

Les manœuvres trompeuses du lobby anti-alcool

Depuis plusieurs années, l'OMS et d'autres organisations de santé mènent une campagne de plus en plus répressive contre la consommation (même modérée) d'alcool, avec pour objectif déclaré une «vision zéro». Ce mouvement, influencé par des courants idéologiques, n'hésite pas à répandre des idées reçues — bien que de nouvelles études très qualitatives soulignent les effets positifs d'une consommation raisonnée.

Une étude médicale majeure, publiée dans la revue spécialisée *The Lancet* en 2018, a provoqué ce changement de paradigme au sein de l'OMS, qui affirme désormais que «toute quantité d'alcool est nocive». Depuis lors, les médias publient à la hâte des articles souvent mal documentés qui mettent en garde et suscitent la panique autour de la consommation d'alcool. Il est intéressant de noter que le vin est particulièrement diabolisé, sachant que le lobby des producteurs de spiritueux et de bière s'avère mieux structuré que celui des vignerons dispersés dans les différents pays européens. Peu de gens savent pourtant qu'une étude complémentaire, publiée en 2022 dans la même revue scientifique, a révisé les conclusions de l'étude de 2018. Mais cette dernière a tout simplement été ignorée. De même, les récentes conclusions des *National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine* (NASEM) de fin 2024 sont à peine mentionnées. Mandatée par le gouvernement américain, la NASEM a réalisé une revue scientifique et a constaté une mortalité globale plus faible et un risque réduit de maladies cardiovasculaires associé à une consommation modérée d'alcool. En juillet 2025, *l'American Heart Association*, première institution mondiale en matière de santé cardiovasculaire et de prévention, a publié une évaluation fondée sur des preuves tangibles, à propos des effets d'une consommation modérée d'alcool sur la santé. Elle a ainsi souligné des effets potentiellement positifs sur le risque de maladies cardiovasculaires, d'accidents vasculaires cérébraux et de mort cardiaque subite.

Que des voix aussi influentes soient ignorées ou passées sous silence par les médias soulève quelques interrogations. Au lieu d'examiner objectivement les arguments de la partie adverse, les défenseurs de cette doctrine semblent poursuivre un programme idéologique et partial. Les effets positifs d'une consommation mesurée d'alcool, tout comme les études nuancées publiées ces dernières années, sont rarement mentionnés dans le débat public, la presse ou sur les réseaux sociaux. Certaines autorités vont même jusqu'à vouloir classer l'alcool dans la même catégorie que le tabac — une mesure qui élargirait leur champ d'action et renforcerait leur influence.

Permettez-moi de citer trois exemples (parmi tant d'autres) pour illustrer à quel point cette approche idéologique anti-alcool manque de cohérence.

Premier exemple: Ne seriez-vous pas irrité si, aux remontées mécaniques ou sur les sentiers de randonnée en montagne, de grands panneaux préventifs, accompagnés d'images dramatiques de blessés graves, signalaient les dangers de la pratique sportive ? Du type: «Le sport peut entraîner des blessures graves, voire mortelles.» Ce que l'OMS s'apprête à faire pour lutter contre la consommation modérée d'alcool est tout aussi irréaliste que de tels panneaux au pied des pistes. Permettez-moi d'étayer mes propos.

La probabilité qu'une personne active en Suisse soit victime d'un accident pendant son temps libre est estimée entre 11 et 13 % par an, dont 3 à 4,5 % d'accidents graves, aux conséquences lourdes pour les concitoyens — tant sur le plan émotionnel que financier.

Si l'on jette un œil aux gros titres récents sur la thématique de l'alcool, c'est la panique générale. On y cite volontiers l'étude *Lancet* de 2018, qui affirme qu'une seule boisson alcoolisée par jour (par exemple un verre de vin) peut être dangereuse et augmente le risque relatif de maladies liées à l'alcool d'environ 0,5 %.

On préfère alors ne pas imaginer ce qui se passerait si, en tant qu'amateur de vin, j'avais le malheur de boire quatre verres par jour! Mais il faut distinguer le **risque relatif** du **risque absolu**. En lisant attentivement l'étude, on découvre que sur 100 000 personnes abstinentes, 914 ont connu un problème de santé en un an. Parmi les 100 000 personnes qui boivent un verre de vin par jour, il y en avait quatre de plus. Un écart minime, probablement compris dans la marge d'erreur statistique. Le risque réel augmente donc de **0,004 %**, soit **1 sur 25 000**.

Pour mettre ce chiffre en perspective: la probabilité d'être frappé par la foudre au cours de sa vie [environ 80 ans] se situe entre 1 sur 15 000 et 1 sur 30 000. En d'autres termes, le risque de nuire à sa santé pendant ses loisirs est environ **3 000 fois supérieur** à celui lié à la consommation quotidienne d'un verre de vin. Même avec deux verres de vin ou de bière par jour, la probabilité théorique n'atteint que **0,063 %**.

