



En connaissez-vous tous les dangers ?

Il semble qu'une consommation modérée d'alcool soit bénéfique pour le cœur et la densité minérale osseuse. Toutefois, on ne saurait en dire autant pour le foie et pour les risques de cancer. Face à un tel dilemme, quelle attitude devrait-on adopter ?

Pat Rich



Deux médecins entrent dans un bar.

« Je vais prendre un verre de vin rouge », dit le cardiologue, « parce que plusieurs études scientifiques ont démontré qu'un verre ou deux de vin par jour, de rouge en particulier, peut prévenir les crises cardiaques et les décès attribuables aux maladies cardiaques. »

« Pour moi, ce sera un jus d'orange », de rétorquer sa collègue, oncologue, consciente du fait que l'alcool, même consommé en petites quantités, peut augmenter les risques de cancer, dont le cancer du sein.

Au même moment, un journaliste fait à son tour irruption dans le bar. « Eh, Jean, sers-moi un pichet de bière ! », dit-il, en lançant un journal sur le comptoir du bar. « Vous n'avez pas entendu parler de la dernière étude réalisée en Norvège ? On a découvert que



ceux qui ne boivent jamais d'alcool sont plus susceptibles d'être déprimés que ceux qui en consomment quotidiennement. »

« Absolument pas », de lui répondre un collègue qui venait de se joindre à lui. « Cet article du New York Times laisse entendre que si les gens qui boivent modérément sont en meilleure santé que ceux qui sont abstinentes, c'est parce que dans l'ensemble, ils ont un mode vie sain. L'alcool n'aurait rien à voir dans ces conclusions. »

Les journalistes se tournent alors vers les deux médecins.

« Eh bien, docteurs », demande l'un des journalistes, « quelle est la primeur ? »

Pour le savoir, nous vous invitons à lire ce qui suit.

Shannon, 33 ans, directrice du marketing au sein d'une entreprise d'Ottawa, aime bien prendre un verre de temps à autre. Pour elle, il s'agit d'une récompense au terme d'une longue journée de travail. Elle sait qu'il n'est pas recommandé de prendre plus d'un verre d'alcool par jour, afin d'éviter les risques pour la santé associés à une consommation excessive.

« À l'occasion, il m'est arrivé de dépasser deux verres d'alcool par jour », admet-elle, tout en reconnaissant que « tout a un prix ». Toutefois, Shannon ne s'inquiète pas outre mesure des effets négatifs de l'alcool sur sa santé. Pourvu qu'elle n'en prenne pas une habitude, elle ne voit pas comment un petit excès d'alcool de temps à autre pourrait lui être néfaste. Et puis, est-ce qu'il n'est pas bon pour le cœur de prendre un verre de vin rouge par jour ? Mais il est vrai que Shannon ne limite pas sa consommation au vin rouge.

L'attitude de Shannon face à l'alcool ne fait pas exception à la règle. L'alcool est une substance fort prisée par les Occidentaux. Nous buvons pour nous détendre, pour faciliter nos rapports avec les personnes que nous rencontrons pour la première fois et pour rendre nos relations amicales plus agréables. De plus, pris avec modération, l'alcool est reconnu pour avoir des effets positifs qui vont au-delà de la sensation immédiate de bien-être que ressent le buveur. Mais l'alcool coûte également des milliards de dollars par année en vies humaines et en productivité. L'alcool peut tuer de plusieurs façons et une consommation excessive — à long terme ou occasionnelle (comme cinq verres ou plus au cours d'une même soirée) a des effets nocifs sur presque tous les organes du corps. Enfin, nous savons tous ce que représentent, en terme de coûts pour la société, les conséquences désastreuses des accidents de la route, de la violence conjugale, de la négligence parentale et des blessures causées par l'excès d'alcool.

QUELS SONT LES EFFETS DE L'ALCOOL ?

