



Alcool, ami ou ennemi

I) Mise en perspective, quelques chiffres

L'alcool fait partie depuis des siècles des rites de convivialité dans notre culture en Europe.

Sa consommation est très répandue. Ainsi, **seulement 10 % des Français ne consomment pas d'alcool (voir annexe).**

Les conséquences néfastes de la consommation d'alcool sont connues et décrites depuis très longtemps et sont dues aux propriétés de la molécule d'alcool (**éthanol**).

Les **manifestations aiguës** neuro psychologiques et physiques sont regroupées sous le nom d'ivresse. **L'alcoolodépendance** était communément dénommée **alcoolisme**. L'abus correspond au mésusage sans alcoolodépendance (situations de consommations à risque ou de consommations à problème).

L'alcool est à l'origine de grands problèmes de santé publiques, ainsi, les consommations à risque, à problème et la dépendance concernent quatre à six millions de Français (**voir annexe**).

L'alcool est la cause de 25 % des motifs de consultation de médecine de ville. Ainsi, l'alcool est la **principale cause d'hypertension artérielle secondaire**, curable.

II) Toxicité de l'alcool / effets de l'association alcool - tabac :

La consommation d'alcool chronique et excessive est à l'origine d'une toxicité potentielle sur un certain nombre d'organes (toxicité neurologique (risque accru de démence et de neurotoxicité sur les membres inférieurs (polynévrites)) et cardio vasculaire (risque accru d'AVC, cardiopathie, troubles du rythme cardiaque). Sur le plan digestif, l'alcool peut être à l'origine de pancréatites aiguës et aussi de pancréatite chronique, à l'origine d'insuffisance pancréatique exocrine et aussi d'insuffisance pancréatique endocrine, cause possible de diabète. L'alcool peut aussi être toxique pour le foie, provoquant des hépatites alcooliques et au stade ultime des cirrhoses.

Il existe une **synergie néfaste de l'association fréquente alcool / tabac** avec non pas une addition des risques mais une multiplication des risques d'effets néfastes . Notamment concernant la survenue de cancer, par exemple ORL.

Ainsi, le tabagisme chronique est la première cause de mortalité évitable en France (73000 décès par an) et la consommation chronique d'alcool est la seconde cause de mortalité évitable (45 000 décès par an).

C'est ce qui a motivé le vote de la Loi Evin (1991) visant à lutter contre le tabagisme et l'alcoolisme.



Les effets :

III) Les effets bénéfiques d'une prise d'alcool modérée au long cours (« paradoxe français ») ne sont pas prouvés bien au contraire

Le concept de « paradoxe français » avec la fameuse courbe en « J » qui relie la dose d'alcool consommée et la baisse de la mortalité cardiovasculaire pour des consommations modérées de vin rouge (un à deux verres de vin par jour) a été popularisé dans les années 80. Les études en question, largement décriées par les biostatisticiens et les épidémiologistes, semblaient montrer des bénéfices d'une consommation modérée d'alcool. Sans surprise, ces études ont été à l'époque très popularisées par les médias auprès du grand public, souvent avec le soutien pour ne pas dire la complicité des puissants lobbys alcooliers. Des biais méthodologiques majeurs à ces études ont été soulevés et effectivement, les études qui suggéraient des bénéfices d'une consommation modérée tant en terme de survie, qu'en terme d'espérance de vie en bonne santé et d'amélioration de qualité de vie sont anciennes et décriées.

Les données les plus récentes de la science sont en faveur d'une surmortalité notamment neurologique et cardio vasculaire à voir dès le premier verre consommé quotidiennement.

IV) Données nutritionnelles concernant l'alcool :

L'alcool apporte un nombre de calories important (1 gramme d'alcool apporte 7 kilocalories, en comparaison, 1 gramme de graisse apporte 9 kCal , 1 gramme de glucides et 1 gramme de protéines apportent 4 kCal). De plus, chez les buveurs chroniques, il peut y avoir des carences en vitamines (thiamines, folates, vitamine D etc...).

V) Alcool et diabète :

Il faut aussi tenir compte que **certaines boissons alcoolisées sont riches en sucre**. Sur le long terme, les prises chroniques d'alcool peuvent donc être associées à une prise de poids et à la survenue ou à un déséquilibre de diabète. Il y a un **risque de survenue d'hypoglycémie par hyperinsulinisme** notamment chez les diabétiques.



