

L'alcool : le bonheur des uns, le malheur des autres

Ce que la sagesse populaire affirmait depuis longtemps déjà est maintenant confirmé par la recherche médicale : la consommation modérée et régulière d'alcool n'est pas seulement agréable, elle peut contribuer aussi au maintien de la santé. Ce constat général s'applique-t-il aussi bien aux hommes qu'aux femmes? Aux jeunes comme aux personnes plus âgées? Vin et bière ont-ils un effet protecteur comparable? «Trop» d'alcool, c'est combien, au juste?

La plupart des gens consomment avec modération. Cependant, environ 20% des adultes boivent régulièrement ou ponctuellement trop. La

Suisse compte actuellement quelque 300 000 personnes dépendantes de l'alcool. La consommation d'alcool excessive engendre de nombreuses maladies et presque chaque organe peut être touché. De plus, beaucoup d'accidents se produisent sous l'effet d'une consommation abusive.

Bien que l'alcool soit source de plaisir pour la majorité des gens, il peut également provoquer de grandes souffrances pour la personne qui consomme ainsi que pour son entourage. Il faut donc soigneusement comparer ses éventuels bénéfices avec les dangers qu'il comporte.

Qu'est-ce qu'un verre-standard?



Foie

C'est essentiellement le foie qui décompose l'alcool. Rien d'étonnant, par conséquent, si cet organe est aussi le premier lésé en cas de consommation excessive. De nombreuses études ont toutefois montré que le risque d'atteinte hépatique reste minime chez les hommes dont la consommation n'excède pas 4 verres de boisson alcoolique par jour. Pour les femmes, ce seuil se situe entre 2 et 3 verres par jour.

Pancréas

En Suisse comme ailleurs, l'abus chronique d'alcool est la principale cause de pancréatite. Près de 30 à 60% des patients consommant régulièrement une quantité excessive d'alcool ont des lésions au pancréas.

Estomac et intestins

Nous savons en pratique que l'estomac et les intestins supportent 3 à 4 verres de boisson alcoolique par jour sans dommage. Au-delà, il n'est pas rare que les muqueuses soient endommagées, ces lésions pouvant aller jusqu'à provoquer des hémorragies dans l'estomac et des altérations de la muqueuse de l'intestin grêle. Celles-ci augmentent la perméabilité aux toxines bactériennes, qui sont responsables d'intoxications bactériennes souvent observées chez les consommateurs chroniques d'alcool. Ces intoxications jouent un rôle majeur dans les lésions organiques liées à l'alcool.

Cerveau

L'alcool agit sur les neurotransmissions cérébrales et produit de multiples effets selon les doses : diminution de la peur, sentiment de bien-être et de détente, augmentation de l'agressivité, difficultés de coordination musculaire, changements de l'état de conscience et du comportement. Les différences individuelles de l'effet de l'alcool sur le cerveau sont énormes ; elles sont influencées par l'hérédité, l'expérience que l'on a de la consommation et l'environnement dans lequel elle se passe. Certains systèmes neuronaux spécifiques se modifient en cas de consommation chronique et peuvent ainsi conduire à une consommation compulsive, au développement d'une tolérance («boire de plus en plus d'alcool pour ressentir les mêmes effets») et à la dépendance. Il est difficile de fixer une dose limite à partir de laquelle le risque de dépendance s'installe. Par ailleurs, une consommation chronique peut produire des dommages organiques au cerveau, pouvant aller jusqu'à la perte de capacités mentales.

Système immunitaire

La consommation régulière d'importantes quantités d'alcool a de multiples répercussions sur le système immunitaire. Ceci résulte des effets métaboliques directs et indirects de l'alcool ainsi que des carences nutritionnelles consécutives à la mauvaise alimentation et aux pertes accrues en vitamines et oligo-éléments.