L'alcool est une substance naturelle obtenue par la fermentation des sucres en contact avec la levure. Quand vous buvez, 20 % de l'alcool pénètrent immédiatement dans le sang par l'estomac, alors que 80 % de cette substance est absorbée par le petit intestin. L'alcool n'ayant pas besoin d'être digéré, ses effets sont quasi immédiats. Il faut préciser aussi que l'alcool étant un dépressif, une faible concentration de cette substance agira comme un tranquillisant léger sur le système nerveux central. L'alcool agit sur le cerveau : il réduit les inhibitions tout en améliorant l'humeur. Plus il y a d'alcool dans le corps, plus la coordination musculaire est ralentie. Il en est de même pour les réflexes, les mouvements et l'élocution. Quant au foie, qui ne peut absorber plus qu'un verre ou deux d'alcool à l'heure, il est mis à rude épreuve par une consommation rapide d'alcool.

LES EFFETS NÉFASTES DE L'ALCOOL

Des études ont démontré que presque tous les organes du corps sont affectés par une consommation abusive d'alcool. Le foie est l'organe le plus vulnérable à ces excès, lesquels peuvent conduire à la cirrhose ou au cancer. L'alcool est également associé à d'autres types de cancer, et cela même si la consommation n'est pas excessive. Pris en quantités excessives, l'alcool peut hausser la tension artérielle, ce qui augmente alors les risques de maladies cardiovasculaires et d'AVC. Il peut arriver aussi que l'alcool entrave l'absorption des minéraux et des vitamines par l'intestin, entraînant du même coup des carences et une dégradation de la santé osseuse.

LES EFFETS BÉNÉFIQUES DE L'ALCOOL

La plupart des bienfaits d'une consommation faible ou modérée d'alcool sont liés au système cardiovasculaire, mais ils peuvent aussi être associés à des risques réduits de diabète et, dans une moindre mesure, au ralentissement de la perte osseuse.

Pour le D^r Lyall Higginson de Vancouver, directeur médical du Département de la santé cardiaque de la Vancouver Island Health Authority et ex-président de la Société canadienne de cardiologie, il est clairement établi qu'une consommation modérée d'alcool a des effets favorables sur la santé du cœur. « Nous avons de solides preuves épidémiologiques qui confirment qu'une consommation modérée d'alcool favorise la santé cardiovasculaire », nous dit le D^r Higginson. Parmi ces preuves, mentionnons un article publié en 2006 par des chercheurs italiens, qui ont évalué 34 études auxquelles ont participé un million de personnes. Cette analyse démontrait que les décès qui sont attribuables aux maladies cardiaques étaient plus nombreux chez les gros buveurs et les gens qui ne consommaient jamais d'alcool que chez ceux qui buvaient un demi-verre d'alcool par jour. Après avoir pris connaissance de ces résultats et de plusieurs autres découvertes portant sur le même sujet, les spécialistes ont commencé à se renseigner sur la consommation d'alcool de leurs patients et à leur recommander de boire modérément, ce qui ne pourrait qu'améliorer leur santé cardiovasculaire. Toutefois, compte tenu de la menace que représente l'alcool pour la santé et le bien-être de la société, il ne serait pas sage d'encourager les non-buveurs à consommer de l'alcool, puisqu'on ne peut prévoir qui, parmi ces personnes, seraient susceptibles d'en faire un usage excessif, avec les problèmes sociaux et de santé qui en découlent. Dans les recommandations publiées cette année pour le diagnostic et le traitement de l'hypercholestérolémie et des maladies cardiaques chez l'adulte, la Société canadienne de cardiologie affirme qu'une « consommation modérée d'alcool (un verre par jour pour les femmes et deux par jour pour les hommes) est acceptable si aucune contre-indication d'ordre métabolique et clinique ne l'interdit. »

ET NOTRE CORPS, QU'EN DIT-IL ?

Nous ne savons pas avec certitude pour quelle raison l'alcool protégerait le cœur et le système cardiovasculaire. Selon les scientifiques, l'alcool augmenterait le taux de HDL (le bon cholestérol) dans le corps, soit celui que transportent les lipoprotéines à haute densité et qui aide à éliminer du flux sanguin le mauvais cholestérol (LDL), responsable de l'obstruction des artères. Les chercheurs croient aussi que l'alcool contribuerait à réduire les risques d'agglutination des plaquettes sanguines, un phénomène qui peut entraîner la formation de caillots sanguins, laquelle est à l'origine de la crise cardiaque ou de l'AVC. Toutefois, quand vient le temps d'expliquer exactement pourquoi l'alcool est bénéfique, de dire le D^r Higginson, « nous ne pouvons donner de réponse précise. »

