



Questions
pratiques

Tout le monde court-il le même risque de dépendance alcoolique ?

En population générale, 10% seulement des consommateurs sont alcoolo-dépendants, c'est une des raisons de la tolérance sociale à l'alcoolisation. Il existe une vulnérabilité génétique héritable à 50%, mais imprévisible à la naissance.

Peut-on boire un peu de vin pendant sa grossesse ?

Non par principe. Quand la mère boit un verre, son fœtus boit l'équivalent d'une bouteille, à cause du rapport très défavorable entre son tout petit poids et la quantité d'alcool contenu dans un verre de vin. Même ponctuel, ce verre peut causer des dommages significatifs à un bébé en développement. La prudence est donc de s'abstenir pour ne pas avoir de reproches à se faire plus tard.

De quoi faut-il se méfier chez les jeunes ?

A 17 ans, 10% des jeunes sont des consommateurs réguliers (données 2008 ESCAPAD). Parfois sans en mesurer l'importance, parce qu'on trouve de l'alcool de façon dissimulée dans des boissons dont la publicité cible les jeunes, alors que la loi interdit sa vente aux mineurs. Il faut bien regarder les étiquettes des boissons achetées.

La consommation d'alcool

Le saviez-vous ?

Le consommateur excessif sous-estime généralement sa consommation. Il n'a pas conscience d'être un usager à haut risque de dépendance.

Il est capital de repérer le plus tôt possible une consommation excessive, bien avant la survenue d'une alcoolo-dépendance.

Une intervention médico-psychologique au stade « d'usage à risque » permet souvent d'éviter « l'usage nocif ».

Elle passe par le médecin traitant, coordinateur du parcours de soins pris en charge par l'Assurance maladie. Il oriente vers les consultations d'alcoologies des établissements de soins, ou de la médecine du travail, les centres d'alcoologie.

À retenir

L'alcool est un toxique cérébral pouvant entraîner une atteinte large d'autres organes et provoquer une dépendance : particulièrement chez les personnes vulnérables génétiquement.

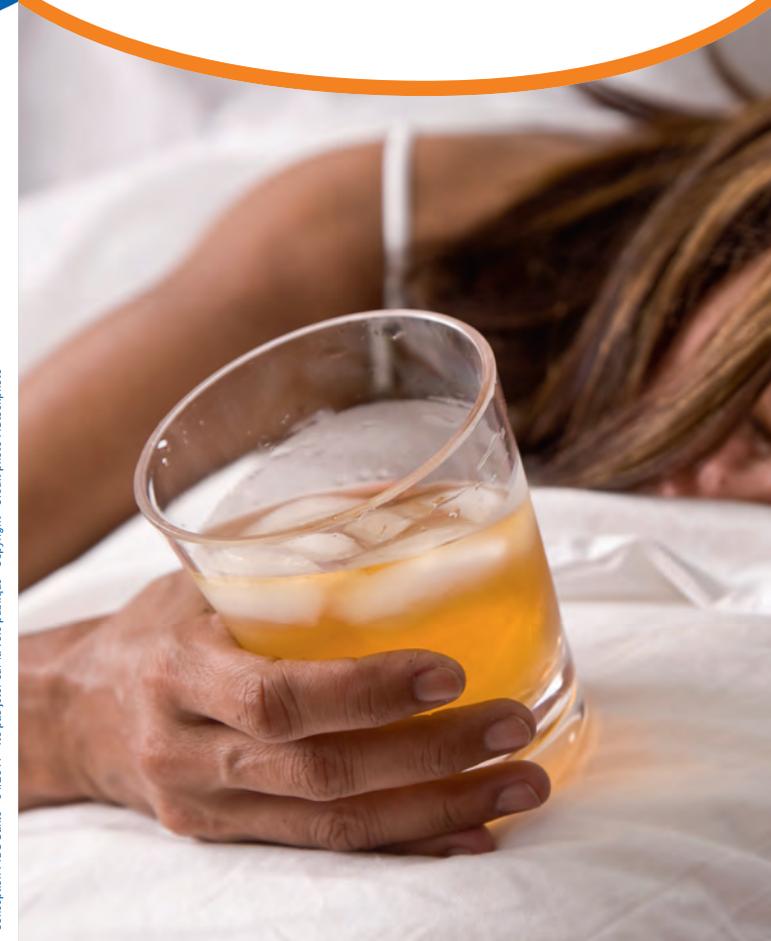
Outre le décès prématuré de ses usagers, il est responsable de nombreux crimes, drames familiaux, accidents routiers et professionnels parfaitement évitables. Sa consommation est proscrite aux enfants, aux mineurs en général, et aux femmes enceintes.

