

# L'ALCOOL

Aucun organe n'est épargné par la consommation excessive d'alcool, y compris le cerveau et le système nerveux





L'OMS classe la consommation d'alcool parmi les 10 premiers facteurs de risque de maladies dans le monde..



Aucun organe n'est épargné par la consommation excessive d'alcool y compris le cerveau et le système nerveux.

### Qu'est-ce qu'une boisson alcoolique ?

On appelle boisson alcoolique, toute boisson contenant de l'alcool éthylique (ou éthanol).

Une boisson alcoolique contient de l'alcool naturellement par elle-même, une boisson alcoolisée est une boisson dans laquelle on a ajouté de l'alcool.

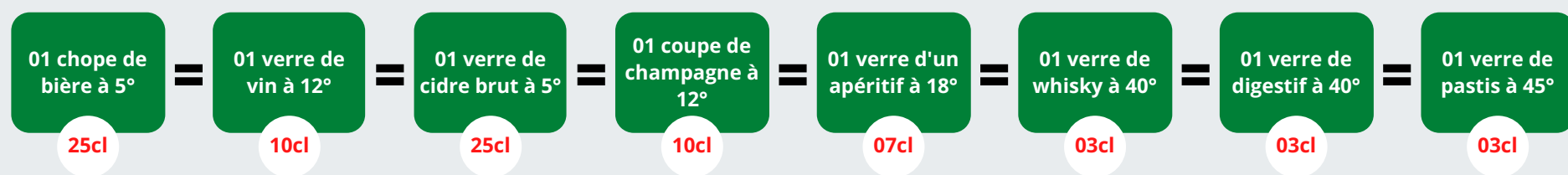
### D'où vient l'alcool ?

L'alcool est produit par la fermentation des sucres contenus dans les végétaux (fruits, légumes, céréales, racines, tubercules, feuilles).

La fermentation peut être suivie par une opération de distillation qui permet d'augmenter la proportion d'alcool dans la boisson.

Pour certaines boissons, la macération permet d'enrichir le goût de l'alcool, généralement avec des plantes aromatiques.

### Un verre, une bouteille, ça contient quelle quantité d'alcool ?



= Environ 01 unité d'alcool = Environ 10g d'alcool pur

Quand nous buvons chaque volume de ces différentes boissons nous consommons pratiquement la même quantité d'alcool ; environ 10g d'alcool pur, c'est ce qu'on appelle une unité d'alcool. 1g d'alcool apporte environ 7 kcal (à titre de comparaison 1g de graisse apporte 9 kcal).

La concentration en alcool des boissons s'exprime en degré alcoolique (un degré – 1° - correspond à 8g d'alcool pur par litre).

01 BOUTEILLE				
01 bouteille de pastis à 45° 70 cl <b>25 unités</b>	01 bouteille de digestif à 40° 70 cl <b>22 unités</b>	01 bouteille de whisky à 40° 70 cl <b>22 unités</b>	01 bouteille d'un apéritif à 18° 75 cl <b>10 unités</b>	01 bouteille de champa-ne à 12° 75 cl <b>07 unités</b>
01 bouteille de cidre brut à 5° 75 cl <b>03 unités</b>	01 bouteille de vin à 12° 75 cl <b>07 unités</b>	01 bouteille de bière à 5° 75 cl <b>03 unités</b>	01 cannette de bière à 5° 33 cl <b>1,5 unités</b>	01 cannette de bière à 10° 50 cl <b>04 unités</b>



*il nous revient d'évaluer les quantités d'alcool que nous buvons réellement !*

### Que se passe-t-il quand nous buvons de l'alcool ?

Quand nous consommons l'alcool, l'alcoolémie (taux d'alcool dans le sang) atteint son maximum en une demi-heure si on a bu à jeun, en trois-quart d'heure à 01 heure si on a bu au cours d'un repas. Chaque verre fait monter l'alcoolémie de 0,20 à 0,25g d'alcool par litre de sang.

