

# L'essentiel sur... ... L'Alcool

## ≡ Qu'est-ce que c'est ?

L'alcool est un produit naturel issu de la fermentation ou de la distillation de fruits ou grains riches en glucides. Sa concentration peut être augmentée par le procédé de la distillation. Il est contenu en pourcentage variable (degrés) dans :

- **les boissons fermentées** (vin, cidre, bière)
- **les boissons distillées** (certains apéritifs, liqueurs ou digestifs, eaux-de-vie).

Un litre de vin à 13° contient 13 % d'alcool.

## ≡ Le saviez-vous ?

**Vin rouge, vin blanc, champagne, cidre, digestif, pastis, bière** : chaque verre de ces boissons (à condition qu'il contienne les doses servies dans les cafés) renferme **la même quantité d'alcool**, soit environ 10 g.



## >> Cocktails dangereux

L'alcool et les **molécules contenues dans certains médicaments** entrent en interaction et leurs effets s'en trouvent modifiés. Cela est particulièrement vrai pour les tranquillisants dont une **faible dose accroit de façon notable**

**l'action de l'alcool** (baisse de vigilance). Lire attentivement les avertissements contenus dans les notices explicatives des médicaments.

## ≡ L'alcool qu'est ce que ça fait ?

Les réactions diffèrent selon le type et la quantité d'alcool absorbé, le degré d'accoutumance de la personne, son poids, son sexe, le mélange avec d'autres drogues...

### Effets immédiats : l'ivresse

- à faible dose : désinhibition ; sensation de détente ; euphorie ; flot de paroles...
- à forte dose : mauvaise coordination des gestes ; nausées ; troubles de l'équilibre, des réflexes, de la vision ; agressivité, angoisse ; somnolence, coma...

### Effets à long terme : usage nocif, dépendance

L'alcool est un facteur d'affaiblissement de l'organisme. Le sujet alcoolisé offre moins de résistance aux maladies infectieuses, ainsi qu'aux blessures et traumatismes. Les opérations chirurgicales sont plus difficiles et dangereuses.

**Les conséquences sur la santé** de la consommation d'alcool sont souvent reconnues tardivement. Elles viennent de l'absorption répétée, de quantités d'alcool importantes qui occasionnent des lésions, au niveau du système digestif comme du système nerveux.

Quelques manifestations :

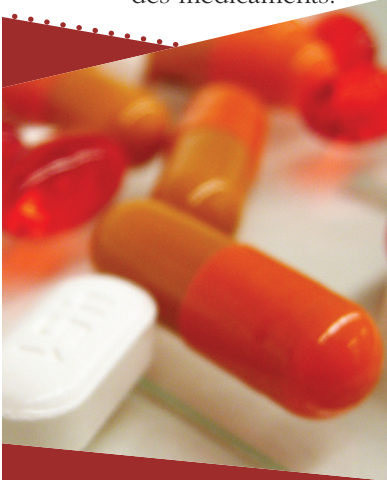
#### • appareil digestif

Gastrite ; cirrhose du foie ; pancréatite ; cancers de la bouche, du pharynx et de l'œsophage (*accrue par le tabagisme*) ; maladies de surcharge (*liées aux déséquilibres alimentaires*) : obésité, diabète...

#### • système nerveux

Atteintes nerveuses et musculaires (*crampes, paralysie, polynévrite...*) ; diminution ou perte de la mémoire et des facultés intellectuelles, démence.

**La dépendance**, consécutive à une consommation permanente ou périodique, correspond à la « perte de la liberté de s'abstenir d'alcool » (P. Fouquet).



## ≡ Une consommation modérée ?

Une consommation modérée d'alcool se situe à **moins de 2 verres par jour pour une femme** et **moins de 3 verres par jour pour un homme**, quantités au-delà desquelles les **risques de maladies** et de troubles du comportement augmentent sensiblement.

## ≡ Dépistage précoce

Grâce au dépistage précoce, le sujet peut diminuer sa consommation avant de rencontrer des problèmes graves ou de devenir dépendant.

### >> *Inégaux devant l'alcool*

Pour une même quantité d'alcool absorbé, l'alcoolémie est plus forte chez la femme que chez l'homme, pour des raisons essentiellement morphologiques (*moindre poids, davantage de tissus adipeux*).

### >> *French Paradox*

Plusieurs études font valoir le rôle positif que l'alcool, et notamment le vin pourrait avoir sur la santé (*accidents cardio-vasculaires*).

Les effets bénéfiques ne concernent que des populations limitées (*hommes de plus de 50 ans, sujets génétiquement déterminés*) et n'empêchent pas parallèlement la survenue des effets dangereux, voire destructeurs, déjà cités.

C'est un mode de vie sain (*absence de tabagisme, alimentation sans surcharge, exercice physique*) qui a des effets bénéfiques sur la santé.