Dans le cadre d'une vaste étude, des chercheurs américains et britanniques ont découvert qu'une consommation modérée de bière et de vin augmenterait la densité minérale osseuse chez les hommes ainsi que chez les femmes préménopausées. Selon ces chercheurs, deux choses pourraient expliquer ces effets bénéfiques : la

silicone présente dans la bière (un minéral qui contribue à reconstruire la masse osseuse) et le resvératrol, ce composé végétal que l'on retrouve dans le vin et qui ressemble à l'œstrogène. Cependant, des groupes comme Ostéoporose Canada nous mettent en garde contre une consommation d'alcool supérieure à deux verres, laquelle aurait des effets dommageable sur notre santé osseuse et augmenterait nos risques d'ostéoporose.

Bien que certaines études — en particulier celles réalisées en Europe — laissent entendre que le vin rouge est meilleur pour la santé que les autres types de boissons alcoolisées, aucune recherche n'a été en mesure de confirmer cette hypothèse. Une autre étude fait valoir que la consommation d'alcool pourrait prévenir ou contrôler le diabète en améliorant la façon dont le corps assimile le glucose sanguin.

En 2008, l'Association canadienne du diabète recommandait aux diabétiques la même modération face à leur consommation d'alcool. En plus de ces recommandations, l'Association conseillait aux gens qui prennent des médicaments qui stimulent la sécrétion d'insuline d'être prudents lorsqu'ils consomment de l'alcool, ce qui favoriserait l'hypoglycémie à retardement.

COMBIEN DE VERRES?

Le D^r Norman Giesbrecht est un scientifique très expérimenté, qui œuvre au Département de la santé publique et des politiques de réglementation du Centre de toxicomanie et de santé mentale de Toronto (CTSM), le plus important centre hospitalier canadien spécialisé dans la formation en santé mentale et en toxicomanie. Selon lui, la quantité d'alcool qu'une personne peut boire sans courir de grands risques d'affecter sa santé « est plutôt faible, soit un verre à deux par jour, ou un verre tous les deux jours », dit-il. Le CTSM définit les habitudes à faibles risques pour les hommes à 14 verres par semaine et à un maximum de neuf verres par semaine pour les femmes, à raison d'un maximum de deux verres par jour.

Si, pour les gens d'âge mûr, les avantages pour la santé de faire une consommation modérée d'alcool sont des plus limités, les risques de développer un cancer sont davantage présents.

LES CONSÉQUENCES ÉCONOMIQUES ET SOCIALES

Le D^r Juergen Rehm, lui aussi un scientifique chevronné qui travaille au CTSM, a réalisé en 2006 une étude d'envergure sur les coûts occasionnés par l'abus d'alcool et sur les mesures à prendre pour les réduire. Selon lui, suivre les recommandations du Centre de toxicomanie et de santé mentale est un bon moyen de minimiser les risques associés à l'excès d'alcool. « Mais un faible risque ne constitue pas une absence totale de risques », d'ajouter le D^r Giesbrecht, en insistant sur le fait que les recommandations officielles « portent sur les limites maximales de consommation d'alcool et non sur les limites minimales. » Ainsi, le Centre de toxicomanie et de santé mentale n'encourage pas les gens à boire jusqu'aux quantités mentionnées, mais bien à ne pas les dépasser. « Par exemple, si votre foie est endommagé, un seul verre d'alcool pourrait constituer un excès », d'ajouter le D^r Rehm. Et le D^r Giesbrecht de conclure : « Si vous êtes devenu dépendant de l'alcool, la meilleure attitude à adopter est l'abstinence pure et simple. »

Toujours selon les experts du CTSM, les répercussions négatives liées à l'excès d'alcool pourraient être évitées si les gens se limitaient à une consommation à faible risque. Malheureusement, ce n'est pas le cas pour plusieurs d'entre eux, « qui croient que si 14 verres d'alcool par personne par semaine sont acceptables, ils peuvent en boire sept le vendredi et sept le samedi. Mais, en réalité, je ne vois aucun avantage pour la santé à concentrer sa consommation d'alcool en deux jours et s'abstenir le reste de la semaine », de dire le D^r Rehm. Le spécialiste s'empresse d'ajouter que les médecins de famille sont tout désignés pour conseiller leurs patients sur la consommation sécuritaire d'alcool, puisqu'ils connaissent leur état de santé et leurs antécédents familiaux, lesquels peuvent augmenter les risques, pour ces patients, de consommer de l'alcool.

