Il faut la reformuler - Ça ne va pas, ça dit "L'alcool c'est bon, mais il ne faut pas en boire" - C'est une connerie, l'alcool n'est pas bon. C'est bizarre, l'alcool c'est parfois bon pour la santé - C'est pour des vikings." (Jeunes 18-25, CSP+, Rennes)

« On a l'impression qu'il faut planifier sa consommation, là : demain je bois pas, après-demain j'en prends 4, sur la semaine, il faut se faire un planning, 15 ce soir, et plus rien de la semaine !, moi je sais pas ce que je fais demain soir, je vais peut-être boire comme peut-être pas. » (Hommes, 25-60 ans, CSP+/intermédiaires, Paris)

RECOMMANDATIONS ANGLAISES 1995

Les hommes ne devraient pas boire régulièrement plus de 3-4 unités d'alcool par jour.

Les femmes ne devraient pas boire régulièrement plus de 2-3 unités d'alcool par jour.

Il est recommandé de ne pas boire d'alcool pendant au moins 48h après un épisode de consommation important.

RECOMMANDATIONS ANGLAISES 2016**Pour la consommation régulière d'alcool**

Il est recommandé, à la fois pour les hommes et pour les femmes :

- de ne pas consommer plus de 14 unités par semaine, pour limiter les risques
- Si vous atteignez 4 unités par semaine, il est préférable de les consommer sur 3 jours ou plus. En effet, une consommation excessive augmente vos risques de décès liés à des maladies ou des accidents ainsi que vos risques de blessures.
- Pour certaines maladies (par exemple les cancers de la bouche, de la gorge ou du sein), le risque augmente quelle que soit la quantité que vous pourriez boire de façon régulière.
- Si vous souhaitez réduire les quantités que vous consommez, une bonne façon pour vous aider à réussir est d'avoir plusieurs jours de non-consommation chaque semaine.

Pour les épisodes ponctuels de consommation d'alcool

Il est recommandé aux hommes et aux femmes qui souhaitent limiter les risques à court terme liés à un épisode ponctuel de consommation de :

- Limiter la quantité totale d'alcool que vous buvez pour chaque occasion ;
- Boire plus lentement, en mangeant, et en alternant avec de l'eau ;
- Éviter les lieux et activités risqués, de s'assurer que vous avez des gens que vous connaissez près de vous et que vous pouvez rentrer chez vous en toute sécurité.

Si vous ne déterminez pas correctement les risques de votre consommation vous serez plus susceptibles de vous exposer aux conséquences suivantes : les accidents pouvant causer des blessures (et la mort dans certains cas), la mauvaise évaluation des situations à risque et la perte du contrôle de soi.

Ces risques peuvent même survenir pour les personnes qui consomment de l'alcool aux niveaux hebdomadaires recommandés, si elles boivent trop ou trop vite en une seule occasion ; et pour les personnes qui boivent à des niveaux plus élevés, que cela soit de façon régulière ou non.

Certains groupes de personnes sont susceptibles d'être davantage affectés par l'alcool et devraient être plus prudents sur leurs niveaux de consommation d'alcool en toute occasion :

- Les jeunes adultes
- Les personnes âgées
- Les personnes avec un faible poids
- Les personnes avec d'autres problèmes de santé
- Les personnes sous traitement médicamenteux ou qui consomment d'autres drogues

De même que pour le risque d'accident et de blessure, consommer régulièrement de l'alcool est associé à des risques sur le long terme comme les maladies cardiaques, les cancers, les maladies du foie et l'épilepsie.

Des recommandations qui suscitent des réactions différentes selon les groupes :

- **Soit la mise à distance** (notamment chez les femmes plus âgées), parce que les informations données sont :
 - ✓ trop denses et elles entrent trop dans le détail des maladies.
 - ✓ très dans la tendance actuelle qui consiste à dire que tout est mauvais.
- **Soit des réactions ambivalentes** (notamment parmi les cibles jeunes): des éléments informatifs évidents mais noyés dans une trop grande masse informative globale
- **Soit l'adhésion**, notamment chez les hommes plus âgés, qui ont enfin la réponse claire et franche sur risques concrets de l'alcool!

