QU'EST-CE QU'UNE CONSOMMATION EXCESSIVE ?

LA CONSOMMATION PONCTUELLE ET EXCESSIVE

La consommation ponctuelle excessive conduit à l'ivresse et à l'intoxication alcoolique aiguë. Le degré d'ivresse et l'importance des risques pris s'établissent en premier lieu en fonction des quantités d'alcool bues, puis de l'expérience de la personne avec l'alcool, de son état physique et psychique et des circonstances de la consommation. Par exemple une personne qui n'a pas l'habitude de boire peut présenter tous les symptômes d'une ivresse aggravée dès le 1er verre.

LES EFFETS DE L'IVRESSE

L'ivresse altère les facultés et le comportement du buveur. Très rapidement, il n'est plus en état de conduire. S'il continue à boire, son humeur devient instable et il est plus susceptible d'agressivité. Une ivresse importante favorise la prise de risques sans que le buveur n'en mesure réellement la portée. Enfin, une forte alcoolisation induit un état d'apathie et de somnolence, augmentant la vulnérabilité à l'environnement et diminuant les capacités à se défendre ou à réagir en cas de problème.

LES RISQUES DE COMA ÉTHYLIQUE

Le coma éthylique est une évolution sévère de l'alcoolisation. Le buveur tombe dans un sommeil profond, ne répond que très difficilement aux stimuli. Sa température corporelle a diminué, il a la peau moite et n'a plus de tonus musculaire. Incapable de se réveiller et de déglutir, il court un risque de s'étouffer dans ses vomissements.

À un stade ultime d'anesthésie et de profonde inconscience, la personne en coma éthylique peut cesser de respirer et mourir. Un coma éthylique est une situation d'urgence qui nécessite l'intervention des secours.

LA « GUEULE DE BOIS » ET LE TROU NOIR

L'abus d'alcool peut aussi avoir des répercussions le lendemain. Le phénomène le plus connu est celui de la « gueule de bois » : maux de tête, fatigue et déshydratation en sont les principaux symptômes. Un autre phénomène bien connu est celui du « trou noir » : le buveur peut avoir oublié ce qui s'est passé la veille parce qu'il n'était plus en capacité de l'enregistrer et de le mémoriser.

LES DANGERS DU « BINGE DRINKING »

Boire beaucoup d'alcool lorsqu'on fait la fête n'est pas nouveau. Par contre, Le « binge drinking » ou « biture expresse » ou encore « beuverie express » est un phénomène relativement récent. Il consiste à chercher à boire le plus possible d'alcool en un minimum de temps. Le but recherché est donc « l'ivresse pour l'ivresse ». En un court laps de temps, l'ivresse devient maximale et les pertes de contrôle de soi et de conscience ne sont pas rares.

BINGE DRINKING ET JEUX D'ALCOOL

Cet usage de l'alcool est particulièrement dangereux à court terme pour la santé des jeunes, qui se retrouvent de plus en plus souvent aux urgences. Mais il a aussi un impact à long terme sur le développement de leur cerveau et leurs capacités d'apprentissage.

Pour en savoir plus, consulter la vidéo de l'Inserm « Binge drinking : quand le cerveau trinque ».

La gravité d'un abus d'alcool s'évalue aussi au regard de la fréquence à laquelle il arrive. Il n'a pas le même impact sur la santé et n'a pas le même sens s'il est très occasionnel ou s'il arrive plusieurs fois par mois. Dans ce dernier cas, le passage vers une consommation régulière et excessive est possible et le risque d'alcoolo-dépendance accru.