

Communiqué de presse

Paris, le 24 juin 2026

## Les risques potentiels du binge drinking sur la santé des jeunes étudiants



*Chez les jeunes adultes, le binge drinking (consommation de plus de six verres consécutifs) devient une préoccupation croissante de santé publique. © Unsplash – tommaomaer*

**Chez les jeunes adultes, le *binge drinking* (consommation de plus de six verres consécutifs) devient une préoccupation croissante de santé publique. En effet, en Europe, un adulte sur cinq le pratique au moins une fois par mois. Dans une nouvelle étude, des scientifiques de l'Inserm, de l'Université Paris Cité et du GHU**

**Paris Sainte-Anne ont recueilli les témoignages de 3 308 étudiants, et ont pu montrer que la fréquence, même rare, du *binge drinking* (moins d'une fois par mois) est associée à plus de problèmes de type « trouble de l'usage d'alcool » (alcoolisme). De plus, même à faible fréquence, le *binge drinking* apparaissait associé à des taux plus élevés de tabagisme, de recherche de sensations fortes ainsi que d'une recherche accrue d'approbation sociale. Les résultats sont parus dans la revue [\*Journal of Addictive Disorders\*](#).**

Le *binge drinking* désigne une consommation excessive d'alcool sur une courte période. En France, il est défini comme la consommation de six verres ou plus au cours d'une même occasion, chaque verre contenant 10 g d'alcool pur.

Le cerveau étant encore en développement chez les jeunes adultes (18-25 ans), il est plus sensible aux effets nuisibles de l'alcool. Chez cette population, le *binge drinking* est donc susceptible d'entraîner des conséquences cognitives et comportementales à long terme.

Une équipe de l'Inserm, dirigée par le professeur Philip Gorwood, psychiatre addictologue au GHU Paris Sainte-Anne et chercheur à l'Institut de psychiatrie et neurosciences de Paris (Inserm/Université Paris Cité), a cherché à savoir si même à faible fréquence (moins d'une fois par mois) le *binge drinking* pouvait être associé à une probabilité plus élevée de symptômes de l'alcoolisme (également appelé « trouble de l'usage d'alcool ») et/ou à certains profils socio-psychologiques (le genre, le lieu de vie, la consommation d'autres substances...).

Les scientifiques ont pour cela utilisé un questionnaire permettant d'identifier les troubles d'usage de l'alcool, disponible en ligne pendant cinq semaines et relayé par mail à des étudiants de Paris et de sa banlieue. Ils se sont principalement intéressés à la question : « À quelle fréquence buvez-vous six verres ou plus au cours d'une même occasion ? ».

Afin d'analyser les données des plus de 3300 réponses recueillies, l'équipe a réparti les étudiants en quatre groupes : les « non-binge drinkers » (ceux qui ont répondu « jamais »), les « binge drinkers à faible fréquence » (au moins une fois dans la vie mais moins d'une fois par mois), les « binge drinkers à moyenne fréquence » (au moins une fois par mois mais moins d'une fois par semaine) et les « binge drinkers à haute fréquence » (au moins une fois par semaine). La catégorie « faible fréquence » regroupait le plus grand nombre de répondants, avec 1 204 réponses (soit plus d'un tiers), permettant une analyse particulièrement significative. Les études se sont concentrées sur les consommateurs d'alcool – binge drinkers ou non – en excluant les abstinents, afin de bien analyser les modalités de consommation, et non la simple exposition à l'alcool.

*Les résultats montrent que la consommation d'alcool à un niveau considéré comme « dangereux pour la santé » concerne 36,5 % des binge drinkers à faible fréquence, contre seulement 4,8 % des non-binge drinkers (huit fois plus). Les motivations liées au binge drinking mentionnées par les répondants sont l'amélioration de l'humeur et du bien-être, la réduction des émotions négatives, la génération d'émotions positives, et enfin l'obtention d'une validation sociale (éviter le rejet) à travers la recherche de conformité.*

L'étude montre en outre que les binge drinkers, même à faible fréquence, fumaient plus, et évoquaient plus fréquemment des motifs de consommation liés à une facilitation des contacts sociaux. Ces profils montrent également une recherche de sensations fortes plus élevée que les non-binge drinkers.

Enfin, les binge drinkers à fréquence moyenne étaient plus susceptibles de ressentir un désir fort de consommation (« craving »), tandis que parmi les binge drinkers à haute fréquence, les hommes étaient surreprésentés.

*« Les résultats semblent indiquer que les binge drinkers à faible fréquence boivent plus dans l'idée d'améliorer leurs performances et faciliter le lien social, souligne Philip Gorwood, chercheur Inserm et professeur à l'Université Paris Cité. Cependant, des motivations de ce genre amènent la personne à associer régulièrement alcool en forte quantité et contacts sociaux, expliquant le risque de cercle vicieux pouvant mener à l'addiction. »*

*Ainsi, cette étude suggère que même un binge drinking peu fréquent pourrait être lié à un risque plus élevé de développer un trouble de l'usage d'alcool mais également des troubles liés à l'utilisation d'autres substances, comme le tabac.*

Au regard de ces résultats, l'équipe recommande la mise en place de stratégies de prévention ciblant les jeunes adultes. Avant tout jugement ou interdiction, la priorité est d'informer, car il n'existe pas de binge drinking anodin, même pour quelques occasions.

*« Ce message pourrait être la base des stratégies de prévention comme des campagnes de sensibilisation, l'utilisation d'affiches dans les universités ou des publicités sur les réseaux sociaux, pour diffuser l'idée que le binge drinking, même peu fréquent, est nuisible pour la santé »,* explicite Philip Gorwood.