L'alcoolémie peut être évaluée :

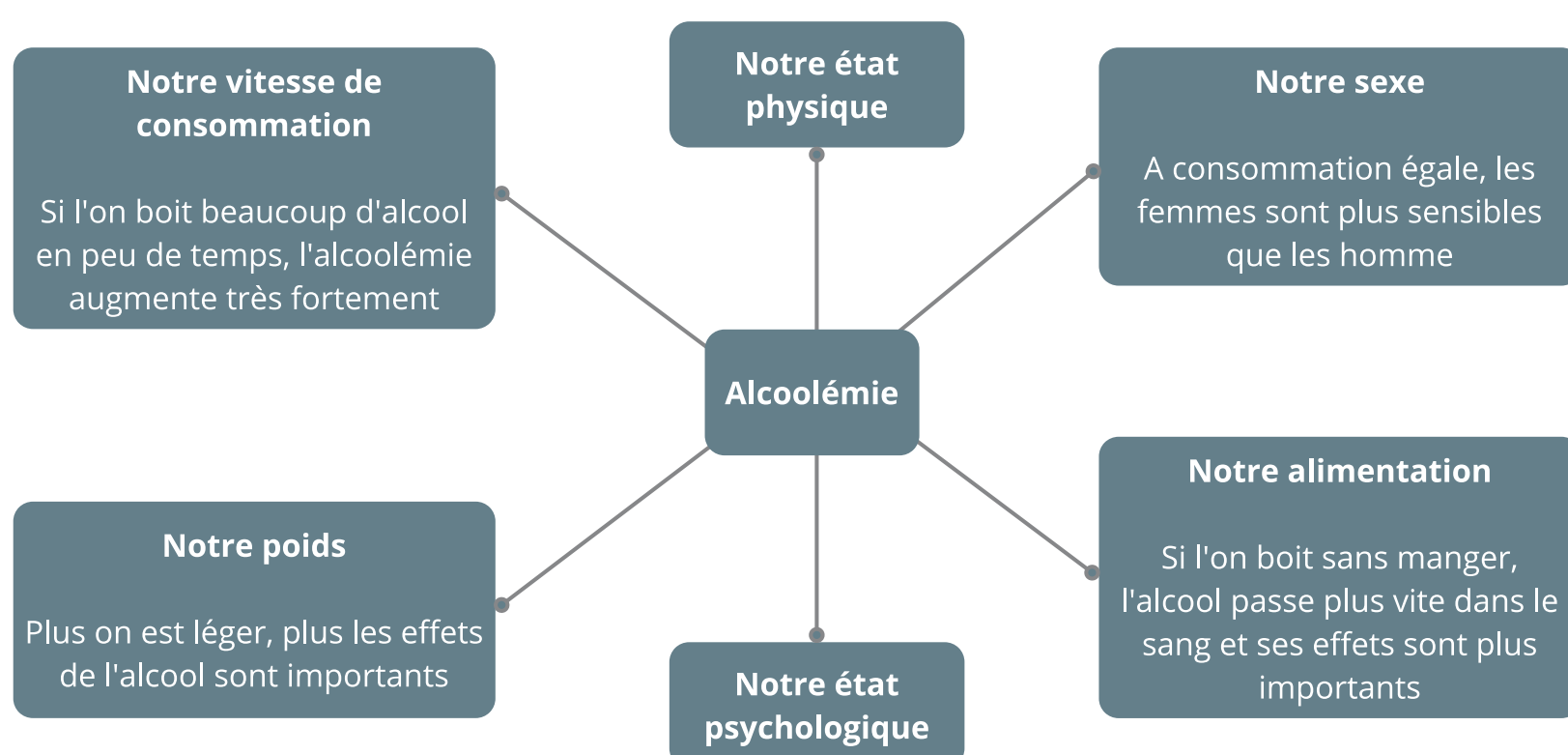
- de façon indirecte dans l'air expirée par un alcootest (c'est une détection) ou un éthylomètre (c'est une mesure)
- de façon directe par analyse du sang dans un laboratoire de biologie médicale.

Le temps d'élimination de l'alcool est plus ou moins long et il correspond approximativement au nombre de verres consommés :

Il faut :

- 02 heures environ pour éliminer 02 verres
- 04 heures environ pour éliminer 04 verres

Cette élimination est sujette à de fortes variations individuelles ainsi qu'à d'autres paramètres :



### Y a-t'il des risques liés à la consommation d'alcool ?

Les risques liés à la consommation d'alcool en l'occurrence les maladies graves et la mortalité existent dès le premier verre, quel que soit le type de boisson, que la consommation soit quotidienne ou concentrée sur certains jours de la semaine. Ces risques augmentent avec la quantité d'alcool.

Une consommation répétée peut entraîner des dommages sanitaires et/ou sociaux, immédiats ou à long terme :

Risques immédiats
Accidents de circulation (nombreux morts sur la route)
Accidents de travail
Accidents domestiques
Violence, délinquance
Comportements à risque : Relations sexuelles non protégées

Risques à moyen et à long termes
Cancers (bouche, gorge, oesophage, intestin, foie, colorectal, sein...)
Hypertension
Maladies cardiovasculaires
Cirrhose du foie
Inflammation du pancréas
Maladies du système nerveux
Troubles psychiques: <b>anxiété, dépression, insomnie, suicide, troubles de la mémoire</b>

L'alcoolodépendance se traduit par l'impossibilité de s'abstenir de consommer de l'alcool. Ce problème concerne habituellement des personnes qui ont une grande tolérance vis-à-vis de l'alcool.

