



**VIN & SOCIÉTÉ**

AU NOM DES 500 000 ACTEURS  
DE LA VIGNE ET DU VIN

---

Groupe de travail sur les repères de consommations

---

**Contribution de Vin & Société**

---

---

## 1. PRESENTATION DE VIN & SOCIETE

---

### 1.1. Vin & Société

Vin & Société est une structure unique en France qui fédère et représente les 500 000 acteurs de la vigne et du vin : production, négoce et interprofessions. Elle est composée de 29 membres : 7 organisations nationales, 22 organisations professionnelles régionales. Fortement implantée en régions et porteuse de la dynamique de toute une filière, Vin & Société souhaite transmettre les traditions et les valeurs du vin tout en étant un laboratoire d'idées nouvelles pour le vin et la société de demain.

Filière à la fois de tradition et d'exception, la filière vin en France :

- est issue d'un savoir-faire et d'un art de vivre résolument ancrés dans la culture française ;
- représente, au cœur de l'économie du pays, 500 000 emplois non délocalisables répartis sur les 2/3 du territoire ;
- s'est imposée, avec les spiritueux, comme le 2<sup>ème</sup> contributeur à la balance commerciale française, derrière l'aéronautique et devant les cosmétiques (10,7 milliards d'euros en 2015) ;
- est constituée de 88 000 exploitations et entreprises à taille humaine qui contribuent à l'activité économique de 66 départements et qui attirent 10 millions d'œnotouristes chaque année, dont 3 millions d'étrangers.

Au-delà de ces chiffres qui témoignent de l'importance de la filière viticole, valoriser la place du vin dans notre société signifie être en capacité de soutenir un modèle responsable de consommation du vin en France : cet axe central guide le travail de Vin & Société.

### 1.2. Actions en faveur d'une consommation qualitative et responsable

L'association est depuis plus de 10 ans pleinement mobilisée pour promouvoir, auprès des acteurs de la vigne et du vin et au sein de la société, les principes d'une consommation qualitative et responsable, seule à même de lutter contre les abus.

C'est dans cette perspective que la filière vin a déployé un certain nombre d'actions de responsabilité, d'éducation et de prévention :

- Mise en ligne d'un portail recensant des programmes nationaux et internationaux en matière de prévention : Ces programmes, présentés sous forme de supports vidéo, serious game, campagnes d'affichage, sites Internet de conseils et contacts utiles, sont répartis selon 6 thématiques pour une information ciblée : « au volant », « pendant la grossesse », « au travail », « au quotidien », « avec vos enfants » et « entre jeunes ». Ils sont dans leur grande majorité à l'initiative des pouvoirs publics français (au niveau national et local) ou d'autres pays, et d'associations de prévention et de lutte contre les addictions. En février 2015, Vin & Société a invité les autorités de santé françaises (MILDECA, DGS, ODFT)<sup>1</sup> à lui faire part de leurs commentaires sur ce portail et sur les programmes présentés, le cas échéant à partager les critères de sélection pertinents, ainsi que les études d'impact qui auraient pu être conduites sur certains programmes. Vin & Société déplore n'avoir reçu, à ce jour, aucune réponse.

---

<sup>1</sup> A l'occasion de l'audition de Vin & Société par la Mildeca, le 12/02/2015, dans le cadre des travaux sur « Les conditions de promotion de l'alcool », puis d'un courrier adressé à Mme la Présidente de la Mildeca en date du 17/03/2016

- Formation des futurs professionnels du vin aux bonnes pratiques en matière de consommation responsable : Un module de formation a été mis en ligne en décembre 2014 à destination des futurs professionnels de la filière vin, de l'hôtellerie et de la restauration. Il est diffusé depuis 2015, via l'ensemble des syndicats viticoles régionaux et nationaux, des syndicats de métiers et des organismes de formation (Ecoles du vin, CFA, lycées agricoles) auprès d'étudiants, apprentis et professionnels en formation. Quatre partenariats de diffusion ont été établis (dont 3 en 2016) avec des acteurs importants de la filière : le SYNHORCAT (Syndicat national des hôteliers, restaurateurs, cafetiers et traiteurs) ; la « Wine and Spirits academy » de KEDGE Business School ; l'EPLEFPA (établissement public local d'enseignement et de formation professionnelle agricoles) de Bordeaux-Gironde et grâce à qui la formation a été présentée au GIE « Club Des écoles productrices de vins, bières et spiritueux de France » ; l'Unité de formation par apprentissage Clorivière Paris avec son BTSA technico-commercial vins et spiritueux ; et une diffusion ponctuelle par de plus petites structures
  
- Appui à l'organisation de fêtes viticoles : information, prévention et mise en place de bonnes pratiques responsables : Diffusion de guides de consommation responsable et de « cartes repères » (335 000 entre juin 2014 et fin 2015) ; Sensibilisation aux bonnes pratiques responsables tant pour l'accueil que pour le service par les professionnels de la filière (éthylotests, verres marqués ou bouchons doseurs, crachoirs, eau et mets solides mis à disposition) ; Incitation à systématiser les solutions de contrôle d'alcoolémie au travers notamment de rencontres et associations avec les antennes départementales de Sécurité routière et leurs réseaux de bénévoles (vingtaine de rencontre en 2015 et 2016 avec des coordinateurs de sécurité routière départementaux, et présence de stands sécurité routière pour assurer les tests alcoolémie et l'information des publics) ; Travail en cours avec les mairies pour favoriser la diffusion de ces bonnes pratiques en amont de l'organisation de fêtes viticoles.
  