Alcool et cancer

On sait depuis longtemps qu'il existe un lien entre l'abus d'alcool et l'apparition de certains cancers. Ainsi, le risque de développer un cancer de l'œsophage est particulièrement élevé. Un apport régulier de 2 verres de boisson alcoolique par jour suffit pour augmenter sensiblement le risque de cancers de la bouche, du larynx et/ou du pharynx. Bon nombre d'observations laissent penser que l'alcool provoque dans quelques cas le cancer, et dans d'autres cas, il en facilite l'apparition. À l'heure actuelle, ces mécanismes n'ont pas encore été totalement élucidés. Toutefois, aussi bien les enquêtes menées auprès de larges échantillons de population que les expériences sur cultures cellulaires ou animaux de laboratoire indiquent que l'alcool favorise la dégénérescence cellulaire, par exemple celle des cellules de la muqueuse intestinale. Des processus comparables ont également été observés en ce qui concerne l'œsophage. De plus, l'alcool agit sur toute une série de mécanismes métaboliques, dont le déséquilibre va de pair avec un risque accru de cancer. Ce risque augmente plus considérablement encore s'il y a consommation parallèle de tabac. La quantité d'alcool qui peut favoriser les risques de cancer n'est pas particulièrement élevée. Des chercheurs norvégiens ont établi que des personnes qui boivent entre 4 et 7 bières par semaine ont 4,4 fois plus de risque que les autres de développer un cancer des voies respiratoires supérieures. De même, le risque d'avoir un cancer du sein, deuxième cause de mortalité chez les femmes, s'élève déjà un peu à partir d'une consommation quotidienne de un à deux verres de boisson alcoolique.

Cœur

De récentes recherches ont confirmé le bien-fondé des observations empiriques, selon lesquelles l'ingestion de faibles quantités d'alcool diminue davantage le risque de maladies coronaires qu'une totale abstinence. Une consommation régulière mais modérée d'alcool contribue, en particulier, à prévenir le risque d'infarctus aigu ou de mourir d'une maladie des coronaires. De fortes quantités d'alcool augmentent par contre le risque d'issue fatale. Différents mécanismes, notamment l'élévation du taux de cholestérol HDL («bon» cholestérol) et la diminution de la propension aux thromboses, expliquent cet effet protecteur de l'alcool. Toutefois, face à des facteurs protecteurs comme le fait de ne pas fumer ou avoir un taux de graisses dans le sang adéquat, cet effet préventif ne joue qu'un faible rôle. C'est chez les personnes d'un certain âge que l'effet protecteur de l'alcool peut être observé – pour la simple et bonne raison que les jeunes ne meurent pas d'infarctus.

Les travaux les plus récents en la matière semblent prouver que cette réduction des risques cardio-vasculaires est directement imputable à l'alcool. L'effet protecteur peut cependant varier selon le type de boissons. S'il est plus net chez ceux et celles qui boivent principalement du vin, cela tient peut-être autant aux caractéristiques propres à ce groupe de consommateurs qu'aux éventuelles propriétés de certains constituants du vin.

Lésions embryonnaires

Si la femme enceinte consomme de grandes quantités d'alcool, il peut en résulter, pour le fœtus, de graves lésions. Les «effets alcooliques fœtaux» sont une cause fréquente de retard mental chez le nouveau-né, de retard de croissance foetale et de malformations physiques. S'il est prouvé qu'une consommation chronique de fortes doses d'alcool peut conduire à des anomalies dans le développement du fœtus, on sait aussi qu'une consommation excessive sporadique est, elle aussi, susceptible de provoquer de telles lésions. De faibles quantités quotidiennes d'alcool (2 verres de boisson alcoolique) augmentent déjà la probabilité d'un poids de naissance inférieur à la norme. Il n'existe pas de dose minimale en-deçà de laquelle les risques seraient tout à fait exclus.

