

JEUDI 23 avril 2026

LE DOC' DU Jeudi

Avec ou sans modération

Tous les alcools ont-ils la même dangerosité ?

Les boissons alcoolisées contiennent toutes de l'alcool, produit dont la toxicité est démontrée, mais elles présentent des différences : le vin rouge, par exemple, contient des polyphénols antioxydants, qui peuvent avoir des effets bénéfiques. La bière, en revanche, contient des purines qui, en augmentant les taux d'acide urique, nuisent à la santé. Les spiritueux sont plus forts en alcool et dépourvus de composé protecteur.

Pour évaluer le niveau de risque en fonction du niveau de consommation et des alcools consommés, une équipe chinoise a utilisé une base de données publique anglaise, la *UK Biobank*, qui met en ligne des données de santé anonymisées. Les habitudes de consommation d'alcool et les taux de mortalité ont été comparées chez plus de 340 000 adultes, répartis en quatre catégories en fonction de leur consommation d'alcool mesurée en grammes d'alcool pur par jour et par semaine.

Cette étude confirme que l'alcool est toxique (une faible consommation de spiritueux, de bière ou de cidre augmente de 9 % le risque de décès par maladie cardiovasculaire), mais que les risques dépendent en partie de la quantité, du type d'alcool, du moment de la consommation et du contexte de santé personnel.

Plus on boit d'alcool, plus le risque est important : une forte consommation d'alcool augmente de 36 % le risque de mourir d'un cancer et de 14 % le risque de mourir d'une maladie cardiaque. La consommation d'alcool avant les repas augmente également ces risques.

Quand la consommation est modérée, boire de la bière, des spiritueux ou du cidre augmente les risques, boire du vin les diminue. Chez les buveurs modérés, boire du vin réduit le risque de décès par maladie cardiovasculaire de 21 %.

Source : Medscape, 8 avril 2026

Un clic vers l'OMS : <https://www.who.int/europe/fr/news/item/04-01-2023-no-level-of-alcohol-consumption-is-safe-for-our-health>

« Verre »

Matériau dur, cassant et transparent, utilisé notamment pour fabriquer des récipients permettant de boire toutes sortes de liquides plus ou moins alcoolisés.

La contenance des verres dépend du taux d'alcool des boissons : très grands verres si le taux est faible (ex : pinte à bière), petits verres pour les alcools forts (ex : digestifs). Un verre contient habituellement l'équivalent de 10 g d'alcool pur.

Les médecins classent les buveurs d'alcool en fonction du nombre de verres consommés :

< 2 verres par semaine (hommes)	buveur occasionnel
< 1 verre par semaine (femmes)	buveuse occasionnelle
Jusqu'à 2 verres/jour (hommes)	consommation faible
Jusqu'à 1 verre/jour (femmes)	consommation faible
Jusqu'à 4 verres/jour (hommes)	consommation modérée
Jusqu'à 2 verres/jour (femmes)	consommation modérée
> 4 verres/jour (hommes)	consommation élevée
> 2 verres/jour (femmes)	consommation élevée

Source : Open Rome

Météo-épidémiologie de votre région

IL FAUT ÉVALUER
SA CONSOMMATION
EN VERRES

PLEINS
OU VIDES?



Abonnez-vous au Doc du jeudi 

Bulletin rédigé le 16 avril 2026 par Jean Marie Cohen, aidé de Marie Forestier, Isabelle Daviaud, des « soignants chercheurs » d'Open Rome et du laboratoire P2S (UR4129), Université de Lyon 1.

Courriers des lecteurs : jdaviaud@openrome.org