Pour plus d'informations consultez :

www.santepratique.fr
Le site santé par excellence

Intoxications

La consommation d'alcool



Les effets de l'alcool sur l'organisme : de quoi parle-t-on ?

Alcool est le terme employé pour un seul alcool, l'éthanol ou alcool éthylique, obtenu par fermentation de sucres végétaux (fruits, miel, céréales, tubercules...).

L'alcool provoque toujours une intoxication plus ou moins sévère, plus ou moins transitoire de l'organisme.

Le buveur excessif s'expose à des altérations du comportement et des relations socio-familiales, avec de sévères conséquences sanitaires et judiciaires : accidents routiers, professionnels, troubles à l'ordre public, coups et blessures, divorce...

La consommation alcoolique excessive expose à son tour à une alcoolo-dépendance, en fonction de la vulnérabilité génétique personnelle.

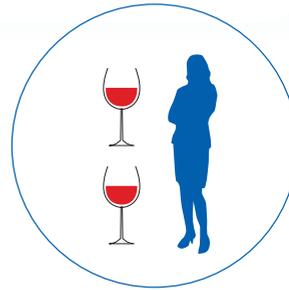
Les enjeux sanitaires de la consommation alcoolique

Bien que l'alcoolisation baisse depuis 40 ans, le pourcentage de consommateurs à problème (avec ou sans dépendance) reste stable autour de 9 % de la population.

La consommation française se situait en 2008 au cinquième rang européen avec 12,3 litres d'alcool pur par an et par personne.

L'alcool contribue directement ou indirectement à 14 % des décès masculins et 3 % des décès féminins. C'est la 2^{ème} cause de mortalité prématurée en France.

Les conséquences directes de l'alcoolisation excessive (ivresse, dépendance, maladies) causent environ 1 million de journées d'hospitalisation par an.



QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DE LA CONSOMMATION D'ALCOOL ?

Une consommation inférieure ou égale à 2 verres par jour réduit l'incidence des maladies cardiovasculaires et leur mortalité.

Au-delà, l'alcoolisation régulière ou aiguë altère les organes : à commencer par le foie (cirrhose), le cerveau (détérioration des circuits neuronaux) et les nerfs (affaiblissement comme dans le diabète), puis le cœur (maladie du muscle cardiaque).

A faible dose, l'alcool est un puissant psychotrope désinhibiteur (molécule modifiant le cerveau en abaissant

LES RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Le meilleur moyen de ne pas avoir de problème avec l'alcool est de ne pas en boire !

Mais les boissons alcoolisées faisant partie du patrimoine social et alimentaire, on ne peut ni le bannir ni l'excommunier.

▶ L'OMS recommande de ne pas dépasser trois verres de vin par jour pour un homme, deux verres pour une femme car elle est plus sensible à la toxicité alcoolique.

▶ AUCUNE boisson alcoolisée chez une femme enceinte, même minime, par prudence. Car l'alcool passe très bien la barrière placentaire, l'alcoolémie du fœtus est donc la même que celle de la mère, pour un poids très différent. L'alcoolisation fœtale entraîne des malformations graves. Un syndrome d'alcoolisation fœtale entraîne une débilité mentale et un retard de croissance, quasi irréversible.

▶ AUCUNE boisson alcoolisée chez les jeunes mineurs de moins de 18 ans. L'alcool altère la croissance, effondre les capacités d'apprentissage et l'intelligence. Le développement ralentit autant que l'alcoolisation augmente. Selon l'Inserm, moins de 5% des français déclarent n'avoir jamais bu d'alcool au cours de leur vie. L'initiation se fait en général vers 12-13 ans.

sa retenue comportementale). Il est utilisé contre le stress et pour faciliter les relations humaines.

L'alcoolisation active le circuit cérébral de la récompense mentale. A la longue, surtout chez les personnes génétiquement sensibles, ce circuit tourne en boucle auto-entretenu comme lors de toute consommation de drogue et de stupéfiant, entraînant une dépendance et des perturbations de l'équilibre psychique.

Il existe un annuaire des lieux de soins sur le site de la Société française d'Alcoologie : www.sfalcoologie.asso.fr