Système hormonal

L'abus chronique d'alcool provoque de graves perturbations hormonales, en particulier des hormones sexuelles. Chez l'homme, cela se traduit par une baisse de la production de testostérone et par une hypotrophie testiculaire aboutissant à la perte de désir sexuel et à l'impuissance. Chez la femme, une faible consommation d'alcool suffit déjà à faire augmenter significativement le taux d'œstrogènes, ce qui diminue le risque d'infarctus mais élève par contre celui de cancer du sein.

Alcool et accidents

Les problèmes d'alcool ne sont pas seulement dus à une consommation chronique d'alcool, mais aussi aux abus ponctuels. Accidents, violence envers soi et les autres, transgression des lois et relations sociales sont souvent étroitement liés aux excès ponctuels d'alcool. Le risque d'accident augmente significativement déjà à un taux d'alcoolémie de 0,5 par mille. L'alcool joue un rôle dans près de 20% des accidents mortels de la circulation routière.

Bénéfices et dommages liés à la consommation d'alcool

Avec l'âge, les risques de maladies circulatoires augmentent ; les personnes d'âge mûr profitent donc des propriétés positives de l'alcool : à dose modérée, l'alcool diminue le risque de mortalité par infarctus. Avant l'âge de 40 ans environ, cet effet n'a plus autant d'impact, car d'autres risques de mortalité sont étroitement liés à la consommation d'alcool : plus on consomme fréquemment de l'alcool, plus le risque de décéder des suites d'un accident ou d'autres violences dues à l'alcool est élevé. En effet, dans notre pays, l'alcool intervient dans pas moins de 10% des décès touchant les hommes entre 15 et 34 ans. Il est donc dans l'intérêt des jeunes adultes, et en particulier des adolescents, de réduire leur consommation d'alcool. Cependant, évaluer les coûts et les bénéfices de l'alcool en n'analysant sa consommation qu'à la seule lumière des statistiques de la mortalité globale est faux : de fait, aucune statistique ne quantifie la souffrance des personnes dépendantes et de leurs proches.

Qu'est-ce qu'une consommation raisonnable d'alcool?

CONSEILS : CE QUE LES SPÉCIALISTES RECOMMANDENT...

aux adultes en bonne santé

- Ne pas boire plus de 2 verres-standards de boisson alcoolique par jour (voir illustration).
- Il est recommandé aux femmes de ne consommer que la moitié de cette quantité journalière. Les quantités indiquées ici tiennent compte de l'effet protecteur potentiel de l'alcool. Si, de manière générale, les femmes sont plus sensibles à l'alcool que les hommes, ce n'est pas uniquement en raison de leur poids et leur masse musculaire plus faibles. Il semble en effet que le métabolisme masculin élimine plus rapidement les boissons alcooliques que l'organisme féminin. De plus, certaines études ont montré que l'alcool endommage plus gravement le foie et d'autres organes chez les femmes que chez les hommes.

aux personnes en traitement médical ou en convalescence

- Consultez votre médecin traitant, qui vous dira si vous pouvez boire de l'alcool et, dans l'affirmative, combien.
- N'oubliez pas que la consommation conjointe d'alcool et de médicaments peut modifier l'action de ces derniers.

aux femmes enceintes et aux femmes désirant une grossesse

- Ne buvez pas plus d'un verre par jour ou, mieux encore, renoncez à toute consommation d'alcool.

- Évitez des consommations excessives sporadiques.

aux enfants jusqu'à 14 ans

- Un seul mot d'ordre : pas d'alcool!

aux jeunes dès 14 ans

- Pour la plupart des ados, s'initier à l'alcool fait partie des « passages obligés » pour devenir adulte. Plutôt qu'une interdiction absolue, il est préférable que les parents leur apprennent à en consommer raisonnablement.

Pour prévenir les maladies du cœur: les personnes abstinentes devraient-elles se mettre à consommer de l'alcool?

Il n'y a pas de raison d'inciter quiconque à passer de l'abstinence à une consommation, même modérée, d'alcool. En effet, il est tout à fait possible de réduire les risques de maladie cardio-vasculaire et de mort prématurée par d'autres moyens, qui ne présentent pas les risques inhérents à la consommation d'alcool.

