

Alcool : vrai ou faux ?

« On boit de plus en plus d'alcool en France »

Faux. En France, la consommation moyenne est passée de près de 400 grammes d'alcool pur par adulte et par semaine à la fin des années 1950 à 165 grammes en 2022 (1 verre = 10 g). C'est la consommation de vin qui a le plus baissé, passant de 300 grammes d'alcool pur par adulte et par semaine en 1955 à 87 grammes en 2022. Le vin représente aujourd'hui 53 % de la consommation d'alcool pur, la bière 25 %, les spiritueux 21 %, les autres 1%.

« L'alcool à petites doses est bénéfique pour la santé »

Faux. Cela a été récemment démontré grâce à une étude japonaise : les petites doses d'alcool (un verre par jour) n'augmentent pas la durée de vie.

« Les sportifs boivent moins d'alcool que les autres »

Ca dépend... de la « dose de sport ». Etre « accro au sport » (sportif de haut niveau, sport intensif) multiplie par 3 le risque de devenir accro à l'alcool, surtout chez les jeunes.

« Mieux vaut éviter de boire de l'alcool tous les jours, ou moins souvent mais à grosses doses »

Vrai. Les boissons alcoolisées sont une source de plaisir mais elles sont aussi un facteur important de mortalité par cancer, accident cardiovasculaire, pancréatite, accident et suicide, cirrhose et troubles mentaux.

Le risque augmente avec la dose. L'augmentation est plus rapide avec la bière et moins rapide avec le vin.

Mieux vaut ne pas boire d'alcool tous les jours et éviter la consommation brutale de fortes doses (« binge drinking »).

Sources : Rault A, Décamps G. Le sport : facteur de protection ou d'exposition au risque d'alcool. Rev Prat 2018;68(2):143-8.

Hill C. Effets de l'alcool sur la santé : le vrai du faux 26 avril 2024. <https://www.larevuedupraticien.fr>

« Alcools »

Famille de substances contenant un groupement oxygène-hydrogène (-OH) fixé sur un atome de carbone.

Il existe toutes sortes d'alcools, allant des plus simples comme l'éthanol aux plus complexes, comme le cholestérol.

L'éthanol entrant dans la composition des boissons alcoolisées est un cas particulier d'alcool. Depuis plusieurs millénaires, les humains produisent des boissons alcoolisées par fermentation du sucre contenu dans le raisin, les fruits ou les céréales.

Chez l'homme, après absorption, l'éthanol est transformé par le foie en plusieurs substances (« métabolites »). Certaines ont des effets immédiats :

- relaxant musculaire ;
- euphorisant à faible dose, somnifère à plus forte dose ;
- mortel à très forte dose.

Elles peuvent aussi avoir des effets à long terme, en cas de prise régulière pendant plusieurs dizaines d'années :

- dépendance ;
- toxicité hépatique, pancréatique ou rénale ;
- cancérisation de cellules, notamment au niveau des seins, de la bouche, de la gorge et du tube digestif.

La fréquence et l'intensité des effets nuisibles varient beaucoup d'un individu à l'autre. Ils sont influencés également par l'âge et la présence d'autres toxiques (tabac, polluants...).

Sources : Open Rome et Hill C. La Revue du praticien, 26 avril 2024.

Météo antibio

Grippe, Covid19, infection respiratoire aiguë, gastro-entérite, pollens, pollution aérienne

Météo de votre région:
<https://epidmeteo.fr>

MAI JE BOIS POUR
OUVRIER LES IDÉES
REQUES SUR L'ALCOOL



Quiz

« Epidémie » ?

Quelle(s) sorte(s) de professionnels de santé constitue(nt) le « premier recours » ?

Cochez la ou les bonnes réponses.

- médecin cardiologue
- cabinet d'infirmières
- médecin généraliste
- pharmacien d'officine.

Réponse dans le Doc du jeudi n°2024-16 en ligne sur <https://docdujeudi.org>

Pour s'abonner :
<https://docdujeudi.org/abonner.html>