LE PRODUIT ALCOOL

COMMENT L'ALCOOL AGIT-IL SUR L'ORGANISME ?

Après consommation, l'alcool est absorbé tel quel au niveau de l'intestin grêle et passe dans le sang. En quelques minutes, il est transporté dans tout l'organisme, notamment au niveau du cerveau.

L'alcool est éliminé essentiellement par le foie (95 %). Les 5 % restants sont éliminés par les reins (urine), la peau (sueur), les poumons (air expiré) et la salive. Le passage par la respiration permet d'évaluer, en mesurant la concentration d'alcool dans l'air expiré au moyen d'un éthylotest, le taux d'alcool dans le sang (ou alcoolémie).

QU'EST-CE QUE L'ALCOOLÉMIE ?

L'alcoolémie est le taux (ou concentration) d'alcool dans le sang. Elle s'exprime en grammes d'alcool pur par litre de sang (g/l).

L'alcoolémie varie en fonction de la quantité d'alcool consommée, de la corpulence, du sexe, de la vitesse de consommation mais également par le fait d'avoir mangé ou non.

De manière générale, un verre standard d'alcool fait augmenter l'alcoolémie de 0,20 à 0,25 g/l. Quand on boit un verre, l'alcoolémie atteint son maximum environ 1 heure après (30 minutes si on n'a pas mangé depuis plus de 2 heures), puis elle commence à baisser. Il faut alors compter environ 1 heure 30 pour éliminer chaque verre d'alcool.

QUE SE PASSE-T-IL QUAND ON BOIT DE L'ALCOOL ?

L'alcool est un produit psychoactif, c'est-à-dire qu'il agit sur le fonctionnement du cerveau : il modifie la conscience et les perceptions, et de ce fait le ressenti et les comportements. Les effets immédiats dépendent surtout de l'alcoolémie.

Consommé à faibles doses, l'alcool procure une sensation de détente, d'euphorie, voire d'excitation. Il désinhibe et aide à s'affranchir de sa timidité. Il libère la parole et contribue à lâcher-prise. Les réflexes commencent à diminuer.

Consommé à plus fortes doses, l'alcool provoque l'ivresse. Elle se traduit par une mauvaise coordination des mouvements, une élocution troublée, une diminution des réflexes et de la vigilance, un état de somnolence, etc. La consommation d'alcool peut également entraîner des pertes de mémoire allant jusqu'au trou noir. À très fortes doses, la somnolence peut aller jusqu'au coma éthylique. Il constitue une urgence médicale. Faute de soins, il peut provoquer la mort.

Au delà de ses effets immédiats, consommé fréquemment, l'alcool a des conséquences sur la santé à long terme.