

Alcool et santé

Qu'est-ce qu'une consommation problématique?

Qui devrait renoncer à l'alcool?

Quels sont les risques d'une consommation excessive?

Pour beaucoup de gens, boire de l'alcool est une source de plaisir et d'agrément. La plupart des consommateurs-trices en font un usage modéré qui ne nuit ni à eux-mêmes ni aux autres. Par ailleurs, la recherche a mis en évidence qu'une faible quantité d'alcool peut avoir un effet protecteur pour le cœur.

Néanmoins, l'alcool peut occasionner de grandes souffrances. Une consommation élevée provoque de nombreuses maladies, endommage pratiquement tous les organes du corps humain et peut conduire à une dépendance. En outre, de nombreux accidents sont dus à une consommation excessive d'alcool.

Qu'est-ce que consommer du façon modérée et pour le plaisir? Quels sont les risques inhérents à une consommation excessive? Vous trouverez des réponses à ces questions dans cette brochure.

Edition:

Addiction Suisse,
Lausanne 2013



Qu'est-ce qu'une consommation d'alcool peu risquée?

Adultes en bonne santé

Hommes:

Pas plus de 2 verres standard par jour.

Femmes:

Pas plus de 1 verre standard par jour.

Par «verre standard», on entend la quantité d'alcool généralement servie dans les établissements publics (voir illustration).



1 petit verre = 1 verre de vin = 1 verre de bière d'alcool fort

Les femmes supportent en général moins bien l'alcool que les hommes: leur poids est plus faible et leur corps contient moins d'eau; les hommes éliminent également l'alcool plus efficacement que les femmes.

Il peut arriver lors d'une soirée ou d'une fête de boire davantage. Dans ce cas, il convient de ne pas boire plus de 4 verres standard.

Alcool et circulation routière

Avec une alcoolémie de 0,6 pour mille, le risque d'accident est déjà deux fois plus important qu'à 0,5 pour mille. Dès 0,5 pour mille légalement, on n'est plus apte à conduire.

Plus un accident est grave, plus il est probable qu'une des personnes impliquées ait été sous l'influence de l'alcool. L'alcool joue ainsi un rôle dans près de 20% des accidents mortels de la circulation routière.

Seule une consommation modérée peut avoir un effet protecteur pour le cœur. Des quantités plus importantes et/ou une consommation ponctuelle excessive augmentent le risque de maladies cardiovasculaires.



Personnes âgées

La proportion d'eau dans le corps diminue en vieillissant, ainsi l'effet de l'alcool augmente chez les personnes âgées et est aussi moins bien supporté. Elles doivent donc faire preuve de prudence vis-à-vis de l'alcool.

Addiction Suisse met à disposition d'autres documents d'information à ce propos – voir dernière page de la brochure.

Enfants et adolescent-e-s

- Les enfants ne doivent pas boire d'alcool.
- Avec des jeunes de 14 ans, il devient plus difficile, pour les adultes responsables, d'exiger que les adolescents ne touchent pas à l'alcool. Il faut cependant que la consommation reste exceptionnelle à cet âge.

Plus on est jeune, plus il convient de faire preuve de prudence vis-à-vis de l'alcool. Le corps et le cer-

veau des adolescent-e-s sont encore en formation et donc très sensibles à l'alcool. En outre, plus les adolescent-e-s ont une consommation précoce et régulière d'alcool et plus ils connaissent des ivresses, plus ils augmentent le risque de développer plus tard des problèmes d'alcool.

Les lois sur la protection de la jeunesse disent :

- la bière, le vin et le cidre ne peuvent être remis aux adolescent-e-s que dès l'âge de 16 ans. Ce qui ne veut pas dire qu'à partir de cet âge, on peut consommer «sans autre» ces boissons et de façon régulière!
- les spiritueux, les alcopops et les apéritifs ne peuvent pas être remis à des jeunes de moins de 18 ans.