Les éléments d'adhésion reposent essentiellement sur :

- un ton informatif et sur le mode du conseil avec le "il est recommandé"
- La structuration de l'info : 1: la recommandation/ 2. des conseils/ 3. les risques
- La formulation sans détour et assez détaillée des risques de maladie, en particulier les cancers, et du risque de mort par accident.
- L'énonciation des risques sur la santé à long terme pour les consommations occasionnelles (les autres recommandations ne mettaient l'accent que sur les risques d'accident et de blessure)
- Les petits conseils, et notamment, la présence de conseils pour aider à réduire sa consommation
- La différenciation claire des deux modes de consommation: quotidien / occasionnel – même si le mode de calcul à la semaine est destabilisant (un repère nouveau, jamais adopté par nos participants)

Les réserves portent, quant à elles, sur :

- La densité des informations
- Le déficit d'impact, tant les messages finissent par être noyés
- Des informations sur les risques insuffisamment explicitées ou prouvées, notamment sur les liens entre l'alcool (autre que le foie) - des références statistiques sont attendues, ainsi que des éléments de démonstration.

« c'est bien de parler de mort car c'est ce qui est le plus impactant, c'est plus choc, quand ils parlent de cancer de la bouche : ils mettent des mots sur les risques et on sait ce qu'on risque, au moins on mémorise concrètement les risques et les gens vont retenir, c'est bien de mettre les maux, c'est concret, c'est important de notifier tous les risques » (Femmes, 18-25 ans, CSP-/intermédiaires, Lille)

« Si on regarde bien, on voit les étapes : prévention, conseil, conséquences. Ça résume bien - Ils précisent les répercussions entre les consommations excessives et les risques de décès. Le fil est bien organisé » (Hommes 25-60, CSP-, Lille)

« Nickel, c'est la synthèse de tout ce qu'on a dit dans la soirée, on sait quels sont les risques là! - On nous dit quelles maladies - les autres recommandation ne me parlaient pas mais là, l'Information bien détaillée, on nous dit ce qu'on risque, ça a mène à une réflexion. Le cheminement nous parle, interpelle plus là, on se dit que si on ne fait pas bien, on risque - là, ils parlent de la mort, il y a une mise en garde c'est bien"(Hommes 25-60, CSP-, Lille)

« c'est bien de parler de s'assurer qu'on ait des gens qu'on connaît autour de nous, c'est bien d'insister sur le fait qu'on soit avec des amis : c'est cool de dire ça, ça rappelle que quand on a bien bu on peut se retrouver inconscient » (Femmes, 18-25 ans, CSP-/intermédiaires, Lille)

« c'est trop long : je ne retiens pas et je décroche, ça fait texte de loi, c'est barbant, on dirait un scientifique qui parle ou un magistrat, c'est trop détaillé, ça fait savant, littéraire, on ne comprend pas, il faut relire phrase après phrase, ils nous perdent !, c'est que du blabla » (Femmes, 18-25 ans, CSP-/intermédiaires, Lille)

« on a du mal à s'identifier et on n'a même pas envie de chercher où on est : on sait qu'il y a plusieurs catégories et il y en a au moins 4 qui ne nous concernent pas » (Hommes, 18-25 ans, CSP-/intermédiaires, Toulouse)

« C'est imbuvable- C'est comme le pavé à l'entrée de la boîte, on sait qu'il est là, mais on ne le regarde pas – c'est quand même vachement long!" (Jeunes 18-25, CSP+, Rennes)

« C'est compliqué à lire, c'est lourd.-Y'a pas d'ordre, y'a trop d'informations - Y'a des choses à retirer - Ils sont passé de rien à un roman! C'est trop long. - On lâche l'affaire- c'est trop lourd, on n'a pas envie de lire ça - C'est compliqué, ce sont des phrases longues, trop compliquées, lourdes. -On a même pas envie de lire la suite - Ils partent de trois lignes à trois pages, peut-être un peu excessifs » (Femmes 25-60, CSP-, Nantes)

Pour le cancer du sein de la femme, les risques relatifs de maladie et de décès liés à cette maladie augmentent :

- De 16% en cas de consommation régulière de 2 unités (16 grammes) par jour (équivalent aux recommandations proposées)
- De 40% en cas de consommation régulière de 5 unités (40 grammes) par jour (plus de deux fois les recommandations proposées)

Pour la cirrhose du foie, chez les hommes, les risques relatifs de décès liés à cette maladie augmentent :

