



# Consommation d'alcool : quels sont les risques ?

## L'alcool, qu'est-ce que c'est ?

Quand on parle « d'alcool », on parle de **toutes les boissons alcoolisées**, par exemple : la bière, le vin ou les alcools forts, comme le gin, la vodka ou le rhum. Et aussi de tous les mélanges de boissons qui contiennent de l'alcool, comme les cocktails ou les apéritifs.

Chaque personne a des habitudes différentes avec l'alcool. En Belgique, presque 1 personne sur 5 ne boit jamais d'alcool. Certaines personnes boivent de l'alcool seulement de temps en temps ou seulement à des moments festifs et d'autres personnes boivent de l'alcool tous les jours.

## Un verre standard d'alcool (une unité d'alcool), qu'est-ce que c'est ?

Souvent, la taille d'un verre d'alcool est définie pour contenir environ 10 grammes (10 g) d'alcool pur. C'est ce qu'on appelle **un verre standard** (une unité) d'alcool.

1 verre standard (1 unité) d'alcool c'est, par exemple :

- 1 verre de 250 millilitres (250 ml) de bière à 5% ;
- 1 verre de 100 millilitres (100 ml) de vin à 12% ;
- 1 verre de 30 millilitres (30 ml) d'alcool fort à 40%.

Si le verre utilisé est **plus grand** que le verre standard, ou si l'**alcool versé est plus fort**, alors cela compte pour **plus d'1 verre standard**.

## Quels sont les risques de la consommation d'alcool ?

Toute consommation d'alcool peut entraîner un risque pour la santé. **Plus une personne boit d'alcool, plus le risque est élevé**, que ce soit de manière occasionnelle ou plus régulièrement.

Ainsi, boire beaucoup d'alcool en très peu de temps (hyperalcalcoolisation ou « *binge drinking* ») augmente aussi le risque de problèmes causés par l'alcool. L'hyperalcalcoolisation ou « *binge drinking* » c'est boire plus de 4 verres standards d'alcool pour les femmes, et plus de 6 verres standards d'alcool pour les hommes, en moins de 2 heures.

L'alcool n'est pas nécessaire au fonctionnement du corps. Il peut entraîner ou aggraver certains problèmes de santé. Pour les éviter, l'idéal est de ne pas boire d'alcool du tout. Si une personne boit **moins de 10 verres standards d'alcool par semaine**, elle peut déjà limiter les risques.

## Problèmes de santé

L'alcool peut abîmer, par exemple :

- le cerveau et les nerfs ;
- le cœur et les artères, ce qui augmente le risque, par exemple :
  - [d'hypertension](#),
  - d'accident vasculaire cérébral ([AVC](#)) ;
- le foie, ce qui peut causer, par exemple :
  - une maladie du foie liée à l'alcool (ALD),
  - une [cirrhose](#),
- le pancréas, ce qui augmente le risque, par exemple :
  - de [pancréatite aiguë](#),
  - de [pancréatite chronique](#).

L'alcool augmente également le risque de cancer de la bouche, de la gorge, de l'œsophage, du foie, du sein, du colon, du rectum.

L'alcool peut entraîner une **addiction** : la personne n'arrive plus à se passer d'alcool.

## Trouble de l'usage de l'alcool

Boire de l'alcool peut devenir un problème lorsque la personne qui en boit **a du mal à contrôler** sa consommation ou que cela a des **conséquences négatives** pour elle, pour les personnes de sa famille ou pour ses ami·es. Ainsi, par exemple, elle n'arrive plus à faire ce qu'elle aimerait faire chez elle ou pour son travail. Elle peut aussi avoir des difficultés à rester calme avec ses proches ou à continuer à les voir. Elle peut avoir des problèmes de santé causés par l'alcool.

On parle alors de "trouble de l'usage de l'alcool". Il peut être léger ou plus sévère.

Certaines personnes ont plus de risque que d'autres de développer un trouble de l'usage de l'alcool. Ainsi, par exemple, une personne peut être plus facilement tentée de boire de l'alcool si les personnes autour d'elle boivent de l'alcool ou si de l'alcool est souvent disponible ou proposé dans son milieu de vie. C'est particulièrement le cas si une personne de sa famille a un trouble de l'usage de l'alcool. Une personne peut être plus facilement tentée de boire de l'alcool dans des moments difficiles, par exemple pour diminuer son stress, son anxiété, sa tristesse, sa colère. En effet, sur le moment, l'alcool donne l'impression d'aider à se détendre ou de se sentir mieux, mais, en fait, il aggrave le sentiment de tristesse ou de désespoir.

## Grossesse

Chez une personne enceinte, l'alcool peut entraîner des **conséquences sur le bébé en développement** (alcoolisation fœtale), par exemple un retard de croissance, une malformation.

## Comment reconnaître un trouble de l'usage de l'alcool ?

Le trouble de l'usage de l'alcool se développe souvent petit à petit. Généralement, la personne **ne s'en rend pas compte**.

Une personne qui a un trouble de l'usage de l'alcool peut, par exemple :

- avoir **du mal à se limiter** à quelques verres d'alcool ;
- avoir **du mal à ne pas boire** d'alcool ;

- continuer à boire de l'alcool même si cela a des conséquences négatives :
- sur sa santé globale, physique, mentale et sociale,
  - sur ses relations avec ses proches, dans son milieu de vie, par exemple, au travail ou à l'école ;
- avoir une **tolérance** à l'alcool plus grande : la personne boit un nombre de verres de plus en plus grand avant de ressentir les effets de l'alcool ;
- avoir des signes de manque (**symptômes de sevrage**) quand elle n'a pas bu d'alcool depuis quelques heures ou quelques jours, par exemple :
  - des tremblements,
  - de la transpiration.

## Que pouvez-vous faire ?

### Réfléchir à votre consommation d'alcool

Vous pouvez **réfléchir** à votre consommation d'alcool à l'aide de ces questions :

- Combien de fois par semaine buvez-vous des boissons qui contiennent de l'alcool ?
- Combien de verres d'alcool buvez-vous sur une journée ?

Vous pouvez aussi répondre à quelques questions d'un « test de consommation d'alcool » en ligne (voir [En savoir plus](#)).

### Limiter votre consommation d'alcool

Idéalement, il vaut mieux boire de l'eau et ne pas boire d'alcool.

Si vous souhaitez boire de l'alcool, il est important de **ne pas boire plus de 10 verres standards (unités) par semaine** et de **limiter son nombre de verres par jour**. Il vaut mieux aussi garder quelques jours **sans alcool** chaque semaine.

Pour vous aider à limiter votre consommation d'alcool, vous pouvez retenir ces chiffres : « **10-2-2-0** » :

- "10" pour : **maximum 10 verres standards d'alcool par semaine** ;
- "2" pour : **maximum 2 verres standards d'alcool par jour** ;
- "2" pour : **minimum 2 jours sans alcool par semaine** ;
- "0" pour : **pas d'alcool si** :
  - vous avez moins de 18 ans,
  - vous êtes enceinte ou vous souhaitez être enceinte,
  - vous allaitez,
  - vous devez conduire un véhicule.

Voici encore quelques conseils pour vous aider à diminuer votre consommation d'alcool :

- Sentez-vous toujours **libre de choisir autre chose qu'une boisson alcoolisée**.
- Evitez d'acheter de l'alcool ou essayez d'en acheter moins.
- Essayez de trouver des solutions pour gérer votre stress et les émotions qui peuvent vous donner envie de boire de l'alcool, par exemple :
  - faire une activité relaxante,
  - faire des exercices de respiration.
- Si vous buvez de l'alcool, choisissez plutôt un alcool avec un pourcentage bas.

Vous pouvez aussi prévoir des **périodes de pause, sans boire d'alcool**, pendant quelques jours, quelques semaines ou quelques mois. Cela peut vous aider à diminuer votre consommation d'alcool par la suite.

## Parler

Si vous vous posez des questions ou si votre consommation d'alcool vous inquiète ou vous cause des difficultés dans la vie de tous les jours, **parlez-en** :

- avec un ou une professionnel·le de la santé, par exemple votre médecin ou votre pharmacien·ne ;
- avec une personne de confiance dans votre entourage.

Vous pouvez également trouver des informations et un accompagnement en ligne ou par téléphone. Il existe également des groupes de discussion (groupes d'entraide) (voir [En savoir plus](#)).

Il peut être difficile de diminuer sa consommation d'alcool. Si c'est le cas, vous pouvez discuter avec un ou une professionnel·le de la santé pour qu'il ou elle vous donne des conseils ou vous accompagne.

Si votre consommation d'alcool est importante, ou que vous ressentez une addiction par rapport à l'alcool, **arrêter seul·e peut être dangereux** à cause des **symptômes de sevrage** alcoolique. Il est donc encore plus important de parler avec des professionnel·les de la santé.

Pour certaines personnes, ne pas boire d'alcool reste difficile. En parler régulièrement à un ou une professionnel·le de la santé ou à un groupe d'entraide peut les aider.

## Que peuvent faire les professionnel·les de la santé ?

Votre médecin peut discuter avec vous de votre consommation d'alcool. Il est tout à fait possible que votre médecin vous en parle, tout comme il ou elle peut demander si vous faites de l'exercice ou si vous fumez. Cela l'aide à comprendre vos habitudes de vie car certaines habitudes de vie peuvent avoir des conséquences sur votre santé.

Pour évaluer votre consommation d'alcool, votre médecin peut vous poser 3 questions précises :

- À quelle fréquence vous arrive-t-il de consommer des boissons qui contiennent de l'alcool ?

- Combien de verres standards d'alcool buvez-vous pendant une journée habituelle ?
- Au cours d'une même occasion, à quelle fréquence vous arrive-t-il de boire 6 verres d'alcool ou plus ?

Grâce à ces questions, votre médecin peut évaluer si votre consommation d'alcool peut entraîner un risque pour votre santé. Ce test permet également d'évaluer si une personne a un trouble de l'usage de l'alcool et si ce trouble est léger ou plus sévère.

Votre médecin peut vous donner des **conseils pour limiter votre consommation d'alcool ou ses conséquences**. Selon la situation, il est possible qu'il ou elle vous dise qu'il est important d'arrêter l'alcool complètement. Votre médecin peut vous écouter, vous encourager, vous soutenir et vous proposer un suivi.

Il ou elle peut également vous orienter :

- vers un ou une professionnel·le de la santé pour un soutien psychologique et un accompagnement social ;
- vers une personne spécialisée dans les problèmes d'alcool (alcoologue).

Votre médecin peut proposer des examens complémentaires, par exemple une prise de sang, pour évaluer les effets de l'alcool sur le foie ou le cœur, par exemple.

Votre médecin peut vous proposer un médicament pour vous aider à diminuer ou à arrêter votre consommation d'alcool. Il existe différents types de médicaments avec des effets différents, par exemple :

- un médicament pour diminuer le plaisir de boire de l'alcool ;
- un médicament pour diminuer l'envie de boire de l'alcool ;
- un médicament qui vous rend malade si vous buvez de l'alcool.

Comme tous les médicaments, ces médicaments peuvent avoir des effets indésirables. Votre médecin vous propose un suivi pour vérifier si des effets indésirables apparaissent.

Lorsqu'une personne a un trouble de l'usage de l'alcool sévère, une hospitalisation de désintoxication est parfois nécessaire. Lors de cette hospitalisation de désintoxication, il n'y a aucune consommation d'alcool.

L'équipe médicale surveille et traite les symptômes de sevrage qui apparaissent.



Rédaction le 29 janvier 2026.

Dernière mise à jour le 29 janvier 2026

Lien vers l'article:

<http://infosante.whitecube.dev/guides/consommation-problematique-d-alcool>



## Liens Utiles

- Alcool, le point sur votre consommation  
<http://www.stopouencore.be/alcool.php>
- Aide alcool  
<https://aide-alcool.be/>
- Verre standard d'alcool (image)  
<https://aide-alcool.be/verres-standard>
- Alcoologues  
<https://www.reseaualcool.be/>
- Services de Santé Mentale  
<https://pro.guidesocial.be/associations/>
- Alcool  
<http://www.mongeneraliste.be/nos-dossiers/alcool>
- AA  
<https://alcooliquestanonymes.be/>
- Un mois sans alcool  
<https://tournee-minerale.be/>
- L'alcool pendant la grossesse ? Pas pour nous, ici,  
<https://www.chuliege.be/books/Alcoolisationfoetale/>

## Sources

- www.ebpnet.be  
<https://ebpnet.be/fr>
- Mesures de réduction des dommages et des risques liés à la consommation d'alcool (janvier 2025), consulté le 23.12.2025  
<https://www.hgr-css.be/file/download/d863df46-429a-431e-a4cf-36b6a12d9af9/96zTIY55Wn25G54iCrrLjVXdWywR2kdrBzTCfDbSr43d.pdf>
- Alcohol use disorder, consulté le 12.01.2026  
<https://bestpractice.bmj.com/topics/en-gb/198>
- Patient leaflets - Alcohol-use disorder (Jan 26, 2024), consulté le 30.10.2025  
<https://bestpractice.bmj.com/patient-leaflets/en-gb/html/3000063/Alcohol-use%20disorder>
- Consommation alimentaire et respect des recommandations alimentaires : Boissons alcoolisées, Enquête de consommation alimentaire 2022-2023, Juin 2025, Bruxelles, Belgique, consulté le 23.12.2025

<https://www.sciensano.be/fr/resultats-de-lenquete-nationale-de-consommation-alimentaire-2022-2023/recommandations-alimentaires/boissons-alcoolisees>

- Médicaments utilisés dans le trouble de l'usage de l'alcool, consulté le 23.12.2025

<https://www.cbip.be/fr/chapters/11?matches=d%E2%80%98alcool%7C%E2%80%98>