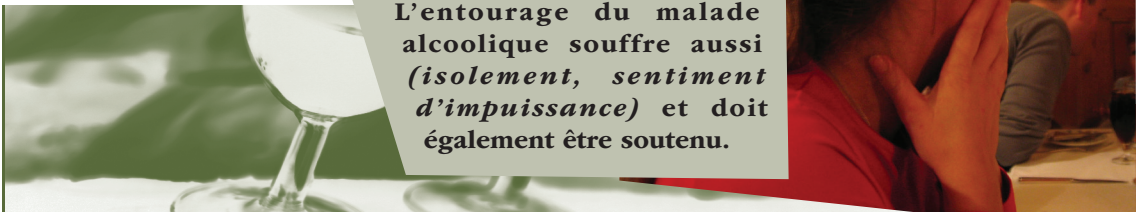
## ≡ traitement de la maladie alcoolique

Si le sujet est dépendant, il faut recourir au sevrage. Les Centres d'Addictologie, structures d'accueil, d'écoute et d'accompagnement pour les personnes en difficulté avec l'alcool, proposent une prise en charge personnalisée.

Le traitement peut allier médicaments, psychothérapie et la fréquentation d'un groupe d'entraide. Après le sevrage, les malades alcoolo-dépendants doivent observer une abstinence d'alcool totale et définitive.

### >> *Au quotidien*

L'entourage du malade alcoolique souffre aussi (*isolement, sentiment d'impuissance*) et doit également être soutenu.



## ≡ Vigilance en toute circonstance

### Enfants

L'enfant est **particulièrement vulnérable** à l'alcool, il est déconseillé de lui en servir, même en quantité minime, même exceptionnellement.

### Jeunes

Inexpérience, entraînement, goût de la provocation, autant de raisons qui poussent les jeunes à consommer, et qui **les mettent en danger**, notamment sur la route. Près de **19 jeunes** de 15 à 24 ans **meurent chaque semaine** dans des accidents routiers<sup>1</sup>.

### Femmes enceintes

**L'alcool passe de la mère au fœtus** par la circulation sanguine. Les conséquences peuvent être lourdes : avortement spontané, accouchement prématuré, malformations et retards psychomoteurs irréversibles. Il est recommandé à la femme enceinte de s'abstenir d'alcool pendant toute la durée de la grossesse et de l'allaitement.

### Route

La responsabilité de l'alcool dans certains accidents ne laisse aucun doute. L'alcool multiplie les risques d'accident mortel. **Les conducteurs alcoolisés ont 8,5<sup>2</sup> fois plus de risques d'être responsables d'un accident mortel.**

### Entreprise

Une attitude courante consiste à tolérer, protéger et cacher le buveur excessif, puis à le sanctionner, voire le licencier quand son état pose problème. L'entreprise est un **lieu privilégié pour aborder ces problèmes**, lors d'une action de sensibilisation.

1 - ONISR, 2010

2 - SAM, 2005

## >> Protection des mineurs

Il est interdit de vendre ou d'offrir à des **mineurs** des boissons alcoolisées (*dans les débits de boissons, les commerces et lieux publics*).

## >> Sécurité routière

Des **contrôles d'alcoolémie** sont possibles, même en l'absence d'infraction ou d'accident, à l'initiative du procureur de la République ou d'un officier de police judiciaire (*Art. L234-1 à L 234-9 du code de la route*). Le **taux légal d'alcoolémie maximale** est fixé à **0,5 g. d'alcool par litre de sang** (*contrôle par analyse de sang*) soit 0,25 milligramme par litre d'air expiré (*contrôle par éthylomètre - article R 234-1 du code de la route*).

Pour les **conducteurs de véhicules de transport en commun**, ce **taux légal d'alcoolémie maximale est fixé à 0,2 g. d'alcool par litre de sang**, ou 0,10 mg par litre d'air expiré,

(*Art. R234-1 du code de la route / Décret 2004-1138*).

Dans les **stations-service**, la **vente de boissons alcoolisées** à emporter est **interdite** entre 18 heures et 8 heures du matin.

## >> Route et alcool, des risques dès le premier verre (0,2 g/l. de sang)

- diminution de la perception du danger,
- difficultés d'évaluation des distances,
- perturbation du sens de l'équilibre,
- diminution de l'attention et de la capacité de réaction,
- réduction du champ visuel,
- troubles de la vigilance.

## ≡ Qu'est-ce que le taux d'alcoolémie ?

Il correspond à la quantité d'alcool contenue dans le sang. Une alcoolémie de 0,5 g/l signifie que le sujet a 0,5 grammes d'alcool par litre de sang, soit 0,25 mg d'alcool par litre d'air expiré.