- Information des consommateurs : Diffusion des guides de consommation responsable et des « cartes repères » ; Participation à la conception d'un guide d'information sur la consommation responsable (réalisé à l'initiative du Syndicat des cavistes, avec l'appui de Vin & Société et de l'organisme québécois Educ'Alcool) diffusé auprès des cavistes professionnels afin d'informer et de responsabiliser leurs clientèles (500 000 exemplaires) ; Diffusion de la campagne de Vin & Société sur les repères de consommation.
  
- Education des plus jeunes à la culture de la vigne, à travers la création et la diffusion des éditions spéciales *Mon Quotidien*, *Le Petit Quotidien* et d'un éventail *les Incollables* de questions/réponses ludiques sur la vigne. Edités par le groupe référent « pédagogie jeunesse » PlayBac, écrits par des journalistes et abordant une diversité de thématiques propres à l'univers de la vigne – sa culture, les terroirs, son histoire, le métier de vigneron, la vinification mais aussi le risque alcool – ces supports sont connus et reconnus par les enseignants et les parents. *Mon quotidien*, *Le Petit Quotidien* et *les Incollables* ont été diffusés depuis 2014 à 385 000 exemplaires dont 145 000 aux écoles et familles abonnées.

Ces actions ont démontré, tant leur capacité à arrimer les acteurs de la filière viticole sur des engagements et des démarches responsables, que leur réception extrêmement positive de la part des différentes parties prenantes concernés et/ou visés. Cela conforte la détermination de Vin & Société à poursuivre sa mission de pédagogie et d'accompagnement au bénéfice d'une consommation qualitative et responsable.

---

## 2. OBSERVATIONS LIMINAIRES

---

### 2.1. Certains termes utilisés dans la saisine sont fortement contestables

Vin & Société s'étonne des formulations utilisées par la DGS et la Mildeca dans leur lettre de saisine, qui laissent entendre que les producteurs de boissons alcoolisées contribuent « à *minimiser les risques liés à l'alcool favorisant la normalisation de consommations nocives* » et « *visent à banaliser une consommation d'alcool à des niveaux élevés* »<sup>2</sup>

Vin & Société récuse totalement de telles assertions, infondées et qui laissent entendre que la filière viticole rechercherait sciemment l'excès de consommation de vin et encouragerait le développement de stratégies de communication afin d'atteindre cet objectif.

Il convient en outre de rappeler que les autorités françaises, comme la filière européenne du vin au travers du programme Wine in Moderation, sont partie prenante de la *Stratégie de l'UE pour aider les Etats membres à réduire les dommages liés à l'alcool* dont l'objectif n°7 vise à « *informer les consommateurs de manière à ce qu'ils puissent choisir en connaissance de cause* ». Cet objectif se concrétise au travers des engagements pris par l'ensemble des parties prenantes au sein du European Alcohol and Health Forum et qui font régulièrement l'objet d'une évaluation externe.

### 2.2. Cette saisine doit contribuer à la construction d'une réponse publique claire

Vin & Société est satisfait quant à l'engagement des travaux sur les repères de consommation de la part des autorités, au regard :

- d'une part, « *des messages contradictoires émis par les pouvoirs publics, au détriment d'une lisibilité satisfaisante vis-à-vis des professionnels et du grand public* » comme l'a souligné la Cour des Comptes en juin dernier<sup>3</sup> ;
- et d'autre part, des demandes répétées de la filière viticole, restées malheureusement sans réponse, d'une campagne nationale sur les repères diffusée par les autorités compétentes.

Vin & Société souhaite que les autorités puissent lever le flou qui réside autour des repères de consommation. Bien que les lignes directrices sur la consommation d'alcool varient d'un pays à l'autre, la plupart ont fait le choix de repères chiffrés compréhensibles par les consommateurs. Il convient de sortir de l'incertitude latente dans laquelle se trouve l'ensemble des parties en France : autorités, consommateurs, association, producteurs...

### 2.3. Une interrogation demeure sur le calendrier

Vin & Société s'interroge sur l'articulation des travaux engagés par le groupe de travail sur les repères avec la publication du prochain Programme National Nutrition Santé annoncée pour la fin d'année 2016. Les calendriers de travail semblent à ce stade décorrélés, alors qu'il paraît essentiel au contraire de relier les deux, pour une meilleure information des consommateurs.

---

<sup>2</sup> Courrier de saisine du Directeur général de la santé et de la Présidente de la Mildeca, en date du 21/06/2016

<sup>3</sup> *Les politiques de lutte contre les consommations nocives d'alcool*, Cour des comptes, 13/06/2016

---

### 3. POSITION DE VIN & SOCIÉTÉ RELATIVE AUX « MODALITÉS DE COMMUNICATION DES POUVOIRS PUBLICS SUR LA CONSOMMATION D'ALCOOL »

---

Vin & Société fait le constat, depuis plusieurs années, de l'absence d'une vision politique claire de la place du vin en France, et en conséquence de l'absence d'une politique publique cohérente prenant en compte de manière globale :

- les questions relatives à l'alcool, spécifiques dans le cas de certaines pathologies ou catégories de personnes ;
- les problèmes d'excès de consommation et/ou de consommations nocives, liés à des comportements à risques ;
- les aspects économiques et culturels inhérents à la filière viticole en France.

