

## CONNAÎTRE LES RISQUES

# LES CONSÉQUENCES SUR LA SANTÉ À LONG TERME



Même sans être « alcoolique », la consommation d'alcool a une influence sur le développement de nombreuses maladies : cancers, maladies cardiovasculaires et digestives, maladies du système nerveux et troubles psychiques. L'alcool peut également être à l'origine de difficultés plus banales (fatigue, tension artérielle trop élevée, troubles du sommeil, problèmes de mémoire ou de concentration, etc.).

## QU'EST-CE QU'UNE CIRRHOSE ?

L'alcool est la cause principale des cirrhoses du foie, autant pour les personnes alcoolo-dépendantes que pour celles qui ont une consommation régulière et excessive.

La cirrhose du foie est une maladie chronique et irréversible. Il s'agit d'une destruction progressive des cellules qui sont remplacées par un tissu fibreux. Le foie devient dur et bosselé, il peut changer de taille mais surtout il ne fonctionne plus correctement. Cette insuffisance hépatique peut avoir de nombreuses complications, certaines étant mortelles. À plus ou moins long terme, la cirrhose peut se transformer en cancer du foie.

Pour les cirrhoses avancées, le seul traitement envisageable est la transplantation d'un nouveau foie. Dans les cas moins graves, l'arrêt complet de la consommation d'alcool et la prise en charge améliorent les chances de survie.

## L'ALCOOL PEUT-IL PROVOQUER DES CANCERS ?

La consommation de boissons alcooliques augmente la probabilité de certains cancers et ce, à partir d'un verre d'alcool consommé par jour.

Ce risque dépend de la dose consommée et non du type d'alcool, qu'il s'agisse de vin, de bière ou d'alcool fort (spiritueux). C'est l'alcool pur qui est cancérigène, quelle que soit la boisson.

Ces cancers peuvent concerner toutes les zones du corps dans lesquelles il circule : dans la bouche et la gorge (larynx, pharynx), dans l'œsophage, dans le foie, le côlon et le rectum. Les femmes qui boivent de l'alcool sont aussi exposées à un risque de cancer du sein. Pour les cancers de la bouche et de la gorge, fumer aggrave les effets de l'alcool et inversement.

Après le tabac, la consommation de boissons alcooliques est la deuxième cause de mortalité prématurée et évitable par cancers en France.

## QUELS SONT LES RISQUES DE MALADIES CARDIOVASCULAIRES LIÉS À L'ALCOOL ?

Les scientifiques ont démontré que l'alcool est source de problèmes cardio-vasculaires. La consommation régulière d'alcool élève la pression artérielle et augmente le risque d'hypertension. Elle favorise également les risques d'accidents vasculaires cérébraux (AVC) et d'infarctus du myocarde.

De plus, une consommation aiguë d'alcool, c'est-à-dire le fait de boire de grandes quantités d'alcool en une même occasion, peut entraîner des troubles du rythme cardiaque et augmente le risque de mort subite.

L'idée que boire un verre de vin par jour serait bon pour la santé et protégerait des maladies cardiaques est relativement répandue. Cette idée est soutenue par le paradoxe français qui a été mis en lumière dans les années 80 : malgré une consommation plus importante de graisses insaturées, on constate en France moins de maladies coronaires qu'aux États Unis ou en Europe du Nord. Ce paradoxe a été expliqué par la consommation quotidienne de vin rouge qui contient des polyphénols aux propriétés vasodilatatrices. Mais il a été également constaté que ce paradoxe était surtout présent dans le sud ouest de la France où le régime alimentaire comprend de nombreux aliments contenant des molécules protectrices contre les maladies cardio-vasculaires : huile d'olive, viande de volaille, poissons, fruits et légumes y sont davantage consommés que dans le reste de la France. Quoi qu'il en soit il n'existe pas de consensus scientifique autour des vertus protectrices du vin, même en faible quantité.

## **À LONG TERME, L'ALCOOL A-T-IL DES EFFETS SUR LE CERVEAU ?**

Une consommation régulière et excessive d'alcool peut être responsable de troubles de l'attention, de la concentration, de la mémoire, des capacités d'abstraction et des fonctions exécutives.

Le syndrome de Korsakoff est une complication encore plus grave de l'intoxication alcoolique chronique : cette maladie du cerveau se caractérise par une altération massive et irréversible de la mémoire, une tendance à la fabulation pour compenser les pertes de mémoire, des troubles de l'humeur, etc.

Les effets toxiques de l'alcool sur le cerveau peuvent être mis en évidence par imagerie médicale, une diminution de la matière grise a notamment été observée chez des personnes alcoolo-dépendantes. Plus la consommation d'alcool a commencé à un âge précoce et plus l'altération de la matière grise est importante.

## **Y A-T-IL UN LIEN ENTRE LA CONSOMMATION D'ALCOOL ET LA SANTÉ MENTALE ?**

Une consommation excessive d'alcool est souvent associée à des troubles psychiques (anxiété et dépression notamment). Ces derniers sont-ils la cause ou la conséquence de l'alcoolisation ? Une consommation abusive d'alcool peut déclencher une dépression. Inversement une personne déprimée peut chercher dans l'alcool un moyen de lutter contre cela et développer ainsi une consommation excessive.

Cependant, même si la consommation d'alcool semble sur le moment apporter un mieux-être, elle ne résout pas les difficultés de la personne, et va à l'inverse accroître sa dépression et son anxiété. De plus, même si l'alcool aide à s'endormir, il nuit à la qualité du sommeil et peut provoquer des insomnies.

Quand la dépendance s'installe, les conséquences néfastes sont nombreuses et touchent toutes les sphères de la vie du buveur. L'état de santé se dégrade tant sur le plan physique que psychologique. Les relations avec les proches sont perturbées et la vie professionnelle peut également être touchée. Toutes ces difficultés ne font souvent qu'accroître le mal-être qui a précédé à la dépendance et peuvent conduire à des situations de rupture familiale et/ou professionnelle.