(Au Tessin, aucune boisson alcoolique ne peut être vendue à des personnes n'ayant pas atteint l'âge de 18 ans. Dans d'autres cantons, il existe aussi une volonté politique d'interdire la vente aux mineurs.)

Addiction Suisse met à disposition d'autres documents d'information à ce propos – voir dernière page de la brochure.

Personnes malades et en convalescence / consommateurs de médicaments

Il est conseillé de demander à un-e médecin si l'on peut boire de l'alcool et en quelle quantité.

La consommation conjointe de médicaments et d'alcool peut aussi bien avoir une influence sur l'action des médicaments que sur les effets de l'alcool. Une personne qui prend des médicaments devrait en parler à un-e spécialiste de la santé pour savoir si elle doit renoncer à la consommation d'alcool.

Femmes enceintes ou envisageant une grossesse

La recommandation est de renoncer à boire de l'alcool. Aucune étude scientifique ne permet actuellement de déterminer un seuil en-dessous duquel la consommation d'alcool d'une femme enceinte est sans conséquence pour la santé de son bébé.

Addiction Suisse met à disposition d'autres documents d'information à ce propos – voir dernière page de la brochure.

Risques liés à l'ivresse

Quand on boit jusqu'à l'ivresse, on augmente le risque d'accidents, de violences ou de relations sexuelles non protégées ou non désirées. Par ailleurs, des résultats de recherche de plus en plus nombreux démontrent que les ivresses agissent aussi négativement sur la santé, notamment sur le cœur et les vaisseaux sanguins.

Des conseils pour contrôler sa consommation d'alcool

- Tenez-vous en à un seul type de boisson alcoolique.
- Évitez les boissons alcooliques très sucrées et gazeuses (liqueurs, punch, champagne, alco-pops). Ces boissons accélèrent le passage de l'alcool dans le sang.
- Ne buvez pas l'estomac vide. Les aliments ralentissent le passage de l'alcool dans le sang.
- Buvez lentement, pas plus d'un verre par heure.

De cette façon, une partie de l'alcool (de l'ordre de 0,1 à 0,15 pour mille par heure) est éliminée par l'organisme.

- Prévoyez, avant de commencer la fête ou de sortir, combien vous allez boire (si possible, pas plus de 4 verres standard).
- Refusez que l'on vous resserve avant que vous n'ayez terminé votre verre. Cela vous permettra de mieux contrôler votre consommation.
- Alternez avec des boissons sans alcool.
- Prévoyez avant de sortir, comment rentrer en toute sécurité: «conducteur sobre», taxi, réseau de nuit Pyjama, transports publics. Ne montez pas dans la voiture d'une personne sous l'influence de l'alcool.

Que faire contre la gueule de bois?

Pas d'ivresse sans contrecoup! Rien ne permet d'éviter la gueule de bois du lendemain accompagnée de nausées, de maux de tête et de vertiges. Même une fois l'alcool éliminé, l'abus d'alcool continue d'agir.

Il n'y a pas de recette miracle permettant d'accélérer l'élimination de l'alcool ou de faire disparaître la gueule de bois. Les conseils qui suivent serviront uniquement à rendre les symptômes plus supportables! Les risques inhérents à une consommation excessive d'alcool restent entiers. Une ivresse n'est jamais inoffensive.

Les symptômes de la gueule de bois sont dus à la déshydratation provoquée par l'alcool, mais également aux huiles de fusel contenues dans les boissons alcooliques. Le corps manque alors de liquide

et plus encore de sels minéraux, qui sont éliminés en même temps que l'urine.

- Apporter à l'organisme de l'eau et des sels minéraux: boire beaucoup d'eau minérale ou de jus de fruits permet de remettre en route le métabolisme des liquides et des minéraux.
- Eviter surtout de boire de l'alcool!
- L'air frais et une douche, en alternant eau chaude et eau froide, activent la circulation du sang.
- Se garder des fortes chaleurs et des gros efforts physiques.