Vin & Société s'interroge par ailleurs sur l'approche qui a présidé jusqu'à présent dans la politique de réduction des risques, basée sur la théorie de Ledermann et visant une baisse de la consommation moyenne de la population. Vin & Société invite le groupe d'experts, à l'inverse, à se pencher sur l'opportunité de conduire des campagnes de prévention ciblées sur les consommateurs excessifs et les populations à risques (au volant, mineurs, femmes enceintes...).

Vin & Société appelle ainsi à la mise en œuvre d'un programme national de prévention des consommations excessives d'alcool, qui favoriserait l'harmonisation du discours public et au sein duquel serait déterminé un message clair, objectif et compréhensible du grand public. L'enjeu se pose en termes à la fois de contenu et de diffusion du message auprès du public.

#### 3.1. Concernant le contenu du message

- Après avoir demandé à plusieurs reprises depuis 2012, auprès de Mme la Ministre des affaires et de la santé notamment, qu'un organisme comme l'INPES puisse réaliser une campagne sur les repères de consommation – demandes restées sans réponse – Vin & Société a pris le parti de diffuser elle-même ces repères dans le cadre d'une campagne de communication multi-support lancée en décembre 2015 (cf. pj. en annexe). Celle-ci a été réalisée sans objectif de détournement de la norme : elle a fait l'objet d'un appel d'offres européen dans le cadre du règlement OCM 1308/2013 du 13 décembre 2013<sup>4</sup> et a été envoyée par FranceAgriMer au ministère des Affaires sociales et de la Santé et au ministère de l'Agriculture plus de 3 mois avant la sortie de la campagne. Elle n'a fait l'objet d'aucune remarque des administrations concernées, y compris concernant une éventuelle invalidité de ces repères. La vive réaction des autorités à l'égard de cette campagne a démontré, à la fois l'absence de position claire des pouvoirs publics sur ces repères et la sensibilité extrêmement forte que représente l'enjeu de l'émetteur du message.
- De point de vue de Vin & Société, beaucoup de contre-vérités ont été dites sur ces repères à l'occasion de cette campagne (« *uniquement destinés aux professionnels de santé* », « *non diffusés* », « *obsolètes* » ...). Ces repères existent pourtant bel et bien dans la littérature publique française et accessible au grand public (cf. pj. en annexes) :
  - sur le site internet de l'INPES (Brochure « Alcool. Pour faire le point », Brochure « Alcool. Pour réduire sa consommation ») ;
  - sur le site internet Alcool Info Service (onglet « Qu'est-ce qu'une consommation excessive ? »)
  - dans le Programme National Nutrition Santé (2001-2005 ; 2006-2010 ; 2011-2015) ;

---

<sup>4</sup> Règlement UE N°1308/2013 du Parlement européen et du Conseil du 17 décembre 2013 portant organisation commune des marchés des produits agricoles

- sur le site de l'assurance-maladie (onglet « L'alcool : définition et repères de consommation »)
- Vin & Société considère qu'il est important de conserver ces messages publics et d'édicter des repères normés et chiffrés afin de garantir leur lisibilité et leur compréhension ; un autre terme que repères pourrait être envisagé si cette mention était considérée (à tort !) comme une forme de prosélytisme. On peut s'interroger à ce titre sur l'apparition récente dans le discours public du message « Moins c'est mieux » : quelle source et quelle pertinence ? La seule trace de ce vocable semble être le titre du rapport issu de la Conférence européenne « Santé, société et alcool »<sup>5</sup> de 1995. Vin & Société considère que ce message, soumis aux interprétations subjectives, ne permet pas d'informer et de guider le consommateur.
- On peut constater que les recommandations en matière de consommation d'alcool varient considérablement selon les pays. Une consommation modérée ici peut-être jugée excessive là. La notion de « verre d'alcool standard » est également variable. Ces variations s'expliquent notamment par l'interprétation des études scientifiques quant aux effets de l'alcool sur la santé et les particularités culturelles de chaque pays. Comme en témoignent les récents travaux de l'action conjointe Rarha<sup>6</sup>, des repères chiffrés sont utilisés dans 28 pays européens, avec en moyenne un repère de 1 à 3 verres par jour pour les femmes et de 2 à 5 verres pour les hommes. Pour ce qui concerne spécifiquement les pays producteurs de vin, on observe des repères de 2 verres pour les femmes et 4 verres pour les hommes en Espagne, 1,5 et 2,5 en Autriche, et 1 et 2 au Portugal, en Italie et en Allemagne. Dans le reste du monde, les repères varient aussi : au Canada, 2 verres pour les femmes et 3 pour les hommes ; aux Etats-Unis, 3 et 4 ; au Japon comme en Pologne, 2 et 4. L'utilisation partagée de ces repères prouve la pertinence d'une norme chiffrée à laquelle peuvent se référer les consommateurs.