- De 57% en cas de consommation régulière de 2 unités (16 grammes) par jour (équivalent aux recommandations proposées)
- De 207% en cas de consommation régulière de 5 unités (40 grammes) par jour (plus de deux fois les recommandations proposées)

Pour les accidents vasculaires cérébraux (AVC), chez les hommes, les risques relatifs de décès liés à cette maladie :

- Baissent de 11% en cas de consommation régulière de 2 unités (16 grammes) par jour (équivalent aux recommandations proposées)
- Augmentent de 3% en cas de consommation régulière de 5 unités (40 grammes) par jour (plus de deux fois les recommandations proposées)

Pour les arythmies cardiaques, chez les hommes, les risques relatifs de maladie et de décès liés à cette maladie augmentent :

- De 13% en cas de consommation régulière de 2 unités (16 grammes) par jour (équivalent aux recommandations proposées)
- De 34% en cas de consommation régulière de 5 unités (40 grammes) par jour (plus de deux fois les recommandations proposées)

- **En majeure, un impact réel des données chiffrées qui apportent une des justifications du bienfondé des recommandations manquant justement dans les recommandations françaises...** mais trop d'info tue l'info : le côté surenchère de chiffres en atténue nettement l'impact.
- La référence à 2 chiffres-clés pourrait en revanche condenser le contenu et le rendre plus impactant
 - ✓ **Quand le pourcentage est très élevé, comme pour la cirrhose avec le 207% (surtout pour les hommes jeunes).**
 - ✓ Ou quand la maladie est très répandue et médiatisée : **le cancer du sein (pour les femmes jeunes), d'autant que l'information n'est absolument pas connue.**
- Auprès des femmes plus âgées, deux réactions distinctes:
 - ✓ **Une référence radicalement rejetée par les CSP-** : des infos auxquelles elles ne croient pas forcément et qui s'inscrivent dans cette tendance actuelle de diaboliser des « bonnes choses ».
 - ✓ **Des réactions très fortes chez les CSP+,** qui souhaitent trouver les moyens de réduire leur consommation (à noter sur les liens entre alcool et cancer: une confusion persiste, l'alcool est-il un facteur de risque ou un facteur aggravant une fois le cancer déclaré?)

« c'est impactant, les françaises nous disaient 'il ne faut pas le faire', ok mais pourquoi ?, là on a le pourquoi et ça fait peur parce que par occasion on se dit que 4 verres ce n'est rien mais quand on voit les pourcentages sachant que moi je suis à plus de 8 verres..., c'est plus parlant car on se dit que sur 10 personnes il y en a 3 qui auront des problèmes » (Femmes, 18-25 ans, CSP-/intermédiaires, Lille)

« Moi je ne savais pas, c'est un facteur de risques parmi d'autres, oui mais ça peut être déclencheur et aggravant, je ne savais pas, l'alcool prépare le terrain, amène sur la pente de, non, c'est le nombre de décès qui augmente, c'est lié au décès, le risque de décès lié à cette maladie... » (Femmes, 25-60 ans, CSP+/intermédiaires, Dijon)

« Là c'est parlant, c'est justifié, il y a des chiffres, on se dit qu'en buvant, on joue à la roulette russe, parce qu'il y a des pourcentages de risques, on parle des maladies et des décès. » (Hommes, 25-60 ans, CSP+/intermédiaires, Paris)

« on sait que c'est dangereux mais on est des adultes donc on sait ce qu'on fait : c'est bien de mettre l'accent sur les conséquences pour les autres que soit mais pour notre corps ça nous appartient et on fait ce qu'on veut avec, il faudrait insister plus sur les dangers qu'on peut faire courir aux autres, récemment il y a eu un article sur le tabagisme passif des animaux et ça a eu un impact, il faut plus insister sur les dommages pour les autres » (Hommes, 18-25 ans, CSP-/intermédiaires, Toulouse)

« Moi, ça m'intéresse pas ça, honnêtement, je préfère pas savoir – pareil, ok pour savoir qu'il y a des risques, mais j'ai pas besoin d'autant de détail - c'est intéressant à savoir mais pas comme ça - je suis pas sûre que ça va avoir un impact sur ma consommation. Demain on me parle des risques, malgré les chiffres je me dis pas en buvant un verre « ohlala je risque d'avoir un cancer du sein » alors que les accidents, les malaises etc. ça m'interpelle plus » (Femmes 25-60, CSP-, Nantes)

