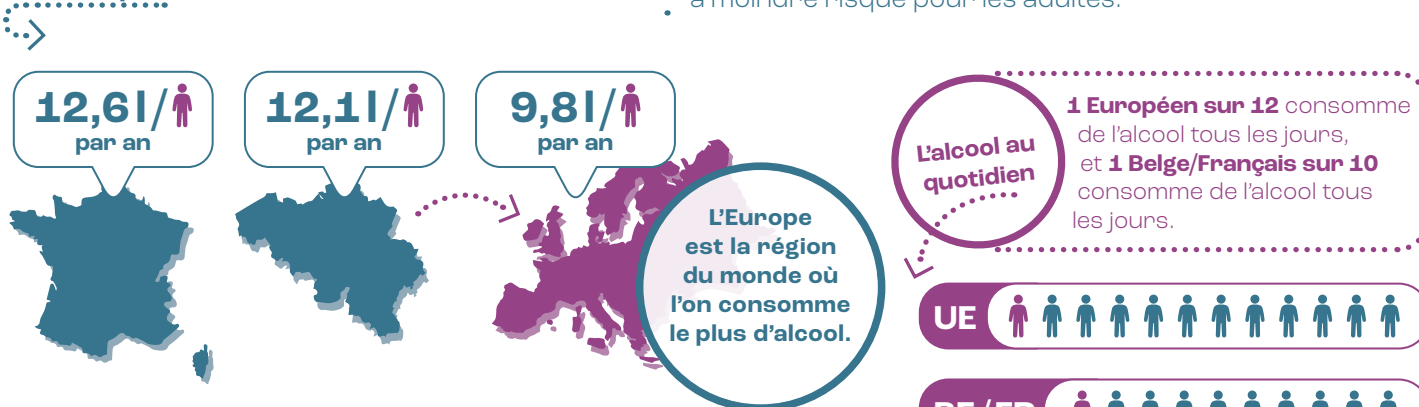


# Comment réduire les risques pour la santé de la consommation de boissons alcoolisées ?

Recommandations pour une approche pluridisciplinaire, transfrontalière et européenne.

- La consommation d'alcool est perçue trop souvent comme un problème uniquement au stade de l'addiction. Il n'y a pourtant pas de consommation sans risque pour la santé.
- La France et la Belgique recommandent de ne pas dépasser les **repères 10/2/0** pour une consommation à moindre risque pour les adultes.<sup>1</sup>

## Alcool pur consommé



## Les partenaires du projet SATRAQ proposent 3 recommandations

- 1 SENSIBILISER**  
Améliorer la **connaissance des risques** pour la santé, de la consommation d'alcool. La connaissance des risques et des repères de consommation recommandés est la base pour amorcer un changement de consommation.
- 2 FORMER LES PROFESSIONNELS**  
de la santé et du social comme partenaires santé sur la question de l'alcool. Faciliter l'accès aux formations et aux outils pour les professionnels.
- 3 UNE STRATÉGIE EUROPÉENNE**  
Adopter une véritable stratégie alcool de l'Union européenne afin de soutenir des politiques de prévention efficaces à tous les niveaux.

Le mésusage commence lorsqu'on dépasse les **repères 10/2/0**, et/ou lors de n'importe quelle consommation dans certaines circonstances (enfance, grossesse, conduite de véhicule, maladie...).

**Les repères de consommation 10/2/0 :**  
↳ 10 unités standards au maximum par semaine,  
↳ 2 verres standards par jour maximum,  
↳ plusieurs jours d'abstinence par semaine.

1. Hors grossesse ou situation médicale particulière.

## Les constats

La question de la consommation d'alcool est peu posée par méconnaissance de son impact sur la santé, ainsi que des repères de consommation à moindre risque.

Les professionnels de la santé et du social se sentent trop souvent peu légitimes et mal outillés pour aborder la question de la consommation d'alcool avec leurs patients/bénéficiaires.

L'absence de politique coordonnée au niveau de l'UE empêche la mise en place de mesures efficaces, surtout dans les régions frontalières.

## Nos recommandations



### SENSIBILISER

Améliorer la connaissance de l'impact de la consommation d'alcool sur la santé pour susciter de meilleures habitudes de vie.

- ↳ Mieux informer des effets de la consommation d'alcool sur la santé (sommeil, santé mentale, contre-indications médicales, etc.).
- ↳ Améliorer la connaissance des repères de consommation à moindre risque (10/2/0).
- ↳ Faciliter l'accès à des outils pour évaluer sa propre consommation d'alcool.
- ↳ Encourager les projets de réduction des risques et de promotion de la santé dont les actions sont dirigées vers les publics en âge de travailler et en situation de mésusage de l'alcool.
- ↳ Mettre en place un portail d'information transfrontalier afin de rendre accessible les ressources d'accompagnement et de suivi.



### FORMER LES PROFESSIONNELS

de la santé et du social comme partenaires santé sur la question de l'alcool.

- ↳ Renforcer l'expertise des professionnels de la santé et du social tant en formation initiale que continue. En Wallonie, s'inspirer du maillage structurel effectué sur le territoire français, pour mieux déployer les formations en RPIB (Repérage Précoce et Intervention Brève).
- ↳ Lors des formations (RPIB) :
  - Proposer des mises en situation pour favoriser l'appropriation des outils.
  - Renforcer la légitimité à aborder le sujet de l'alcool.
  - Veiller à la multidisciplinarité dans les profils des professionnels formés pour stimuler la création de réseaux transfrontaliers de proximité.
  - Outiller les professionnels de la santé et du social pour leur permettre une bonne mise en œuvre du repérage des consommations à risque.



### UNE STRATEGIE EUROPEENNE

Adopter une véritable stratégie alcool de l'UE afin de soutenir des politiques de prévention efficaces à tous les niveaux.

- ↳ Faire de l'alcool un véritable enjeu de santé publique au niveau européen avec une « stratégie en matière d'alcool » déclinable en plans d'actions nationaux dans chaque État membre.
- ↳ Adopter une législation européenne d'étiquetage obligatoire du nombre d'unités standards sur les contenants de boissons alcoolisées et encourager les labels et messages sanitaires sur les contenants (pictogramme femme enceinte, etc.).
- ↳ Encourager l'application de la politique de soutien au RPIB engagée par le plan européen de lutte contre le cancer.
- ↳ Soutenir les actions en santé pour le public en situation de mésusage et pas seulement en situation d'addiction.
- ↳ Faciliter l'accès des structures de promotion de la santé aux programmes de financement européens.
- ↳ Améliorer la prise en charge des patients transfrontaliers dans les Zoast (Zone Organisée d'Accès aux Soins Transfrontaliers) dans les domaines de l'alcoologie et de la prévention.