vinetur

Une revue conclut que l’abus d’alcool nuit au foie, qu’il s’agisse de bière, de vin ou de spiritueux

Après l’analyse de 74 études, les auteurs concluent que les données actuelles ne démontrent pas qu’une boisson alcoolisée soit plus sûre pour le foie

vendredi 13 novembre 2026



L’abus d’alcool semble nuire au foie, que l’alcool provienne de la bière, du vin ou de spiritueux, selon une revue narrative de 74 études publiée dans la revue Nutrients. Les auteurs concluent que les données actuelles ne permettent pas d’affirmer avec certitude qu’un type de boisson alcoolisée est moins nocif pour le foie qu’un autre.

L’article examine des travaux qui ont tenté de comparer les effets sur le foie de différentes catégories d’alcool. Son message central est simple : une consommation élevée d’alcool est systématiquement associée à des lésions hépatiques, mais les études disponibles sont trop hétérogènes et trop exposées à l’influence d’autres facteurs pour trancher la question, débattue depuis longtemps, de savoir si le type de boisson modifie en lui-même le risque.

Cette question est importante, car la bière, le vin et les spiritueux sont souvent présentés comme ayant des effets différents sur la santé, indépendamment de leur teneur en alcool. Selon la revue, les données ne sont pas suffisamment solides pour tirer des conclusions fermes sur une éventuelle protection du foie ou un surcroît de dommages hépatiques lié à une catégorie de boissons en particulier. En pratique, les messages de santé publique et les arguments commerciaux laissant entendre qu’une boisson ménage davantage le foie doivent donc être accueillis avec prudence, sauf si les recherches sous-jacentes tiennent soigneusement compte des quantités réellement consommées et des habitudes de consommation.

Le foie est le principal organe chargé de métaboliser l’alcool, et une consommation excessive prolongée est un facteur connu de maladies telles que la stéatose hépatique, l’hépatite alcoolique, la fibrose et la cirrhose. Mais les chercheurs ont du mal à isoler le rôle du type de boisson, car les habitudes de consommation sont rarement simples. Les personnes qui boivent principalement du vin peuvent différer de celles qui privilégient la bière ou les spiritueux par leurs revenus, leur alimentation, leur consommation de tabac, leur activité physique, leur poids ou leur accès aux soins. Elles peuvent aussi boire plus souvent pendant les repas, consommer moins à chaque occasion ou connaître moins fréquemment des épisodes d’alcoolisation excessive. Ces différences peuvent influer sur l’état du foie et donner à une boisson l’apparence d’être plus ou moins nocive qu’elle ne l’est réellement.

Selon la revue, il s’agit de l’un des principaux problèmes de la littérature scientifique. De nombreuses études ne mesurent pas la consommation de manière comparable selon les catégories de boissons. D’autres s’appuient sur les déclarations des participants, qui peuvent sous-estimer les quantités consommées. Certaines études regroupent les anciens buveurs et les abstinents, tandis que d’autres ne prennent pas pleinement en compte l’obésité, l’hépatite virale, le diabète ou d’autres affections susceptibles d’altérer le foie. Il en résulte un ensemble de données difficile à comparer et à interpréter avec certitude.

Les auteurs ont passé en revue des études aux résultats contrastés. Certaines suggèrent que les personnes qui boivent du vin présentent de meilleurs indicateurs de santé hépatique que celles qui consomment principalement de la bière ou des spiritueux. D’autres ne relèvent pas de différence notable une fois prise en compte la quantité totale d’alcool. D’autres encore font état de résultats plus défavorables avec les spiritueux ou les modes de consommation ponctués d’épisodes d’alcoolisation excessive, même si ces effets peuvent tenir à la manière de boire plutôt qu’à la boisson elle-même.

Cette distinction est importante. Une personne qui boit un verre de vin au dîner quelques fois par semaine n’est pas comparable à quelqu’un qui enchaîne plusieurs doses de spiritueux en peu de temps, même si l’on classe les deux selon leur boisson de prédilection. Les chercheurs soulignent depuis longtemps que la fréquence, le rythme, la quantité et les épisodes d’alcoolisation excessive peuvent compter autant, voire davantage, que la nature de la boisson. La revue insiste sur ce point : il est impossible d’évaluer équitablement le rôle du type de boisson sans mieux contrôler ces facteurs.

L’article est une revue narrative, et non une méta-analyse formelle : il synthétise et interprète les recherches antérieures, sans regrouper leurs résultats en une estimation unique. Cette approche permet de dresser un panorama général, mais reflète aussi les limites des études existantes. Les auteurs appellent à des travaux plus rigoureux, notamment à des études recourant à des mesures standardisées de l’exposition à l’alcool et prenant mieux en compte les facteurs de confusion.

La revue souligne également un enjeu plus général de santé publique. Les débats sur la question de savoir si le vin est plus sain que la bière ou si les spiritueux sont particulièrement nocifs peuvent détourner l'attention du principal risque : la consommation excessive d'alcool. Les effets de l'abus d'alcool sont bien mieux établis que les différences entre catégories de boissons. Pour les professionnels de santé, cela signifie qu'il faut d'abord conseiller les patients sur les quantités consommées et les habitudes telles que l'alcoolisation excessive. Pour les consommateurs, cela signifie qu'il ne faut pas supposer que passer d'une boisson alcoolisée à une autre réduit les risques pour le foie.

Ces conclusions pourraient également influer sur la manière dont la filière des boissons parle des effets de l'alcool sur la santé. Les producteurs et les spécialistes du marketing ont parfois tiré parti de l'idée que certaines boissons présentent des avantages particuliers, notamment en les associant à des modes de vie valorisés ou à des études de santé choisies. Mais si les données ne permettent pas de distinguer clairement le type de boisson des habitudes de consommation et d'autres caractéristiques, ces messages risquent d'exagérer ce que l'on sait. Une approche plus prudente consisterait à mettre l'accent sur la modération et à ne pas suggérer de bénéfices pour le foie que la recherche n'a pas établis.

La revue ne conclut pas que toutes les boissons alcoolisées ont des effets biologiques identiques en toutes circonstances, et n'exclut pas que de futures études mettent au jour des différences significatives. Elle estime que les données actuelles ne sont pas suffisamment solides pour trancher avec certitude. Dans l'attente de résultats plus robustes, la conclusion la plus sûre que l'on puisse tirer de la littérature est qu'une consommation élevée nuit au foie, quelle que soit la grande catégorie de boisson alcoolisée, et que les avantages supposés de l'une par rapport aux autres pour le foie ne sont pas démontrés.