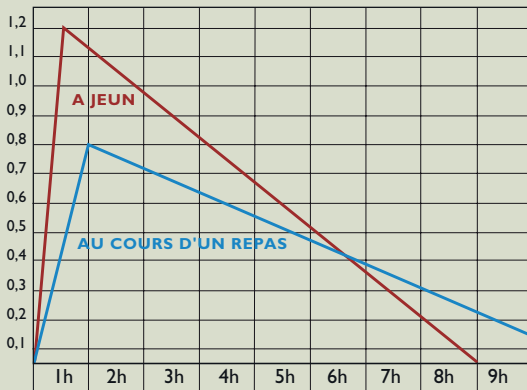
L'alcoolémie monte rapidement : le maximum est atteint au bout d'une heure environ si la boisson est prise au cours d'un repas, une demi-heure si on est à jeun. L'élimination est ensuite beaucoup plus longue : l'alcoolémie baisse en moyenne de 0,15 g/l par heure.



### >> En chiffres

- L'alcool est la substance psychoactive la plus consommée :  
7 % des 18-75 ans n'en ont jamais bu<sup>1</sup>.
- 37 % des Français boivent régulièrement de l'alcool, 12 % tous les jours<sup>2</sup>.
- 12,7 l d'équivalent alcool pur<sup>3</sup> (= alcool à 100 %), c'est ce que le Français consomme en moyenne par adulte et par an.
- 92 000 personnes consultent chaque semaine pour un problème directement lié à l'alcool<sup>4</sup>.
- 30 % des accidents mortels de la circulation et environ 15 % des accidents du travail sont imputables à des personnes en état alcoolique.
- Entre 23 000 et 45 000 décès/an sont liés à l'alcool<sup>5</sup>.

### >> La courbe d'alcoolémie



1 - [http://www.ofdt.fr/ofdtdev/live/produits/alcool/conso.html#aff\\_rech](http://www.ofdt.fr/ofdtdev/live/produits/alcool/conso.html#aff_rech)

2 - OFDT, Tendances n° 76, juin 2011.

3 - <http://www.ofdt.fr/ofdtdev/live/produits/alcool/offre-1.html>

4 - Richard D, Senom J-L, Valleur M, Dictionnaire des drogues et des dépendances, 2004.

5 - La santé de l'Homme, n°368, nov-déc. 2003; BEH, n°34-35, 12 septembre 2006.



## >> Questionnaire DETA\*

Il permet en quatre questions simples de dépister une consommation d'alcool à problèmes. (Les initiales DETA sont celles des mots clés : Diminuer, Entourage, Trop, Alcool)

- Avez-vous déjà ressenti le besoin de **diminuer** votre consommation d'alcool ?
- Votre **entourage** vous a-t-il déjà fait des remarques au sujet de votre consommation d'alcool ?
- Avez-vous déjà eu l'impression que vous **buviez trop** ?
- Avez-vous déjà eu **besoin d'alcool** le matin pour vous sentir en forme ?

Si 2 réponses sont positives, on peut suspecter un problème.

\* Traduction du questionnaire CAGE, proposée en 1989, par Bernard Rueff, dans *Alcoologie clinique*.

## ≡ Auto-testez vous

Le risque alcool peut concerner tout le monde, y compris... nous-mêmes.

Dans la majorité des cas, une consommation modérée d'alcool n'a pas de conséquences négatives sur le comportement et la santé des individus. Il est cependant conseillé de vérifier son indépendance par rapport au produit, par un « auto-test ».

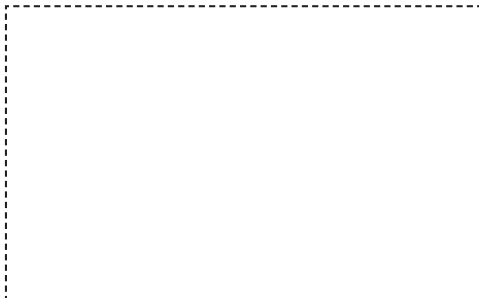
Par exemple, **5 jours sans alcool : puis-je m'en passer** sans aucun problème, ou avec difficulté ?

**Il existe  
dans chaque département  
un établissement de l'A.N.P.A.A.  
susceptible d'accueillir,  
informer, orienter,  
en toute discrétion.**

**Adresse de l'établissement de  
l'A.N.P.A.A. le plus proche :  
[www.anpaa.asso.fr](http://www.anpaa.asso.fr)**

**[www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)  
09 80 98 09 30**

(coût d'une communication locale depuis un poste fixe)



20, rue Saint-Fiacre - 75002 Paris  
Tél. : 01 42 33 51 04 - Fax : 01 45 08 17 02  
[contact@anpaa.asso.fr](mailto:contact@anpaa.asso.fr) - [www.anpaa.asso.fr](http://www.anpaa.asso.fr)

Avec le soutien du ministère en charge de la santé  
et de la caisse nationale d'assurance maladie des travailleurs salariés