T

Plaisir de boire – consommation problématique – alcoolodépendance



Selon la manière de le consommer, l'alcool peut être source de plaisir et de convivialité, d'ivresse ou de dépendance. «Savoir boire» signifie savoir prendre son temps, prendre le temps de goûter, sentir, humer, déguster en petites quantités, savoir dire «non» lorsque la situation l'exige ou quand l'envie n'est plus là.

Très souvent, on passe sans s'en apercevoir du plaisir de boire à une consommation problématique, puis, parfois, à la dépendance. Le risque de développer des problèmes d'alcool varie d'une personne à l'autre.

Les signes suivants peuvent indiquer une dépendance:

- Besoin irrésistible de boire de l'alcool.
- Développement d'une tolérance: il faut augmenter la dose d'alcool pour obtenir les effets souhaités.
- Délaissement progressif d'activités et de centres d'intérêts au profit de la consommation d'alcool.
- Symptômes de manque, comme p. ex. le tremblement des mains, en cas d'arrêt ou de diminution de la consommation d'alcool.
- Persistance de la consommation d'alcool en dépit des effets négatifs.

Addiction Suisse met à disposition d'autres documents d'information à ce propos – voir dernière page de la brochure.

Organes endommagés par une consommation excessive

Foie

L'élimination de l'alcool est assurée avant tout par le foie. Il n'est donc pas étonnant que ce soit l'organe le plus gravement lésé en cas de consommation excessive d'alcool (p. ex. stéatose, fibrose, cirrhose).

Pancréas

L'abus d'alcool peut provoquer une inflammation aiguë ou chronique du pancréas.

Estomac et intestins

La consommation excessive d'alcool peut causer des ulcères, des saignements de l'estomac et de l'intestin grêle, augmentant ainsi la vulnérabilité aux bactéries. Les patient-e-s présentant un abus chronique d'alcool ont de ce fait souvent des infections bactériennes qui jouent un rôle important dans l'apparition d'atteintes organiques liées à l'alcool.

Cerveau

L'alcool agit en particulier sur le cerveau. Les effets varient notablement en fonction de la dose et des différences individuelles. Le cerveau et plus particulièrement le système de récompense se modifie progressivement suite à une consommation chronique d'alcool, il s'y adapte. Il risque de se développer une dépendance : une envie irrésistible de boire malgré les effets négatifs connus, une perte de contrôle de la consommation, une augmentation des doses pour ressentir les mêmes effets (tolérance).

L'abus chronique peut conduire à de graves lésions cérébrales pouvant aller jusqu'au déclin de certaines facultés mentales.

En sont responsables, l'effet de l'alcool, de même qu'une malnutrition, fréquente parmi les personnes qui souffrent de dépendance sévère à l'alcool.

Système immunitaire

Une consommation d'alcool importante et chronique affaiblit de plusieurs manières le système immunitaire. Cela est dû aussi bien aux effets de l'alcool qu'à la malnutrition résultant d'une mauvaise alimentation et d'une perte accrue de vitamines et d'oligo-éléments due à l'alcool.

Alcool et cancer

On sait depuis longtemps qu'il existe un rapport entre l'apparition de certains cancers et la consommation chronique d'alcool. L'alcool peut entraîner certains cancers et en favoriser d'autres, par exemple celui de l'œsophage, de la cavité buccale, du foie, du sein et du tractus gastro-intestinal. Les mécanismes par lesquels l'alcool joue un rôle ne sont cependant pas encore clairement identifiés. Des tests de laboratoire et des expériences sur l'animal montrent que l'alcool influe, par exemple, sur la dégénérescence des cellules de la muqueuse de l'intestin ou de l'œsophage. Enfin, l'alcool modifie aussi une série de processus métaboliques, ce qui accroît le risque de cancers. Le tabagisme accentue encore considérablement ce risque.