CONSEILS : COMMENT PROTÉGER SON CŒUR AUTREMENT QU'EN BUVAINT DE L'ALCOOL?

- Sans chercher à devenir un sportif de pointe, pratiquez une activité physique régulière, allez à pied à votre travail ou faites fréquemment de bonnes marches durant vos loisirs.
- Veillez à avoir une alimentation équilibrée, pauvre en graisses animales.
- Si vous êtes souvent sous pression, apprenez à gérer votre stress.
- Et surtout : ne fumez pas.

Du plaisir à l'abus

La limite entre consommation d'alcool modérée, abus et dépendance est souvent floue. L'abus peut commencer parfois par un seul verre par jour, mais consommé par exemple dans le but plus ou moins conscient de se libérer des frustrations accumulées au fil des heures. D'autres ne perdent le contrôle de leur consommation qu'après avoir bu beaucoup d'alcool durant une longue période. On ne sait toujours pas, à l'heure actuelle, pourquoi certaines personnes deviennent dépendantes de l'alcool et d'autres non. On peut observer chez les personnes dépendantes ou en risque de le devenir un certain nombre de caractéristiques:

- Elles boivent pour diminuer les tensions, pour réduire leur anxiété ou pour fuir leurs problèmes.
- Elles ont un besoin irrésistible de boire de l'alcool.
- Leurs préoccupations tournent constamment autour de l'alcool, mais elles refusent d'en parler.
- Elles développent une tolérance à l'alcool, ce qui signifie qu'elles doivent boire toujours plus d'alcool pour obtenir le même effet.
- Elles n'ont aucune conscience d'être malades.
- Elles ont des trous de mémoire après avoir bu.
- Elles boivent en cachette.
- Leur consommation d'alcool se fait au détriment des autres activités ou centres d'intérêts, qui sont progressivement délaissés.
- Elles perdent le contrôle sur la quantité d'alcool qu'elles boivent (besoin compulsif de continuer à en consommer).
- Elles montrent des signes de manque (tremblement des mains, par exemple).
- Elles continuent à boire de l'alcool, même après en avoir expérimenté des effets négatifs.

Le plus souvent, la personne alcoolique ne consent à entreprendre un traitement qu'au moment où les conséquences négatives de sa consommation deviennent insupportables; avant cela, le déni et la peur du changement ne lui permettent pas de renoncer à l'alcool.

Le problème, avec la dépendance à l'alcool, c'est qu'elle ne touche pas seulement la personne malade, mais qu'elle rejaitill sur tout son entourage. Le plus souvent, les proches cherchent à éviter que l'alcoolisme de l'un des leurs n'apparaisse au grand jour ou que la famille n'explose. Ils s'efforcent donc de protéger la personne malade des conséquences négatives de ses actes, ce qui a généralement pour effet de renforcer la dépendance. Il n'est pas rare que ce mécanisme devienne tellement pesant pour l'entourage proche que d'autres membres de la famille tombent malades à leur tour. Recourir à une aide extérieure devient alors indispensable.

CONSEILS : QUAND FAUT-IL CONSULTER UN MÉDECIN?

- Lorsque vous avez le sentiment que vous ne pouvez plus vous passer d'alcool.
- Lorsque vous prenez conscience que votre consommation d'alcool est nettement plus forte qu'avant.
- Si vous buvez pour oublier vos soucis.
- Si vous avez des symptômes de manque quand vous essayez d'arrêter de boire.
- Si vous avez été ivre plusieurs fois de suite et qu'après ça, vous souffrez de trous de mémoire.
- Si l'un de vos proches est dépendant de l'alcool ou si vous pensez qu'il pourrait l'être, n'hésitez pas à en parler à votre médecin de famille ou à vous adresser à un centre médico-social. Dans les deux cas, vous trouverez du soutien, donné en toute discrétion car autant les médecins que les intervenants spécialisés dans les questions de dépendance sont soumis au secret professionnel.