### 3.2. Concernant la diffusion du message

- Vin & Société déplore le caractère extrêmement ambigu des messages et les signaux contradictoires diffusés par les pouvoirs publics ; cette incapacité des autorités à diffuser un message clair et précis a d'ailleurs été soulignée par la Cour des Comptes dans son rapport sur les politiques de lutte contre les consommations nocives d'alcool.
- Comme le montre le Baromètre annuel IFOP<sup>7</sup> réalisé pour Vin & Société, les repères/seuils ne sont pas connus du grand public : 90% des Français ne connaissent pas leur existence, et à peine plus d'1% savent les citer précisément.
- De plus, comme le démontre une étude du sociologue Gérard Mermet sur la *Société, les Pouvoirs Publics et le Vin*,<sup>8</sup> 2/3 des Français estiment que l'action des pouvoirs publics n'est pas efficace contre les risques liés à la consommation excessive de vin, quant à l'inverse près de 2/3 d'entre eux pensent que les professionnels de la vigne et du vin ont un réel rôle à jouer pour les informer sur les dangers d'une consommation excessive.
- Les autorités compétentes, Santé Publique France notamment, doivent développer et conduire des campagnes pour diffuser des messages clés, et notamment les repères/seuils qui ont pour

<sup>5</sup> Conférence européenne «Santé, société et alcool», Paris, 12 -14 décembre 1995

<sup>6</sup> Reducing Alcohol Related Harm, Final Conference, Lisbon, 13-14 décembre 2016

<sup>7</sup> Baromètre IFOP 2011 sur la connaissance des repères de consommation des boissons alcoolisées

<sup>8</sup> Etude « Société, Pouvoirs Publics et Vin », G. Mermet, Cabinet Francoscopie, novembre 2014

vertu de donner aux consommateurs un outil d'appréciation de leur consommation. Mais il est essentiel de donner dans le même temps la possibilité aux différentes parties prenantes, et notamment la filière viticole, de relayer ces campagnes, dans le cadre de règles édictées par les pouvoirs publics, pour garantir leur efficacité.

- La France devrait s'inspirer des programmes associant les filières aux pouvoirs publics qui ont fait leurs preuves chez nos voisins européens producteurs de vin :
  - En Espagne : La filière viticole espagnole, à travers la « Federación Espanola Del Vino » (FEV), a initié en 2012, en partenariat avec les autorités et les médias spécialisés, la campagne « Quien sabe beber, sabe vivir » (Qui sait boire, sait vivre) visant à diffuser des messages dédiés à la consommation responsable. Cette campagne, cofinancée par l'Union européenne, l'État espagnol et la filière viticole, s'appuie sur des témoignages de personnalités publiques espagnoles (écrivains, acteurs, sportifs...) qui décrivent un moment quotidien de leur vie au sein duquel un verre de vin est présent. La consommation responsable y est présentée comme la seule forme d'appréciation du produit. La diffusion des messages passe par des publicités présentes dans la presse écrite, les médias en ligne et les réseaux sociaux, ainsi que des actions dans le secteur de l'alimentation. Cette campagne courait jusqu'à fin 2015.
  - En Italie : Le programme « Vino e Giovani » a été développé par l'Enoteca Italiana (institution publique fondée en 1950 et financée par le ministère italien de l'Agriculture, de l'Alimentation et de la Forêt) afin de transmettre aux jeunes Italiens l'héritage historique et culturel que représente le vin pour l'Italie et qu'ils puissent « *consommer de manière éclairée et responsable ce produit millénaire qu'est le vin, symbole du Made in Italy* ». Ce programme se traduit notamment par l'organisation de conférences/dégustations d'une journée dans 17 universités partenaires. Plus de 26 000 jeunes par an y participent.
  - En Allemagne : La « Deutsche Wein Akademie », association travaillant sur l'information et la diffusion de données scientifiques fiables sur la thématique « *Vin, Santé, Aspects sociaux* », coopère aujourd'hui avec l'ensemble des écoles de sommeliers et des établissements formant les professionnels du vin. Ses séminaires font dorénavant partie de la formation obligatoire des écoles de professionnels du vin en Allemagne. Le contenu de cette formation est certifié et utilisé par les associations médicales locales pour les séminaires de formation continue des professionnels de la santé, en particulier les médecins de ville.

\* \* \*

**En conclusion, Vin & Société souhaite rappeler les éléments qui lui semblent majeurs dans le cadre des travaux du groupe d'experts sur les repères :**

- **Lutter, non pas contre toute forme de consommation, mais contre l'abus sous toutes ses formes**
- **Conduire des campagnes de prévention et d'information ciblées vers les consommateurs excessifs et les populations à risques**
- **Inclure dans ces campagnes des repères chiffrés, clairs et compréhensibles**
- **Mettre en place des programmes d'éducation à la consommation responsable**
- **Associer la filière viticole à la diffusion de campagnes visant à lutter contre les consommations excessives d'alcool.**

**Annexes :**

- Visuel de la Campagne Vin & Société sur les repères
- INPES, Brochure « Alcool. Pour faire le point » (extrait)
- INPES, Brochure « Alcool. Pour réduire sa consommation » (extrait)
- Alcool Info Service, Onglet « Qu'est-ce qu'une consommation excessive ? »
- Programme National Nutrition Santé 2001-2005 (extrait)
- Programme National Nutrition Santé 2006-2010 (extrait)
- Programme National Nutrition Santé 2011-2015) (extrait)
- Assurance-maladie, Onglet « L'alcool : définition et repères de consommation »



“Aimer le vin,  
c'est aussi avoir  
un grain  
de raison.”

Aimer le vin, c'est connaître les repères de consommation\* :

**2** verres maximum  
par jour  
pour les femmes

**3** verres maximum  
par jour  
pour les hommes

**4** verres maximum  
en une seule  
occasion

**0** verre un jour  
par semaine

UNE INITIATIVE DE



Membre du

WINEinMODERATION.eu  
Art de Vivre

LE VIN. JE L'AIME, JE LE RESPECTE.

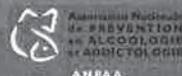
#Vindomptables

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

Ouvrons  
le dialogue

# Alcool

Pour faire le point



## Le saviez-vous ?

### > Les seuils à ne pas dépasser :

- **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 (si vous devez prendre le volant, l'abstinence est recommandée).*



### > Il est impératif de ne pas boire si :

- vous êtes enceinte ou si vous allaitez ;
- vous prenez des médicaments ;
- vous conduisez un véhicule (au-delà de deux verres, la limite légale pour conduire est dépassée) ou une machine dangereuse ;
- vous êtes mineur ;
- vous exercez une activité qui exige de la vigilance ;
- vous avez une maladie chronique (épilepsie, pancréatite, hépatite C) ;
- vous êtes un ancien alcoolo-dépendant.

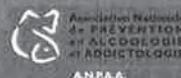
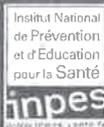
**La mention** « la consommation de boissons alcoolisées pendant la grossesse, même en faible quantité, peut avoir des conséquences graves sur la santé de l'enfant » ou **le pictogramme** ci-contre vont figurer progressivement sur les conditionnements d'alcool.



Ouvrons  
le dialogue

# Alcool

Pour réduire sa consommation



**> Le saviez-vous ?****> Les seuils à ne pas dépasser :**

- **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 (si vous devez prendre le volant, l'abstinence est recommandée).*

**> Il est impératif de ne pas boire si :**

- *vous êtes enceinte ou si vous allaitez ;*
- *vous prenez des médicaments ;*
- *vous conduisez un véhicule (au-delà de deux verres, la limite légale pour conduire est dépassée) ou une machine dangereuse ;*
- *vous êtes mineur ;*
- *vous exercez une activité qui exige de la vigilance ;*
- *vous avez une maladie chronique (épilepsie, pancréatite, hépatite C) ;*
- *vous êtes un ancien alcoolo-dépendant.*

QU'EST-CE QU'UNE CONSOMMATION EXCESSIVE ?

## REPÈRES DE CONSOMMATION POUR RÉDUIRE LES RISQUES

Il n'est pas possible d'établir une frontière nette entre, d'un côté, une consommation d'alcool qui serait sans risque pour la santé et de l'autre, une consommation dangereuse ou excessive.

Cependant, les experts de l'Organisation Mondiale de la Santé ont défini des repères qui permettent de distinguer une consommation à faible risque d'une consommation à risque plus élevé. Bien évidemment, plus on dépasse ces repères, plus le risque est important.

1 verre d'alcool  
=  
10 g d'alcool pur



Ainsi, on peut donner les recommandations suivantes :

### Pour les consommations régulières

- pas plus de 2 verres standard (ou unités d'alcool) par jour en moyenne pour les femmes, soit 14 verres standard par semaine
- pas plus de 3 verres standard (ou unités d'alcool) par jour en moyenne pour les hommes, soit 21 verres standard par semaine

### Pour les consommations occasionnelles

- pas plus de 4 verres standard (ou unités d'alcool) en une seule occasion

### Au moins un jour par semaine sans alcool

Ces recommandations ne sont pas des niveaux de consommation à atteindre mais des maxima à ne pas dépasser. Il faut savoir que pour les cancers, le risque augmente dès 1 verre par jour.

Par ailleurs, il est fortement recommandé de ne pas boire du tout d'alcool dans les situations suivantes :

- pendant toute la durée de la grossesse et de l'allaitement,
- pendant l'enfance, l'adolescence et toute la période de croissance,
- quand on conduit un véhicule ou une machine,
- quand on exerce une activité qui nécessite de la vigilance,
- quand on prend certains médicaments (voir la notice),
- dans certaines maladies aiguës ou chroniques (hépatite, pancréatite, épilepsie, etc.).



MINISTÈRE DE L'EMPLOI  
ET DE LA SOLIDARITÉ

Ministère délégué à la santé

# Programme National Nutrition-Santé PNNS 2001 – 2005

## Neuf objectifs nutritionnels prioritaires en terme de Santé Publique

---

1. **augmenter la consommation de fruits et légumes** afin de réduire le nombre de petits consommateurs de fruits et légumes d'au moins 25 %<sup>1</sup>,
2. **augmenter la consommation de calcium** afin de réduire de 25 % la population des sujets ayant des apports calciques en dessous des apports nutritionnels conseillés<sup>2</sup>, tout en réduisant de 25 % de la prévalence des déficiences en vitamine D,
3. **réduire la contribution moyenne des apports lipidiques totaux** à moins de 35 % des apports énergétiques journaliers, avec une réduction d'un quart de la consommation des acides gras saturés au niveau de la moyenne de la population (moins de 35 % des apports totaux de graisses),
4. **augmenter la consommation de glucides** afin qu'ils contribuent à plus de 50 % des apports énergétiques journaliers, en favorisant la consommation des aliments sources d'amidon, en réduisant de 25 % la consommation actuelle de sucres simples, et en augmentant de 50 % la consommation de fibres,
5. **réduire l'apport d'alcool** chez ceux qui consomment des boissons alcoolisées. Cet apport ne devrait pas dépasser l'équivalent de 20 g d'alcool pur par jour (soit deux verres de vin de 10 cl ou deux bières de 25 cl ou 6 cl d'alcool fort). Cet objectif vise la population générale et se situe dans le contexte nutritionnel (contribution excessive à l'apport énergétique); il n'est pas orienté sur la population des sujets présentant un problème d'alcoolisme chronique, redevable d'une prise en charge spécifique,
6. **réduire de 5 % la cholestérolémie moyenne** dans la population des adultes,
7. **réduire de 10 mm de mercure** la pression artérielle systolique chez les adultes,
8. **réduire de 20 % la prévalence du surpoids et de l'obésité** (IMC > 25 kg/m<sup>2</sup>) chez les adultes et interrompre l'augmentation, particulièrement élevée au cours des dernières années, de la prévalence de l'obésité chez les enfants,
9. **augmenter l'activité physique** quotidienne par une amélioration de 25 % du pourcentage des sujets faisant l'équivalent d'au moins 1/2h de marche rapide par jour. La sédentarité étant un facteur de risque de maladies chroniques, doit être combattue chez l'enfant.

---

<sup>1</sup> Un petit consommateur de fruits et légumes est défini comme consommant quotidiennement moins d'une portion et demi de fruits et moins de deux portions de légumes (pomme de terre exclue). Les données disponibles en France actuellement font état de 55 et 64% de petits consommateurs de fruits chez les hommes et les femmes de 45-60 ans et de respectivement 72 et 64% de petits consommateurs de légumes.

<sup>2</sup> On estime que 42% des hommes et 59% des femmes de 45-60 ans ont des apports en calcium inférieurs aux ANC de 1992.



Liberté • Égalité • Fraternité

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE  
MINISTÈRE DE LA SANTÉ  
ET DES SOLIDARITÉS

## **Deuxième Programme national nutrition santé — 2006-2010 —**

**Actions et mesures**

**septembre 2006**

## ANNEXE : RAPPEL DES 9 REPÈRES DE CONSOMMATION

---

### **Fruits et légumes**

- Au moins 5 par jour
- A chaque repas et en cas de petits creux,
- Crus, cuits, nature ou préparés,
- Frais, surgelés ou en conserve.

### **Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs**

- A chaque repas et selon l'appétit
- Favoriser les aliments céréaliers complets ou le pain bis.
- Privilégier la variété.

### **Lait et produits laitiers (yaourts, fromages)**

- 3 par jour
- Privilégier la variété.
- Privilégier les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés.

### **Viandes et volailles, produits de la pêche et œufs**

- 1 à 2 fois par jour
- En quantité inférieure à celle de l'accompagnement.
- Viandes : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras.
- Poisson : au moins 2 fois par semaine.

### **Matières grasses ajoutées**

- Limiter la consommation
- Privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza...).
- Favoriser la variété.
- Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...).

### **Produits sucrés**

- Limiter la consommation
- Attention aux boissons sucrées.
- Attention aux aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, crèmes dessert, chocolat, glaces...).

### **Boissons**

- De l'eau à volonté
- Au cours et en dehors des repas.
- Limiter les boissons sucrées (privilégier les boissons allégées).
- Boissons alcoolisées : ne pas dépasser, par jour, 2 verres de vin (de 10 cl) pour les femmes\* et 3 pour les hommes. 2 verres de vin sont équivalents à 2 demis de bière ou 6 cl d'alcool fort.

\* à l'exclusion des femmes enceintes auxquelles il est recommandé de s'abstenir de toute consommation d'alcool pendant la durée de la grossesse

### **Sel**

- Limiter la consommation
- Préférer le sel iodé.
- Ne pas resaler avant de goûter.
- Réduire l'ajout de sel dans les eaux de cuisson.
- Limiter les fromages et les charcuteries les plus salés et les produits apéritifs salés.

### **Activité physique**

- Au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide chaque jour

# Programme national nutrition santé 2011 2015



Sujets adultes (18-74 ans) dont la consommation alimentaire correspond aux repères de consommation du PNNS (en %)

