

Tableau II. Recommandations concernant la consommation d'alcool selon le Conseil supérieur de la Santé (2025)

Sur le plan individuel			
Selon l'âge	Selon le sexe	Selon la méthode de consommation/ les quantités	Selon les conduites à tenir
Retarder l'âge de la première consommation et éviter toute consommation avant l'âge de 18 ans	Pas de consommation pour les femmes qui ont le souhait de procréer, pendant une grossesse ou pendant l'allaitement	Limiter la consommation : pas plus de 10 UA par semaine, à répartir sur plusieurs jours	Tenir compte de l'apport en vitamines B
Dans les populations à risque (> 65 ans, jeunes de 18-24 ans, personnes sous médication ou consommant des substances, avec des comorbidités sur le plan physique ou mental)		Plusieurs jours d'abstinence sur la semaine	Ne pas mélanger avec d'autres substances ou médicaments (y compris la nicotine)
		Limiter la quantité d'alcool par occasion, proscrire le binge drinking (moins de 4 UA pour les femmes et 6 UA pour les hommes en moins de 2 heures)	Éviter de boire ou de consommer de l'alcool sous d'autres formes (bains de bouche, désinfectants pour les mains etc.)
		Boire lentement, en alternant la consommation de boissons alcoolisées avec des non-alcoolisées ou en choisissant des variantes avec un pourcentage d'alcool plus bas	Ne pas consommer d'alcool dans certaines circonstances : professionnelles, sportives ou encore lors de la responsabilité d'autrui
		S'assurer de boire dans un endroit sûr, avec des personnes de confiance à proximité et de pouvoir rentrer chez soi en toute sécurité	Ne pas conduire un véhicule lors d'une consommation
		Rompres les habitudes de consommation en faisant des pauses (s'assurer que le sevrage soit sûr et consulter un professionnel de la santé) et en réalisant que chaque diminution est bonne pour la santé	Ne pas consommer avant, pendant ou après une session sportive, avant ou pendant une activité professionnelle ou encore lorsqu'il y a la notion de responsabilité d'autrui
		Manger avant ou pendant la consommation de la boisson alcoolisée	
<p>D'autres recommandations ont été établies sur le plan sociétal et politique :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réduire la disponibilité de l'alcool : interdiction de toute vente d'alcool aux mineurs avec renforcement de l'application de la loi et réglementation des lieux et horaires de ventes d'alcool (notamment dans les magasins de nuit, les centres sportifs et stations-services) - Réduire l'attractivité de l'alcool : interdiction du marketing et de la publicité, ajout d'informations nutritionnelles, du nombre d'unités d'alcool et de messages d'avertissement, politique de prix - Règles relatives à la fourniture gratuite d'eau du robinet dans l'HoReCa et lors de grands événements - Prévention : renforcer de manière structurelle l'éducation, la prévention et la réduction des risques, développer des guides de bonnes pratiques concrètes pour la réduction des risques dans différents contextes et pour différents groupes cibles et développer les connaissances en ce qui concerne les besoins spécifiques de publics minorisés 			