« C'est déprimant, on a l'impression qu'on n'a rien le droit de faire, un ton beaucoup trop directif, ils ne nous impliquent pas, si je vis en Angleterre, je préfère ne plus boire, plutôt que de lire ça, quand on lit ça, boire ce n'est plus un plaisir » (Femmes, 25-60 ans, CSP+/intermédiaires, Dijon)

- **La référence aux « verres standards » est sans doute la plus explicite** car elle est aisément compréhensible et elle lève l'ambiguïté sur le type de verre et/ou d'alcool que portait la référence aux « verres » (seuls) / En tout cas, la notion de « verre » doit être conservée, accompagnée si possible d'une large communication sur le tableau des équivalences.
- **La référence temporelle la plus parlante dépend des niveaux de consommations et des pratiques de chacun, de sorte qu'il paraît indispensable d'avoir un double référentiel, d'abord par jour (le plus explicite) mais également par semaine.**
- **L'importance d'un cadre référentiel formulé de manière :**
 - ✓ **Concise et percutante** : trop d'info tue l'info, pas de phrases trop longues, l'importance de garder une formule globale aisément mémorisable. **Le contre-exemple : la version anglaise 2016**
 - ✓ **Bienveillante** : une formulation globale incitative sans injonction trop autoritaire, sauf éventuellement pour des cas circonscrits ayant pour enjeu la sécurité des autres (la conduite, la grossesse, la sécurité d'autrui...) où l'on attend plus légitimement le rappel ferme de la règle et de la limite. **Le contre-exemple : la version française**
 - ✓ **Pratique** : des conseils à mettre en pratique qui intensifient la dimension d'aide et facilitent la transposition par rapport à soi, notamment par l'utilisation du « vous ». **Les contre-exemples : la version française et la version australienne**
 - ✓ **En particulier mentionner le fait de chercher à ne pas boire tous les jours.**
 - ✓ **Pédagogique** :
 - une explicitation de la palette des risques et dangers, avec notamment le risque d'accidents (dont mortels) mais aussi des risques peut-être moins évidents et pourtant importants (la vulnérabilité, la perte de contrôle de soi et surtout la mise en danger d'autrui...) / avec une distinction entre les risques à court terme et les risques à plus long terme
 - Une explicitation des différences entre les hommes et les femmes, au risque sinon d'être mal interprétée.
- **L'idée de communiquer sur des éléments santé, notamment de cancers**, y compris sur de faibles niveaux de consommation plaît dans un souci de transparence et d'interpeller chacun.

En revanche, la thématique du « *zéro alcool* » fait un tollé général :

- **Un côté excessif**, limite provoc' qui conduit à des réactions de pur rejet ou de défiance.
- **Un côté irréaliste**, inadapté à la culture française.
- **Une mesure injustifié** : un bénéfice / risque qui ne justifie pas ça d'autant plus que certains participants ont du mal à croire que les autorités sanitaires disposent réellement de données objectives permettant d'identifier de manière certaine l'impact de la conso d'alcool sur la santé
- **Un manque d'impact** car c'est **dans la tendance actuelle**, qui consiste à déclamer en permanence que tout est nocif et toxique pour la santé, voire une mesure **contre-productive** (qui décuple l'envie de braver l'interdit)
- **Une prise de position hypocrite des autorités qui d'un côté prôneraient le « *zéro alcool* » et de l'autre continueraient à autoriser la vente d'alcool et à percevoir des taxes.**

L'idée d'insérer un nouveau pictogrammes « cancer » sur les bouteilles d'alcool : une fausse bonne idée.

- En mineur, un élément informatif nouveau qu'il convient de mettre en avant donc pourquoi pas sur les bouteilles.
- Mais **massivement sinon, un rejet de cette idée** :
 - ✓ Un logo perdu parmi d'autres, pas toujours repéré ; le cancer, une approche multifactorielle complexe donc pourquoi ce logo plutôt qu'un autre (dans la mesure où prédomine le sentiment que tout donne le cancer aujourd'hui !), pourquoi sur les bouteilles d'alcool et pas sur tous les aliments ou produits ?; etc.
 - ✓ **En comparaison du « *fumer tue* » sur les paquets de cigarettes : un impact du pictogramme qui sera nul, donc inutile.**