



Paris, le 19 décembre 2023

À Noël, lors du réveillon et tout au long de l'année, la consommation modérée d'alcool gagne du terrain.

Les Français s'apprêtent à se retrouver en famille et entre amis pour célébrer ensemble les fêtes de fin d'année. À la veille de ces occasions festives, Prévention et Modération (P&M) rappelle l'importance d'une consommation modérée, se félicite que la connaissance par les Français des repères de consommation continue de croître rapidement (+7% en un an) et appelle à la poursuite des efforts en la matière.

La modération est un comportement qui gagne du terrain chez les Français si l'on en croit le Baromètre annuel de l'Observatoire Français des Drogues et des Tendances addictives (OFDT)¹ sur la connaissance des repères de consommation à moindres risques.

La dernière enquête publiée en novembre dernier nous dévoile que 83,8% des Français âgés de 18-75 ans déclaraient que, pour limiter les risques pour sa santé, le nombre maximum de verres d'alcool à ne pas dépasser sur une journée était inférieur ou égal à 2 verres (contre 76,8% en 2020).

Pour rappel, les repères de consommation à moindre risque, tels que définis par les autorités de santé et relayés par P&M dans le cadre de ses actions de prévention ciblées sont :

Maximum 10 verres standards d'alcool par semaine, sans dépasser 2 verres standards par jour avec des journées sans consommation et une totale abstinence dans certaines situations².

P&M encourage l'ensemble des Français à appliquer ces règles en cette période de fêtes mais aussi tout au long de l'année, pour une consommation responsable permettant de limiter les risques pour la santé ou le développement de dépendances.

Face à la vision radicale du défi de janvier, qui consiste à s'abstenir de consommer de l'alcool pendant un mois, importée de pays habitués aux excès, P&M prône une consommation modérée tout au long de l'année, à « la française », ainsi qu'une approche personnalisée du risque alcool, tenant compte des antécédents familiaux, des réalités génétiques et des modes de vie.

Pour la plupart des adultes, les risques liés à une consommation responsable d'alcool sont faibles. Tout le monde devrait éviter de boire à l'excès, et pour certains, le meilleur choix serait de ne pas boire.

En tout état de cause, il est important que toute personne qui a des questions sur son comportement vis-à-vis de l'alcool consulte un professionnel de santé.

Agnès d'Anthonay, Présidente de Prévention et Modération : « *Il ne peut y avoir de convivialité partagée sans une consommation modérée d'alcool. Dans leur immense majorité, les Français sont respectueux de ces recommandations comme le prouve la baisse généralisée des indicateurs sur la sécurité routière, le binge drinking ou les premières expérimentations.* »

¹ [OFDT](#)

² [Ameli.fr](#)



Dans le contexte des fêtes, mais aussi tout au long de l'année, nous les appelons donc à poursuivre ces comportements vertueux, à les faire connaître autour d'eux, à prendre soins de leurs proches et à ne jamais hésiter à questionner leur consommation, avec ou sans professionnel de santé, afin de continuer à en gérer la quantité et la fréquence. »

Prévention et Modération appelle les pouvoirs publics et les autorités de santé à accentuer leurs efforts pour faire connaître au plus grand nombre ces repères essentiels à une consommation modérée.

À propos de Prévention et Modération

Prévention et Modération est l'association française chargée de promouvoir, auprès des consommateurs de boissons alcoolisées, la consommation responsable, de prévenir la consommation à risque et de mieux faire connaître les repères de consommation issus des autorités sanitaires.

Fondée en 2019 par les trois fédérations professionnelles des bières, des spiritueux et des vins d'apéritif, elle s'appuie sur un réseau d'entreprises fortement mobilisées sur cet enjeu de santé publique. Elle inscrit son action dans la continuité d'une démarche collective lancée il y a près de 35 ans.

Contact

Antoine Cardon

Délégué général P&M

06.69.30.90.57 – antoine.cardon@preventionetmoderation.org