L'usage nocif de l'alcool par les jeunes, en l'occurrence les consommations massives en une seule fois (binge drinking) peuvent avoir des conséquences graves : fatigue, manque de concentration, abandon d'école, violence, accidents, ...).

L'alcool et le tabac forment un cocktail particulièrement néfaste : consommés conjointement ils entraînent une augmentation considérable des risques de certains cancers comme ceux de la bouche, la gorge, l'œsophage.

Les victimes de l'alcool ne sont pas seulement les buveurs eux-mêmes et les dommages subis sont de divers ordres : psychique, physique, matériel, financier, moral, etc...



Dans certaines situations particulières, aucune boisson contenant de l'alcool n'est autorisée :

- La grossesse et l'allaitement
- L'enfance
- Quand on conduit un véhicule ou on manipule une machine
- Quand on exerce des responsabilités qui nécessitent de la vigilance et de bons réflexes
- Quand on prend certains médicaments
- Quand on souffre de certaines maladies
- Quand on a déjà été alcoolodépendant

## La consommation d'alcool peut-elle avoir un effet bénéfique ?

La consommation d'alcool ne doit pas être conseillée.

Un mode de vie sain qui demeure la stratégie à privilégier pour se prémunir contre de nombreuses maladies. Toute consommation régulière d'alcool, même modérée n'est pas sans risques. **L'alcool est une substance toxique et addictive.**

Si nous avons des inquiétudes pour notre santé, parlons-en à notre médecin.

Quel que soit notre âge, il n'est jamais trop tard pour mettre en place des règles hygiéno-diététiques adaptées à notre situation : **en particulier l'adoption d'une alimentation saine, variée et équilibrée, ainsi que la pratique de l'exercice physique au quotidien.**

**Vrai ou Faux** : La bière favorise la lactation.

**Faux** ! Cette légende ne possède aucun fondement scientifique et doit être combattue: **l'alcool consommé passe dans le lait maternel et intoxique le bébé.**

**Vrai ou Faux** : Le pastis est moins alcoolisé avec beaucoup d'eau.

**Faux** ! Le fait d'ajouter de l'eau ne change pas la quantité d'alcool contenue dans le verre, cela ne fait que diluer le goût de la boisson alcoolique.

### *Apprenons à mieux boire !*

*Aidons ceux qui ne boivent pas ou boivent peu à faire respecter leur choix.*

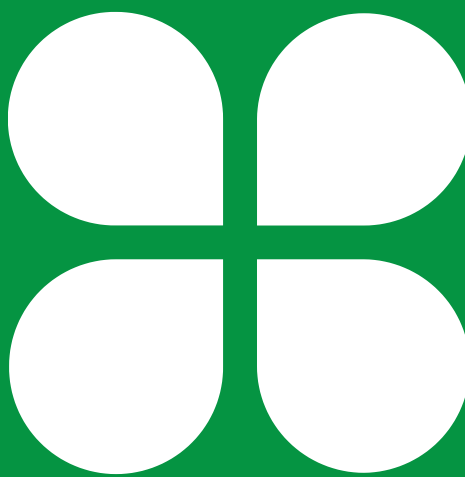
*Aidons les consommateurs à risque à diminuer leur consommation : il n'existe pas de frontière nette entre une consommation d'alcool sans risque et une consommation dangereuse. La dépendance à l'alcool est toujours précédée d'une phase plus ou moins longue pendant laquelle on peut consommer de l'alcool de façon excessive tout en restant maître de sa consommation.*

*L'association de l'alcool à une mauvaise alimentation, à la sédentarité et au tabagisme est mise en cause dans le développement de nombreuses maladies, notamment certains cancers.*

*L'alcool est certes une habitude sociale mais n'est pas indispensable à la vie : les boissons alcooliques font partie de nos traditions, sont fréquemment associées au plaisir, à la fête, à certaines cérémonies ; toutefois, elles ne sont en aucun cas nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme.*



*Soyons responsables de notre santé*



**NUTRITION**  
**INFORMER POUR PRÉVENIR**

[drmargueritepany.com](http://drmargueritepany.com)  
[nutrition.cm](http://nutrition.cm)

© Dr Marguerite PANY  
Mars 2015