Les situations :

VI) Autres situations où les consommations d'alcool doivent être évitées :

- pendant toute la durée de la grossesse et de l'allaitement de l'enfant (strictement interdit);
- pendant l'enfance, l'adolescence et toute la période de la croissance (strictement interdit);
- en cas de conduite automobile (limites réglementaires);
- lors de pratique de sports (risque de chute, de blessure...);
- en cas de consommation de certains médicaments, car il existe de nombreuses interactions entre l'alcool et les médicaments. L'alcool peut diminuer l'efficacité des médicaments ou en augmenter les effets indésirables. Ainsi, il est recommandé de se référer à la notice des médicaments pris, d'en parler aux professionnels de santé (médecin, pharmacien);
- si l'on présente certaines maladies, selon les conseils de son médecin;
- pour les personnes ayant des problèmes psychologiques;
- pour les personnes ayant des antécédents familiaux de problèmes d'alcool et/ou d'autres dépendances.

Il faut tenir compte des propriétés des boissons alcoolisées lors de consommations épisodiques et en cas de consommations régulières. Les consommations d'alcool doivent être limitées ou être évitées dans certaines circonstances notamment en cas de diabète. Aucun aliment n'est à proscrire. Le tout est de trouver un équilibre global.

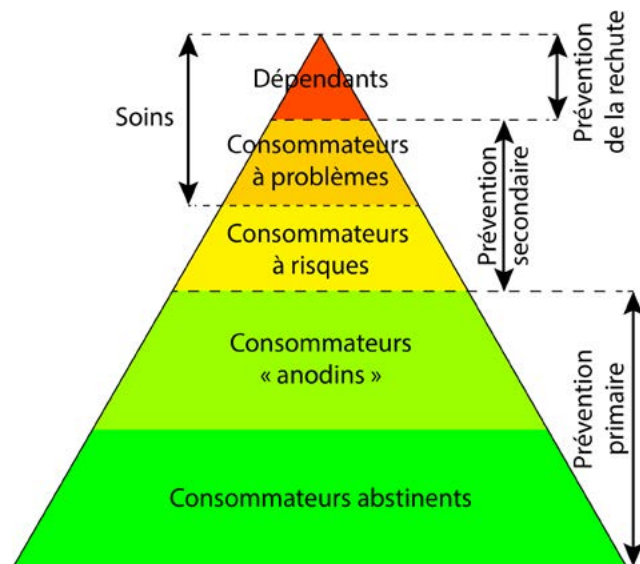


Annexe :

I) Pyramide des comportements d'usage et addictions

(Pyramide de Skinner)

Application aux consommations d'alcool



II) Equivalence en alcool des différentes boissons alcoolisées

(un verre standard = 10 grammes d'alcool pur)





Annexe :

III) Questionnaire AUDIT :

Dépistage des consommations à risque et des dépendances à l'alcool

LE QUESTIONNAIRE AUDIT-C
1. À quelle fréquence vous arrive-t-il de consommer des boissons contenant de l'alcool ?
(0) Jamais
(1) 1 fois par mois ou moins
(2) 2 à 4 fois par mois
(3) 2 à 3 fois par semaine
(4) Au moins 4 fois par semaine
2. Combien de verres standard buvez-vous au cours d'une journée ordinaire où vous buvez de l'alcool ?
(0) 1 ou 2
(1) 3 ou 4
(2) 5 ou 6
(3) 7 à 9
(4) 10 ou plus
3. Au cours d'une même occasion, à quelle fréquence vous arrive-t-il de boire 6 verres standard ou plus ?
(0) Jamais
(1) Moins d'1 fois par mois
(2) 1 fois par mois
(3) 1 fois par semaine
(4) Tous les jours ou presque
- Un score ≥ 3 chez la femme et ≥ 4 chez l'homme doit faire évoquer un mésusage.
- Un score ≥ 10 dans les deux sexes doit faire évoquer une dépendance.

Source :

www.ameli.fr
www.alcool-info-service.fr
www.anpaa.fr
www.sfa.fr