Groupe d'aliments	Repère	Indicateur	Femmes	Hommes	Adultes
<b>Fruits et légumes</b>	Au moins 5 par jour	% consommant au moins 5 portions par jour	43	43	43
<b>Pain, céréales, pommes de terre, légumes secs</b>	A chaque repas et selon l'appétit	% consommant de 3 à 6 portions par jour	38	60	49
<b>Lait et produits laitiers</b>	18-54 ans : 3 par jour	% de 18-54 ans consommant 2,5 à 3,5 portions par jour (et 2,5 à 4,5 chez les 55-74 ans)	27	31	29
	55 ans et + : 3 à 4 par jour				
<b>Viandes, volailles, produits de la pêche, œufs</b>	1 à 2 fois par jour	% consommant 1 à 2 portions par jour	54	51	52
	Poisson : au moins deux fois par semaine	% consommant au moins 2 portions de poisson par semaine	32	28	30
<b>Matières grasses ajoutées</b>	Limiter la consommation	% consommant moins de 16 % de l'apport énergétique sans alcool en matières grasses ajoutées	89	93	91
	Privilégier les matières grasses végétales	Part moyenne des matières grasses ajoutées d'origine végétale	55	50	53
<b>Produits sucrés</b>	Limiter la consommation	% consommant moins de 12,5 % de l'apport énergétique sans alcool en glucides simples totaux issus des produits sucrés	74	73	74
<b>Boissons</b>	De l'eau à volonté Limiter les boissons sucrées	% sujets consommant plus de 1l d'eau (y compris café, thé...) et moins de 250 ml de boissons sucrées	72	67	69
	Ne pas dépasser 2 verres d'alcool par jour pour les femmes et 3 pour les hommes	% femmes consommant moins de 20 g d'alcool par jour et % d'hommes consommant moins de 30 g d'alcool par jour	91	77	83
<b>Sel</b>	Limiter la consommation	% consommant moins de 8 g de sel par jour	74	34	54

Source : ENNS, 2006-2007



[Accueil \[1\]](#) >

[Préserver sa santé \[2\]](#) >

[Alcool et santé \[3\]](#) >

L'alcool : définition et repères de consommation

# Alcool et santé

Mis à jour le 29 août 2016

## L'alcool : définition et repères de consommation

Qu'elle soit régulière ou occasionnelle, une prise excessive d'alcool se révèle néfaste pour le corps. Pour préserver votre santé, évaluez votre consommation de boissons alcoolisées et réduisez votre consommation, si nécessaire.

L'alcool (également appelé "éthanol", "acide éthylique" ou "alcool pur") présent dans certaines boissons est une substance obtenue par la fermentation de :

- fruits (ex. : raisins pour le vin, cerises ou poires pour les eaux de vie) ;
- grains (ex. : houblon servant à produire la bière) ;
- tubercules (ex. : pomme de terre, utilisée dans la production de la vodka).

La quantité d'alcool pur contenue dans une boisson alcoolisée est indiquée sur l'étiquette de la bouteille, en degrés (°) ou en pourcentage (%) pour 100 ml. Ainsi, pour une boisson à 12 ° ou 12 %, 100 ml contiennent 12 ml d'alcool pur. Plus le degré est élevé, plus la boisson est concentrée en alcool pur.

## Que se passe-t-il dans l'organisme quand on ingère de l'alcool ?

Après consommation, l'alcool passe directement dans le sang, par absorption au niveau de l'intestin grêle.

La concentration d'alcool dans le sang est maximale au bout de 45 minutes si l'alcool est bu à jeun et au bout de 90 minutes s'il est pris au cours d'un repas. De là, il est transporté en quelques minutes dans tout l'organisme (notamment le cerveau). Puis, il est éliminé peu à peu à 95 % par le foie et à 5 % par les reins (urine), la peau (sueur), la salive et les poumons (expiration). La vitesse d'élimination de l'alcool est variable d'une personne à l'autre et plus lente chez la femme que chez l'homme.

Contrairement à certaines idées reçues, la durée d'élimination de l'alcool ne peut être réduite en buvant du café salé, de grands verres d'eau ou une cuillerée d'huile !

L'analyse de l'air expiré permet de mesurer le taux d'alcool dans le sang (ou "alcoolémie"), exprimé en grammes d'alcool pur par litre de sang (g/l). Pour effectuer cette mesure, on utilise un petit appareil nommé "éthylotest".

Un dosage sanguin est également possible pour mesurer l'alcoolémie.

## À VOIR - LES EFFETS DE L'ALCOOL

Si vous n'avez pas accès à cette solution, voici la transcription textuelle du contenu de la vidéo :

Emission Allo docteurs présentant les effets de l'alcool sur l'organisme

Tous droits réservés à Pulsions Multimédia "Allo docteur"  
site du portail du groupe France Télévisions spécialisé sur  
la thématique de la santé.

## Comment évaluer votre consommation ?

Une bière, un verre de whisky, un verre de vin ou encore une vodka orange tels qu'on les sert dans les bars contiennent tous approximativement la même quantité d'alcool pur (environ 10 g).

C'est ce que l'on appelle un verre standard ou encore unité d'alcool.

Toutefois, cette équivalence est valable seulement si chaque boisson est servie dans le récipient prévu à cet effet (verre à vodka, à cognac, etc.), conçu pour un certain dosage. Par exemple, si vous remplissez de porto un verre à vin (10 cl) au lieu d'un verre à apéritif (6 cl), cette règle ne s'applique pas.

### Équivalence en alcool des différentes boissons



© L'Assurance Maladie 2014

#### POINT VIGILANCE.

Les prémix (ou "pre-mix") sont des boissons contenant 5 à 7 % d'alcool, mélangé à un soda très sucré. Prêts à l'emploi, ces produits ciblent directement les adolescents, qui apprécient pour la plupart leur saveur douce. Or, ce goût est trompeur : il masque celui de l'alcool et peut amener à boire de grandes quantités de prémix, créant un risque d'alcoolodépendance.

Les boissons énergisantes (contenant des excitants comme la caféine, des vitamines, etc.) entraînent parfois un abus de boissons alcoolisées. En effet, elles

diminuent la perception de l'impact de l'alcool sur l'organisme.