Le plaisir de boire – savoir apprécier et déguster

En Suisse, les boissons alcooliques font partie de la vie de tous les jours; on en consomme sans vraiment y prendre garde. Cette banalisation quotidienne de l'alcool fait que l'on risque d'en boire trop et trop souvent. Or, l'alcool est loin d'être un produit comme les autres: selon la manière dont on le consomme, il peut être source de plaisir, d'ivresse ou de dépendance. Il importe donc de ne pas le consommer « juste comme ça », mais de veiller à vraiment le déguster.

Apprécier et déguster, c'est:

- prendre son temps,
- utiliser tous ses sens : regarder, sentir, goûter, ressentir,
- ne jamais consommer sans y mettre de l'attention,
- savourer en petites quantités,
- savoir dire non quand la situation l'exige ou si on n'a plus envie de boire de l'alcool.

CONSEILS : EN CAS DE «GUEULE DE BOIS»

- Commencez par redonner à votre organisme le liquide et le sel qui lui font défaut. Boire un maximum d'eau minérale et de jus de fruits et manger plutôt salé s'avèrent des solutions tout à fait efficaces pour rétablir l'équilibre sur ces deux plans. Évitez de boire à nouveau de l'alcool!
- Prenez une douche en alternant eau chaude et eau froide et sortez à l'air frais pour stimuler la circulation sanguine.
- Protégez-vous de la chaleur et évitez les gros efforts physiques.
- Si vous devez secourir une personne qui souffre d'une intoxication alcoolique aiguë, protégez-la d'une possible déperdition de chaleur et transportez-la à l'hôpital le plus proche, où l'on pratiquera, le cas échéant, un lavage d'estomac et où l'on prendra toutes les mesures nécessaires pour stabiliser sa tension et sa respiration.

L'ivresse : un plaisir sans arrière-goût?

Impossible de «prendre une cuite» sans en subir les désagréables conséquences. État nauséux, maux de tête et vertiges : les «lendemains d'hier» sont douloureux, en raison de la déshydratation que provoque l'alcool ainsi que de l'effet des huiles de fusel contenues dans les boissons alcooliques. Le corps subit une déperdition en eau et surtout en sels minéraux, parce que ceux-ci sont éliminés par les voies urinaires. Aucune recette miracle n'accélère la dégradation de l'alcool.

CONSEILS : USER SANS ABUSER, CELA S'APPREND

- Limitez-vous à une seule sorte d'alcool.
- Évitez les boissons alcooliques très sucrées ou gazéifiées (liqueurs, cocktails, champagne), car elles accélèrent le passage de l'alcool dans le sang.
- Ne buvez jamais à jeun. Rappelez-vous que les graisses ralentissent la progression du taux d'alcool dans le sang.
- Buvez lentement et limitez-vous en, si possible, à 1 verre de boisson alcoolique par heure, afin que l'organisme en élimine déjà une partie (entre 0.1 et 0.15 pour mille par heure)
- Contrôlez votre consommation :
 - Décidez combien vous boirez avant de commencer à fêter.
 - Refusez que l'on remplisse votre verre avant qu'il ne soit tout à fait vide, afin de garder le contrôle sur la quantité que vous consommez réellement.
 - Entre deux verres de boisson alcoolique, buvez aussi des boissons sans alcool.
 - Et surtout : déplacez-vous à pied, en transports publics ou en taxi et ne montez jamais dans la voiture de quelqu'un qui est en état d'ébriété.

Alcool et santé

A partir de quand l'alcool est-il nocif pour le foie?

L'alcool est-il bon pour le cœur?

Alcool et cancer: quel rapport?

Dépendance: quand faut-il consulter un médecin?

Qu'est-ce qu'une consommation raisonnable d'alcool?

sfa/ispa

Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies



sfa/ispa

Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies

