Alcool

Dossier en ligne – informations générales

Données d'observation
Les effets de l'alcool
Prise en charge et réduction des risques
Prévention
Brochures
Sites Internet
A qui s'adresser ?

Association Régionale de Coordination en Addictologie de la région Sud

2026

Ce document propose des liens vers des ressources sur la thématique Alcool. Il n'a pas la prétention d'être exhaustif.
Rédaction, révision et traduction : ChatGPT, Gemini et Mistral ont parfois été utilisés pour résumer ou traduire certaines phrases.

Données d'observation



Les niveaux d'usage d'alcool en population adulte en France en 2023

Article | S. Spilkas, A. Philippon, O. Le Nezet et al., Alcoologie et Addictologie, mars 2025, tome 45, n° 1, p. 20-28

La consommation d'alcool reste répandue en France (82,5 % des adultes), mais l'usage quotidien a fortement diminué depuis 20 ans, passant à 7 %. Les comportements évoluent, avec une hausse des abstinents et une stabilité des alcoolisations ponctuelles importantes, guidant les priorités de prévention.



Alcool : sa consommation et ses conséquences en France en 2022

Dossier | Marc-Antoine Douchet, OFDT, Notes, novembre 2023, 9 p.

Ce bilan donne une vue synthétique de l'offre, des usages et des conséquences sanitaires et sociales de la consommation d'alcool en France pour l'année 2022.

Alcool : bulletin épidémiologique hebdomadaire

Bulletin | Santé publique France, 13 juin 2023, n°11, 16 p.

Ces deux articles étudient et analysent les risques sur la santé :

- Réduction des dommages associés à l'alcool. L'expertise collective Inserm a identifié : des mesures efficaces permettant d'alléger le fardeau sanitaire et économique lié à la consommation d'alcool et des recommandations.
- Consommation d'alcool : part d'adultes dépassant les repères de consommation à moindre risque à partir des données du Baromètre de Santé publique France 2021.

Alcool : comprendre les cancers

Vidéo | Institut national du cancer, juillet 2023

Destinées au grand public, l'INCa diffuse plusieurs vidéos explicatives pour comprendre les cancers, leur mode de développement et les facteurs qui augmentent ou réduisent le risque de développer la maladie :

- Pourquoi et comment avons-nous des cancers ?, 5'36
- Pourquoi et comment l'alcool augmente-t-il les risques de cancers ?, 4'48

Les effets de l'alcool

Alcool : c'est quoi être dépendant ?
Vidéo | CHU Montpellier, 2 juillet 2023, 3'41
Un format court pour comprendre ce qu'est la dépendance à l'alcool, identifier les symptômes, les traitements et les facteurs de risque. Avec Hélène Donnadieu, médecin addictologue.

Alcool : les impacts de la consommation sur la personnalité
Article | GAE conseil.fr, 30 novembre 2023
Comprendre les effets de l'alcool sur le corps, notamment des impacts de la consommation d'alcool sur la personnalité du consommateur : Les effets psychiques immédiats de l'alcool ; Ses conséquences sur les comportements ; Les troubles cognitifs et les maladies psychiatriques ; Consommation excessive et addiction…

Des vidéos pour mieux comprendre les effets de l'alcool
MAAD Digital

- ***Quels sont les effets de l'alcool sur le cerveau ?**, 21 janvier 2022, 3'*

Un zoom sur l'impact de l'alcool sur les neurones, synapses et neurotransmetteurs du système de récompense.

- ***Alcool : ses effets sur le foie**, 7 novembre 2023, 5'40*

Vincent Mallet, médecin hépatologue, aborde les risques du binge drinking ; repenser sa consommation…

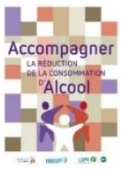
- ***Les problèmes d'addiction au féminin**, 8 septembre 2023, 8'*

L'alcool n'a pas les mêmes effets sur les hommes et sur les femmes : traitements spécifiques ; syndrome d'alcoolisation fœtale ; cigarette et grossesse. Avec Sarah Coscas, psychiatre addictologue.

Prise en charge et réduction des risques



Mieux comprendre le trouble lié à la consommation d'alcool
Livret | Premiers secours en santé mentale.fr, mars 2023, 14 p.
Ce carnet est conçu pour aider le grand public à offrir les premiers secours à une personne qui pourrait présenter un trouble lié à la consommation d'alcool.



Accompagner la réduction de la consommation d'alcool
RESPADD, 2020, 20 p.
Cet outil de réduction des risques contient des informations, des conseils pratiques, des outils d'évaluation des consommations et des activités pour engendrer une démarche de réduction de la consommation d'alcool.

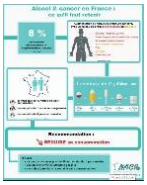
Alcool, vaincre le craving
Alcool Info Service, 30 juin 2022

- **Comprendre le craving pour mieux le combattre :** Quelle est la définition du craving et sa durée ? Qu'est-ce que vous pouvez faire de l'éviter ? Consulter le site
- **Passer à l'action :** Des conseils pour faire face au craving lorsqu'il survient. Consulter le site

Korsakoff : un syndrome méconnu lié à l'alcoolo-dépendance
France Assos Santé, 28 janvier 2022
Une des formes d'atteintes cognitives sévères liées à l'alcool est le syndrome de Korsakoff.

