



NEWSLETTER

C'EST MOI

NEWS N°01
L'ALCOOL



L'ALCOOL

PAS TOUS LES JOURS !

- La consommation d'alcool demeure à **un niveau élevé** et **relativement stable** par rapport à la consommation des années précédentes.
- **Forte hétérogénéité** des modes de consommation selon l'âge et le sexe : la consommation quotidienne d'alcool s'observe essentiellement chez les 65-75 ans (26%), elle n'est que de 2% chez les 18-24 ans ; 10% des 18-75 ans déclarent consommer de l'alcool chaque jour, les hommes trois fois plus que les femmes.

Consommation d'alcool et survenue de maladies : quels risques ?

Même consommé en faible quantité (un seul verre par jour), l'alcool a une influence sur le développement de nombreuses maladies.

L'alcool augmente le risque de cancers :

- Le risque est le même quelle que soit la boisson alcoolisée consommée (vin, bière, apéritif ou alcool fort). **C'est la molécule d'alcool (l'éthanol)** qui est cancérogène.
- Principaux **cancers** liés à la consommation d'alcool : bouche et gorge, œsophage, foie, sein, colon et rectum.

L'alcool augmente le risque de maladies cardio-vasculaires :

- La consommation régulière d'alcool augmente le **risque d'hypertension (HTA)**, favorise les risques d'hémorragie cérébrale et des troubles du rythme cardiaque.

L'alcool affecte la qualité du sommeil, il peut accroître l'anxiété et la dépression.

Quelles sont les caractéristiques de la consommation d'alcool en France ?

- Les ivresses régulières, **binge drinking**, appelées alcoolisation ponctuelle importante (au moins dix ivresses par an) s'observent principalement chez les jeunes de 18 à 24 ans. Elles concernent 19,4% d'entre eux en 2017, contre moins de 1% chez les plus de 55 ans.
- Il existe une population de **très gros buveurs** : 10% des 18-75 ans boivent à eux seuls 58% de l'alcool consommé.
- L'alcool a un très fort impact sur **la mortalité** : 41 000 décès par an attribuables à l'alcool, responsable de 7% de la totalité des décès. C'est plus que ce qui est observé dans de nombreux autres pays européens.
- L'alcool a un **« coût » pour la société** : prises en charge des maladies liées à l'alcool, des politiques de prévention, des arrêts-maladies. Ce coût social est évalué à 118 milliards d'euros par an (et 122 milliards pour le tabac).



AU COURS D'UNE SEMAINE, IL EST RECOMMANDÉ :

- d'avoir plusieurs jours **SANS AUCUNE** consommation d'alcool.
- De ne pas boire plus de 2 verres dits « standards », les jours où l'on consomme de l'alcool.
- De ne pas consommer plus de 10 verres standards par semaine.



EN SAVOIR PLUS SUR LE VERRE STANDARD

1 verre d'alcool = 10g d'alcool pur



Quelle sont les recommandations de consommation ?

De nouvelles recommandations de consommation ont été émises cette année. Toute consommation d'alcool, même minime, a des risques pour la santé, ils augmentent avec la quantité d'alcool consommée. Il est possible de réduire ces risques en suivant une règle très simple : « 2 verres par jour au maximum, et pas tous les jours ».



HÔPITAL PROMOTEUR DE SANTÉ



NEWSLETTER C'EST MOI

NEWS N°01
L'ALCOOL



HÔPITAL PROMOTEUR DE SANTÉ



QUIZZ VRAI OU FAUX ?

Boire une bière aide à se rafraîchir et se réhydrater en période de canicule
FAUX : au contraire, l'alcool déshydrate.

Boire aide à lutter contre la dépression et la tristesse.
FAUX : l'alcool aggrave la dépression.

Boire aide à retrouver le sommeil.
FAUX : l'alcool perturbe le sommeil dans la deuxième partie de la nuit, il aggrave le ronflement.

Diluer de l'alcool avec une boisson non alcoolisée le rend moins toxique.
FAUX : la quantité d'alcool ne diminue pas, même dilué.

L'ALCOOL ET LA GROSSESSE

Quelle recommandation ?

Lorsqu'une femme enceinte consomme de l'alcool, il passe du sang maternel vers le sang du fœtus. L'alcool transmis au fœtus est éliminé lentement, car son foie n'est pas suffisamment développé, cela nuit notamment au développement de son cerveau.

Il est recommandé de s'abstenir de toute consommation d'alcool pendant toute la durée d'une grossesse.



LE SAVIEZ-VOUS ?

LE BINGE DRINKING

(appelé alcoolisation ponctuelle importante) est la consommation massive d'alcool dans un temps très court à la recherche intentionnelle d'une ivresse. Ce phénomène concerne plus particulièrement les jeunes. Cette consommation excessive et rapide présente des risques immédiats (accidents, violences physiques, sexuelles, etc), mais aussi à plus long terme. Une équipe du CHU de Rouen vient de montrer que le binge drinking fréquent entre 18 et 25 ans multiplie par 3 le risque de survenue d'une dépendance à l'alcool entre 25 et 45 ans (Tavolacci MP et coll. BMJ Open 2019).



AVEZ-VOUS ENTENDU PARLER DU « DRY JANUARY » (janvier sans alcool) ?

Les Anglais sont de plus en plus nombreux à relever le même défi : passer le mois de janvier sans boire une goutte d'alcool. Cette année, son succès fut grand Outre-Manche. Des effets positifs ont été notés par les participants : plus d'énergie, une perte de poids ou encore un meilleur sommeil. Une bonne méthode pour réduire sa consommation d'alcool. À quand un « janvier sans alcool » en France ?



CLIN D'ŒIL SUR LA RECHERCHE



« LICENCE TO SWILL : JAMES BOND'S DRINKING OVER SIX DECADES »

est un **article scientifique** publié récemment (Wilson N et coll, Med J Australia 2018), décrivant la consommation d'alcool de James Bond dans tous ses films. Les 24 films ont montré que « James » présente une consommation excessive d'alcool alors que sa consommation maximale peut atteindre 50 unités en 12 heures, la recommandation est de 2 unités par jour. Les auteurs associent cette consommation très excessive à certaines facettes de son comportement : bagarres, conduites en état d'ivresse, jeux d'argent ou encore relations sexuelles à risque, etc. Les auteurs lui recommandent de trouver d'autres méthodes pour mieux gérer son stress.



POUR EN SAVOIR PLUS :

www.alcoolinfoservice.fr
<https://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/addictions/article/l-addiction-a-l-alcool>
<https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/alcool-sante>
<http://inpes.santepubliquefrance.fr/10000/themes/alcool/index.asp>
<https://www.chu-rouen.fr/service/promotion-de-sante/>