



LES CONSEQUENCES SUR LA SANTE A LONG TERME

Une consommation régulière et excessive d'alcool (plus de 3 verres standard par jour en moyenne pour les hommes, plus de 2 verres standard par jour en moyenne pour les femmes) augmente le risque de développer de nombreuses maladies : certains cancers, maladies cardiovasculaires et digestives (cirrhose du foie par exemple), maladies du système nerveux et troubles psychiques (anxiété, dépression).

Qu'est ce qu'une cirrhose ?

La cirrhose du foie est une maladie chronique et irréversible. Il s'agit d'une destruction progressive des cellules du foie, qui sont remplacées par un tissu fibreux. Le foie ne fonctionne plus correctement et son aspect se modifie : il devient dur et bosselé et peut changer de taille. L'une des complications de la cirrhose est le cancer du foie.

L'alcool est la cause principale de cirrhose du foie (les hépatites B et C peuvent également être à l'origine d'une cirrhose). Contrairement à la croyance populaire, la cirrhose ne touche pas que les personnes alcooliques mais concerne potentiellement l'ensemble des personnes qui ont une consommation régulière et excessive d'alcool.

C'est une maladie pour laquelle on ne dispose pas de traitement. Cependant l'arrêt complet de la consommation d'alcool améliore grandement les chances de survie.

L'alcool peut-il provoquer des cancers ?

Le rapport du WCRF ^[1] fait état de l'augmentation au cours des dernières années « du niveau de preuve établissant que toutes les boissons alcooliques, quel que soit leur type, sont la cause de plusieurs cancers. » Toujours selon le WCRF, « les études scientifiques ne permettent pas à l'heure actuelle, d'identifier un seuil [de consommation] qui soit sans danger ».

Autrement dit, la consommation de boissons alcooliques augmente le risque de certains cancers. Le risque dépend de la dose consommée et non du type d'alcool. En effet, c'est l'alcool pur (ou éthanol) contenu dans les boissons qui est cancérigène. Le lien entre alcool et cancers est donc valable pour toutes les boissons alcooliques, qu'il s'agisse de vin, de bière ou d'alcool fort (spiritueux). Même une consommation faible ou "modérée" augmente ce risque.

Les organes concernés sont :

- les voies aérodigestives supérieures, c'est-à-dire la bouche et la gorge (larynx, pharynx),
- l'œsophage,
- le foie,
- le côlon et le rectum,
- le sein, chez la femme.

Pour les cancers des voies aérodigestives supérieures, fumer aggrave les effets de l'alcool et inversement.

^[1] World Cancer Research Fund (WCRF), American Institute for Cancer Research (AICR). Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer : a Global Perspective, 2007.

Quels sont les risques de maladies cardiovasculaires liés à l'alcool ?

Au delà de 3 verres par jour, la consommation d'alcool élève la pression artérielle et augmente le risque d'hypertension. Elle augmente également le risque d'accidents vasculaires cérébraux (AVC) « hémorragiques » (causés par la rupture d'un vaisseau sanguin et un épanchement de sang dans le cerveau), d'AVC « ischémiques » et d'infarctus du myocarde, deux types d'événements qui se produisent lorsqu'un caillot interrompt la circulation sanguine.

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.

Les effets de la consommation d'alcool à plus faibles doses sur le système cardiovasculaire restent débattus

L'alcool a-t-il, à long terme, 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.

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

Les effets toxiques de l'alcool sur le cerveau peuvent être mis en évidence par imagerie médicale : en particulier, une diminution de la matière grise a été observée chez des personnes alcoolodépendantes. Plus la consommation d'alcool a commencé à un âge précoce, 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 (dépression et anxiété notamment). Ces derniers sont-ils la cause ou la conséquence de l'alcoolisation ? Dans certains cas, une personne en souffrance psychique peut avoir tendance à boire pour lutter contre ses troubles, et développer ainsi une consommation excessive d'alcool.

Cependant, c'est l'inverse qui est observé la plupart du temps : l'anxiété et la dépression apparaissent comme conséquences de la consommation excessive d'alcool. D'ailleurs, chez les alcoolodépendants qui sont atteints de ces troubles, ceux-ci disparaissent bien souvent après l'arrêt de la consommation d'alcool.

De plus, même si l'alcool aide à s'endormir, il nuit à la qualité du sommeil et peut provoquer des insomnies.

La consommation d'alcool a-t-elle des conséquences sur la vie de tous les jours ?

En raison de ses effets négatifs sur le comportement et le caractère, une consommation excessive d'alcool peut aussi avoir des retentissements sur la vie sociale et professionnelle :

diminution de l'efficacité au travail, tensions dans les relations avec le conjoint, la famille ou les collègues, instabilité professionnelle, etc.