Deuxième exemple: Une autre manière de discréditer les effets bénéfiques d'une consommation modérée d'alcool consiste à inclure dans les analyses des pays du tiers monde ou émergents. Ainsi, dans un pays en développement où la population est majoritairement jeune, on ne constatera guère d'effets cardiovasculaires positifs liés à la consommation d'alcool, car les gens sont tout simplement trop jeunes pour développer ce type de maladies. En revanche, elle est souvent exposée à d'autres facteurs de mortalité: manque d'hygiène, mauvaise qualité des boissons alcoolisées, accidents graves ou violences.

Les études mondiales telles que celle de *Lancet* traitent tous les pays comme une entité collective, sans tenir compte de leurs énormes différences démographiques, culturelles et socio-économiques. Ce mélange chaotique de variables et de méthodologies incohérentes aboutit à une conclusion simpliste: un seul verre serait déjà préoccupant pour tout le monde.

D'un point de vue scientifique, un tel amalgame entre populations, conditions de vie et de conditions d'études est extrêmement problématique.

Troisième exemple: Les anciennes études qui mettaient en évidence certains effets positifs d'une consommation modérée d'alcool sont aujourd'hui contestées en raison du *biais d'abstinence*: les personnes âgées ou malades, qui arrêtent de boire, fausseraient les résultats en aggravant artificiellement l'état de santé du groupe des abstinents.

C'est une possibilité. Mais une autre source d'erreur, souvent passée sous silence, relève de ce qu'on appelle la *sous-déclaration*, ou *biais de rappel*, c'est-à-dire la sous-estimation systématique de la consommation réelle d'alcool dans les études. Cet effet conduit à une représentation erronée des risques pour la santé liés à une consommation modérée d'alcool. La quantité d'alcool consommée est basée sur des informations volontaires et subjectives; plusieurs études à grande échelle montrent cependant que la consommation d'alcool est très souvent et largement minimisée. Les nouvelles études (à l'exception des travaux de randomisation mendélienne, qui présentent d'autres limites méthodologiques) ne tiennent pas suffisamment compte de la sous-déclaration. Il s'agit pourtant d'une erreur systématique et persistante dans l'estimation des quantités consommées.

Dans une vaste enquête canadienne menée auprès de 43 371 personnes, la sous-déclaration a été estimée à 75%: autrement dit, pour 2,5 millions de litres d'alcool déclarés, la consommation réelle atteindrait environ 10 millions.

Une autre étude menée auprès de 127 176 participants aux États-Unis a ainsi conclu que l'augmentation supposée des cas de cancer chez les consommateurs d'alcool modérés était due précisément à cette sous-déclaration, ce qui a entraîné une surestimation massive du risque.

Alors que l'accent était auparavant mis sur la consommation élevée d'alcool, la nouvelle stratégie vise désormais la consommation légère et modérée. La question est la suivante: comment l'OMS justifie-t-elle son changement de cap radical?

Malheureusement, l'OMS n'a rendu transparente ni la composition du groupe d'experts ni le processus décisionnel. Elle ne communique pas non plus les études scientifiques qui ont servi de base à ses nouvelles directives. On suppose que des membres du *Low-Risk Alcohol Drinking Guidelines Scientific Expert Panel* canadien ont participé à leur élaboration. Ces experts sont également responsables des recommandations actuelles du gouvernement canadien, qui considère toute consommation d'alcool comme dangereuse pour la santé. Tim Stockwell, qui a largement influencé la position actuelle de l'OMS, joue un rôle central dans ce domaine.

En conclusion: La campagne anti-alcool manque largement d'une base scientifique solide et nuancée. Une grande partie de ce qui est avancé relève de la généralisation et non de faits rigoureusement étayés. L'essai UNATI, une étude prospective à grande échelle, méthodologiquement rigoureuse et randomisée menée en Espagne, fournira des conclusions scientifiques plus claires. Les premiers résultats sont attendus d'ici trois ans. Une chose est certaine: la consommation d'alcool élevée est problématique et nocive pour la santé, voire mortelle dans les cas les plus graves – mais il en va de même pour le sport. De même, un couteau de cuisine ou une voiture peuvent tuer. Vouloir interdire ces objets et ces activités est tout aussi absurde que la stratégie actuelle, excessive, qui consiste à diaboliser la consommation modérée d'alcool.

Cette synthèse s'appuie sur les recherches menées pendant plusieurs années par le professeur émérite Dr. méd. Joseph Osterwalder, Master of Public Health Harvard. Des informations détaillées, ainsi que les études médicales correspondantes, peuvent être téléchargées sur le site Internet de Selection Schwander (www.schwander.ch), sous la rubrique Masters of Wine/Alcool & Health.