Cœur et système cardiovasculaire

Des recherches récentes ont confirmé d'anciens résultats montrant qu'une consommation modérée d'alcool peut avoir un effet protecteur pour le cœur. Il est dû à la combinaison de plusieurs mécanismes tels que l'amélioration du bilan lipidique ou la diminution du risque de thrombose. Cet effet protecteur doit cependant être considéré comme relativement faible, comparé à d'autres facteurs de protection, comme, par exemple, le fait de ne pas fumer ou une alimentation équilibrée.

Une consommation élevée et/ou une consommation ponctuelle importante (ivresse) font augmenter le risque de maladie cardiovasculaire.

Prévenir les maladies cardiovasculaires: «Je ne bois pas d'alcool. Devrais-je me mettre à boire?»

- Il n'y a aucune raison pour les personnes abstinentes de commencer à consommer de l'alcool. Il existe d'autres manières de diminuer les risques de maladies cardiovasculaires tout en évitant les risques inhérents à la consommation d'alcool.

«Que faire pour protéger mon cœur?»

- Nul besoin d'être un sportif d'élite: adoptez une pratique sportive modérée, allez si possible à pied au travail ou faites une promenade en fin de journée.
 - Veillez à avoir une alimentation équilibrée, contenant peu de graisses animales.
 - Souffrez-vous de stress? Il existe des guides et des cours qui peuvent vous aider à gérer des situations stressantes.
 - Et avant toute chose: abstenez-vous de fumer!
-

Système hormonal

Une surconsommation chronique d'alcool peut entraîner des troubles importants au niveau des hormones sexuelles. Chez l'homme, une diminution de la production de testostérone et une atrophie des testicules peuvent conduire à une perte de la libido et à l'impuissance. Chez la femme, même une consommation modérée provoque une augmentation du taux d'œstrogène dans le sang, ce qui diminue le risque d'infarctus, mais augmente celui de cancer du sein.

La consommation d'alcool nuit à la fertilité tant féminine que masculine.

Dommages pour l'enfant à naître

L'alcool, et surtout l'acétaldéhyde résultant de sa dégradation, passe directement par le placenta dans la circulation sanguine de l'enfant à naître. Suivant le stade de la grossesse, la durée et la quantité de la consommation, l'alcool peut avoir des effets plus ou moins graves sur la santé de l'enfant. Il peut entraîner des handicaps physiques ou des troubles du développement du cerveau. Dans certains cas, une consommation excessive peut conduire à la mort de l'enfant.

Ce n'est pas seulement une consommation régulière mais aussi une consommation excessive ponctuelle qui peut avoir des conséquences dommageables. Il est conseillé aux femmes enceintes de s'abstenir de toute consommation d'alcool.

Addiction Suisse met à disposition d'autres documents d'information à ce propos – voir dernière page de la brochure.



Informations complémentaires

- Brochure «Alcool – (auc)un problème?»
- Brochure «Alcoolisme: les proches sont aussi touchés»
- Brochure «Vivre avec un conjoint alcoolodépendant»
- Brochure «Enfant dans une famille alcoolique»
- Brochure «Alcool et médicaments en vieillissant – Informations pour les personnes dès 60 ans et leur entourage»
- Dépliant «Alcool et âge – Informations pour les personnes dès 60 ans»
- «Focus: Alcool»
- Brochure pour parents «L'alcool – comment en parler avec les ados»
- «Focus: Alcool et grossesse»
- Brochure «Grossesse et alcool»

Vous pouvez télécharger ce matériel d'information gratuitement au format PDF sous www.addictionsuisse.ch ou le commander à l'adresse ci-dessous en envoyant une enveloppe C5 affranchie à votre nom.

Addiction Suisse est à votre disposition pour répondre à toutes vos questions: tél. 021 321 29 76.

Addiction Suisse
Av. Louis-Ruchonnet 14
Case postale 870
CH-1001 Lausanne

Tél. 021 321 29 11
Fax 021 321 29 40
CCP 10-261-7
www.addictionsuisse.ch