Prévention

Alcool et « Bonne santé », une association paradoxale dénoncée dans la nouvelle campagne de Santé publique France
Campagne | Santé publique France, 9 janvier 2023
Santé publique France invite à s'interroger sur le lien entre alcool et bonne santé, à changer de regard sur sa consommation d'alcool et, le cas échéant se faire aider via le dispositif d'aide et d'écoute Alcool Info Service, dispositif d'aide à distance pour tous.
Regarder les vidéos de la campagne



Prévention nutritionnelle des cancers – Boissons alcoolisées
NACRe, Réseau National Alimentation Cancer Recherche, 30 avril 2020
Cette infographie présente les localisations des cancers associées à la consommation d'alcool, les mécanismes entrant en jeu, les risques croisés avec le tabac, des recommandations de consommation et des données chiffrées sur la consommation en France.

Combien d'ivresses pour perdre la mémoire ?
Chloé Deschamps, Olivier Pierrefiche, MAAD digital, 15 septembre 2022
Après seulement deux épisodes de binge drinking, les expériences scientifiques démontrent une perte de capacité d'apprentissage et de mémorisation plusieurs jours après la consommation, et permettent de comprendre comment l'alcool altère le fonctionnement du cerveau.

Dépendance à l'alcool, comment elle s'installe ?
Vidéo | Plus belle la nuit, 4 janvier 2024, 14'
Alix Morel, psychiatre addictologue, explique comment fonctionne la dépendance à l'alcool, le circuit de la récompense, le craving et comment cette dépendance s'installe.

Dry January – Janvier sobre

Le défi de Janvier-Dry January
Le Dry January - Défi de janvier revient pour une cinquième année : une campagne collective et positive qui invite les Français·e·s à faire une pause d'alcool* entre ami·e·s, en famille ou au travail.
Consultez le site Internet et télécharger le communiqué de presse

Lancement de Janvier sobre 2025
Une initiative citoyenne lancée par l'association France Janvier sobre et de nombreux partenaires.

Dry January : 5 outils pour gérer sa conso d'alcool
Plus belle la nuit, janvier 2023
Dans le cadre du Dry January, l'équipe de Plus belle la nuit réalise une série de vidéos sur la thématique de l'alcool durant le mois de janvier :

- Des outils pour réduire et maîtriser sa consommation d'alcool : écocup graduée, bec doseur, réglette alcool, éthylotests, le Picole Pixel... Regardez la vidéo, 5 janvier 2023, 6'
- L'alcool ça fait quoi au foie ? Regardez la vidéo, 12 janvier 2023, 3'

Alcool : tout savoir sur Le Défi De Janvier
Article | Addict'Aide, 27 novembre 2023
Pour relever ce défi, seul ou entre amis, en famille ou dans son environnement professionnel, Addict'Aide recense plusieurs pistes, conseils, astuces, témoignages pour mener à bien le défi de janvier.

Brochures



L'alcool pour comprendre
Santé publique France, 2021, 24 p.
Brochure accessible à tous permettant d'aborder la consommation d'alcool avec des patients, des usagers. Elle comporte différentes parties : l'alcool c'est quoi pour moi ? Les effets immédiats et à plus long terme ? Se sentir mieux avec moins d'alcool ? Comment faire pour consommer moins ? comment se faire aider ?
Télécharger la brochure



Vivre mieux avec moins d'alcool
Santé publique France, 2021, 2 p.
Flyer présentant les bénéfices lorsqu'on diminue sa consommation d'alcool, et les repères de consommation.
Télécharger le flyer



Alcool. Vous en savez quoi ?
Santé publique France, 2022, 16 p.
Brochure informative pour les jeunes sur les risques liés à la consommation d'alcool.
Télécharger la brochure



Zéro alcool pendant la grossesse
Santé publique France, mis à jour le 4 avril 2023, 6 p.
Consacré à la consommation d'alcool pendant la grossesse, ce dépliant répond à diverses questions sur : les conséquences de l'alcool sur le foetus, les équivalences entre alcools, le syndrome d'alcoolisation foetale (SAF), l'allaitement en cas de consommation d'alcool. Le dépliant délivre également des conseils aux femmes enceintes pour qu'elles résistent à la tentation de consommer de l'alcool mais aussi à leur entourage pour qu'il évite d'en proposer.
Télécharger le document

Zéro alcool pendant la grossesse : nous avons tous un rôle à jouer dans cette nouvelle habitude à prendre !
Campagne | Centre ressources addictions et grossesse (CRAG), juin 2023
Le CRAG lance une campagne régionale en Nouvelle-Aquitaine pour rappeler le principe de précaution : « Zéro alcool pendant la grossesse » et met l'accent sur la convivialité et le rôle clé de l'entourage de la future maman, avec des conseils et des outils à télécharger : affiches, marque-pages, dépliants...
Télécharger les outils



Alcool : connaître ses limites. Guide pratique d'évaluation de sa consommation d'alcool
CCDUS, 2019, 40 p.
Ce guide propose des conseils et des stratégies pour adopter des comportements moins risqués dans sa consommation d'alcool. La première partie propose des outils pour réfléchir à sa consommation, la seconde des outils pour accompagner le changement de ses habitudes de consommation.
Télécharger le guide



Les idées claires sur l'alcool
La ligue contre le cancer, Clap santé, n°23, mars, avril, mai 2019
Ce magazine à destinaton du jeune public propose un numéro entier dédié à l'alcool : histoire, actualités, idées, conseils...

Sites Internet

Synthèse thématique : alcool
OFDT
Consulter le site

Alcool info service
Consulter le site

Alcoomètre - Evaluer sa consommation hebdomadaire d'alcool et estimer les risques liés à cette consommation
Alcool Info Service
Consulter le site

Alcool & Santé. Lutter contre un fardeau à multiples visages
INSERM, 25 octobre 2021
Dossier réalisé en collaboration avec Mickaël Naassila, directeur du Groupe de recherche sur l'alcool et les pharmacodépendances.
Consulter le dossier

Stop alcool
Aide et conseils pour consommateurs et leur entourage
Consulter le site

Avis de recherche, des effets de l'alcool sur la mémoire
Maad Digital, 24 décembre 2021
Impact de l'alcool sur les processus de la mémoire dans un conte hivernal au format BD.
Consulter le site

Alcool et cancers. Savoir c'est pouvoir agir
INCA Institut national du cancer, 2018
Consulter le site

Alcool au travail
Addiction Suisse, 2014
Consulter le site

Consommation d'alcool et autres substances. Se poser les bonnes questions
Addiction Suisse, mise à jour janvier 2021
Consulter le site

CoP'MA
L'association veut faire connaitre et reconnaitre le vécu des proches de malades alcooliques auprès des pouvoirs publics.
Consulter le site

Quiz

Quiz alcool en ligne
GREA (Suisse), 28 février 2023
Ce quiz en ligne permet de tester ses connaissances sur les effets directs et secondaires de l'alcool.
Consulter le quiz en ligne

Applications

MyDéfi : un coaching pour réduire sa consommation
Conçue par une équipe d'addictologues coordonnée par Pascal Perney qui dirige le service d'Addictologie de l'hôpital universitaire de Nîmes. Mydéfi aide les consommateurs d'alcool à réduire leur consommation de manière autonome grâce à un coaching discret et anonyme qui s'ajuste à leurs progrès au quotidien. Le programme de cette application est soutenue par la Société Française d'Alcoologie en accord avec ses recommandations.

Oz Ensemble, une application pour smartphone pour reprendre la maîtrise de sa consommation d'alcool
Développé depuis 2019 par l'association CaPASSCité, Oz Ensemble est un outil qui permet aux buveurs d'alcool de suivre leur consommation pour reprendre la maîtrise. Interview avec Géraldine Talbot, médecin, qui a conçu l'application.

TryDry : une application pour vous aider et vous accompagner durant votre pause sans alcool
Développée par Alcohol Change UK et proposée en français par Fédération Addiction, elle permet d'indiquer ces objectifs ; garder une trace des verres non pris et de l'argent économisé ; recevoir astuces, témoignages et motivations

Option Zéro, une application pour smartphone pour reprendre la maîtrise de sa consommation
Développé depuis mars 2025 par l'association CaPASSCité, Option Zéro est un outil qui permet aux buveurs d'alcool de suivre leur consommation pour reprendre la maîtrise.
Interview avec Géraldine Talbot, médecin, qui a conçu l'application.

Smaart : une application pour prévenir la consommation d'alcool des jeunes
Service de médecine des addictions du CHUV (Suisse), 17 août 2023
Le Service de médecine des addictions du CHUV de Lausanne a développé l'application nommée « Smaart » avec des étudiant-e-s de l'UNIL, l'EPFL, l'EHL et HESAV. Un article paru dans le British Medical Journal démontre son efficacité.

A qui s'adresser ?

Les structures de prise en charge spécialisées en addictologie
Le secteur médico-social :

- Les CSAPA - Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie
- Les CAARUD - Centres d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des risques pour Usagers de Drogues,
- Les CJC - Consultations Jeunes Consommateurs

Le secteur sanitaire :

- Les consultations hospitalières en addictologie,
- Les soins de suite et de réadaptation en addictologie,
- Les hôpitaux de jour,
- Les ELSA - Equipes de Liaison et de Soins en Addictologie

Les structures de prise en charge spécialisées en addictologie
Retrouvez toutes les coordonnées des structures de la région Sud sur le site Internet d'ARCA-Sud : les CSAPA (Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) ; les CAARUD (Centres d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des risques pour Usagers de Drogues)…

ARCA-Sud
Professionnels, usagers et leur entourage, vous avez besoin d'une information ou orientation en addictologie ?
Contactez ARCA-Sud : 04 88 926 888 – www.arca-sud.fr