## À quoi correspond une consommation d'alcool excessive ?

La frontière entre, d'un côté, une consommation d'alcool qui serait sans risque pour la santé et, de l'autre côté, une consommation dangereuse ou excessive n'est pas établie. Cependant les experts de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) ont défini des repères qui permettent de distinguer une consommation à faible risque d'une consommation à risque plus élevée.

À partir de ces chiffres, on a défini des **seuils limite de consommation pour un adulte**, soit :

- pour les femmes, 2 verres standard par jour ;
- pour les hommes, 3 verres par jour ;
- 4 verres pour les événements particuliers.

Par ailleurs, l'OMS conseille de s'abstenir de boire de l'alcool au moins un jour par semaine.

Si la consommation habituelle dépasse les seuils conseillés, elle peut présenter un risque pour la santé physique et/ou mentale.

Par ailleurs, l'alcool est nocif indépendamment de tout seuil dans les cas suivants :

- le risque de développer certains cancers augmente avec la quantité d'alcool absorbée, dès le premier verre ingéré ;
- la prise de boissons alcoolisées est nocive dès le début de la grossesse, quelle que soit la dose bue ;
- une consommation ponctuelle excessive, même sans prise quotidienne, peut avoir des retentissements sur la santé, par exemple :
  - une diminution des capacités d'apprentissage et de mémorisation, à long terme,
  - une impulsivité accrue,
  - un impact sur les émotions et l'humeur,
  - une augmentation du risque d'alcoolodépendance.

Consulter les articles :

["Les effets immédiats d'une consommation d'alcool excessive" \[4\]](#)

["Les maladies liées à l'alcool" \[5\]](#)

["zéro alcool pendant la grossesse \[6\]"](#)

### QUESTION-RÉPONSE

Qu'est-ce que le "binge drinking" ?

Ce terme anglais désigne une absorption d'alcool épisodique mais très importante (au moins 4 verres ou plus d'alcool en moins de deux heures pour une fille et 5 verres pour un garçon). En français, on parle de "conduite d'alcoolisation aiguë", de "recherche d'ivresse" (ou, plus familièrement, de "défonce" ou de "cuite"). En France, en 2011, plus de 50 % des jeunes de 17 ans avaient pratiqué le "binge drinking" dans les 30 jours avant le sondage. Ce phénomène prend de l'ampleur, notamment chez les filles.

## Les habitudes des Français en matière d'alcool

La France figure parmi les pays du monde les plus gros consommateurs de boissons alcoolisées. Bien que depuis 40 ans, la consommation d'alcool ait diminué, 10 % des français sont en difficulté avec l'alcool.

Les façons de consommer de l'alcool ont progressivement évolué, comme le montrent les données du Baromètre Santé 2014 :

### La prise d'alcool au quotidien et les prises d'alcool ponctuelles et excessives

- 13,6 % des adultes ne boivent jamais.
- 9,7 % des adultes boivent tous les jours (3 hommes pour 1 femme).
- Au quotidien, le vin est la boisson alcoolisée la plus consommée.
- Les quantités bues chaque jour ont baissé depuis 40 ans, mais les consommations d'alcool ponctuelles et excessives sont de plus en plus nombreuses.

### La première prise d'alcool à l'adolescence

- 58,9 % des adolescents âgés de 17 ans ont déclarés avoir déjà été ivres au cours de leur vie.
- 25,3 % déclarent avoir eu 3 épisodes d'ivresse au cours des 12 derniers mois.

## SOURCES

- Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm). Alcool et santé. Site internet : INSERM. Paris ; 2016 [consulté le 22 juillet 2016]
- Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes). Baromètre Santé 2014. Site internet : Santé publique France. Saint Maurice (France) ; 2016 [consulté le 22 juillet 2016]
- Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes). Alcool. Site internet : Santé publique France. Saint Maurice (France) ; 2016 [consulté le 22 juillet 2016]
- Institut national du Cancer (INCa). Alcool et cancers. Site internet : INCa. Boulogne Billancourt (France) ; 2015 [consulté le 22 juillet 2016].

Article imprimé depuis le site : <http://www.ameli-sante.fr/>

URL vers cet article : <http://www.ameli-sante.fr/alcool-et-sante/lalcool-definition-et-reperes-de-consommation.html>

[1] : URL vers *Accueil* : <http://www.ameli-sante.fr//>

[2] : URL vers *Préserver sa santé* : <http://www.ameli-sante.fr/preserver-sante.html>

[3] : URL vers *Alcool et santé* : <http://www.ameli-sante.fr/alcool-et-sante/lalcool-definition-et-reperes-de-consommation.html>

[4] : URL vers *"les effets immédiats d'une consommation d'alcool excessive"* : <http://www.ameli-sante.fr/alcool-et-sante/les-effets-immediats-dune-consommation-dalcool-excessive.html>

[5] : URL vers *"les maladies liées à l'alcool"* : <http://www.ameli-sante.fr/alcool-et-sante/les-maladies-liees-a-lalcool.html>

[6] : URL vers "*zéro alcool pendant la grossesse*" : <http://www.ameli-sante.fr/une-grossesse-en-bonne-sante/zero-alcool-pendant-grossesse.html>

[7] : URL vers *Haut de page* : <http://www.ameli-sante.fr/#entete>