QUELLE EST LA MEILLEURE RÈGLE À SUIVRE ?

Saurons-nous un jour si les risques d'une consommation modérée d'alcool pour la santé surpassent ses bienfaits? La réponse est non, pour la bonne raison qu'elle dépend du comportement de chaque individu et de la difficulté de pouvoir évaluer adéquatement les problèmes liés au mode de vie.

Plusieurs des études réalisées sur la consommation d'alcool font appel à un nombre insuffisant de parti-

cipants ou à des mesures imprécises de la quantité d'alcool consommée avant d'analyser l'état de santé et les maladies de ces participants. Aucune recherche rigoureuse n'a été effectuée à partir de deux groupes de personnes du même sexe ayant à peu près le même âge, les mêmes antécédents et le même état de santé. Dans une telle étude, on aurait séparé les participants au hasard en deux groupes. On aurait donné, sur une longue période, un verre d'alcool par jour à un groupe et un placebo à l'autre groupe, pour ensuite analyser les effets de cette expérience sur la santé de chaque groupe. Ces essais cliniques aléatoires représentent la règle d'or dans la communauté médicale. « Ce serait la solution idéale, mais nous n'y avons pas accès », de dire le Dr Higginson. Et compte tenu des problèmes éthiques et logistiques que représente une telle étude, il est peu probable qu'elle se réalise un jour. »

La meilleure preuve que nous avons actuellement démontre que si vous n'êtes pas sujet aux abus d'alcool

et que vous ne souffrez d'aucune maladie qui vous interdise d'en boire, une consommation modérée d'alcool ne devrait pas présenter de problème et pourrait même, jusqu'à un certain point, vous être bénéfique.

Par contre, si vous avez des antécédents familiaux de consommation abusive d'alcool ou si vous avez commis des excès à cet égard dans le passé, que vous êtes enceinte ou que vous pensez l'être, l'abstinence serait probablement le comportement le plus sécuritaire.

Pour Shannon et plusieurs autres, les effets positifs que pourrait représenter une consommation occasionnelle d'alcool l'emportent actuellement sur les dommages qu'une telle habitude risque d'occasionner. « Je suis consciente que, d'un point de vue scientifique, l'alcool peut avoir des conséquences néfastes sur la santé », dit-elle, « mais j'ai une arrière grand-mère qui prenait un verre de brandy à l'occasion, ce qui ne l'a pas empêché de vivre plus de 90 ans. Je me dis qu'il faut maintenir un certain équilibre. »

3,8 % des décès, partout dans le monde, sont liés à une consommation excessive d'alcool.

— Centre de toxicomanie et de maladie mentale

LES FEMMES ET L'ALCOOL

Le corps féminin ne métabolise pas l'alcool aussi rapidement que le corps masculin, et c'est la raison pour laquelle les recommandations, quant aux quantités consommées, sont inférieures dans le cas des femmes. L'alcool peut se diluer dans les tissus musculaires qui, contrairement aux graisses, ont la capacité de retenir l'eau. Or les femmes ont davantage de graisse corporelle que de muscles. De plus, la femme possède une enzyme gastrique qui fonctionne différemment de celle de l'homme. Ainsi, les femmes n'éliminent pas l'alcool aussi vite que les hommes : elles le conservent donc plus longtemps dans leur système sanguin. Les femmes qui boivent beaucoup d'alcool courent des risques plus élevés de souffrir d'une hépatite alcoolique ou d'une cirrhose du foie, et cela à un plus jeune âge.

L'ABUS D'ALCOOL A UN COÛT

En 2006, le Dr Juergen Rehm du Centre de toxicomanie et de santé mentale a publié une analyse, à partir des données recueillies en 2002, sur les coûts engendrés par l'abus d'alcool et de plusieurs autres substances. Les résultats de cette étude sont les plus récents que l'on possède sur les coûts que représente la consommation d'alcool pour la population canadienne.

Selon l'évaluation du Dr Juergen Rehm, les excès d'alcool coûteraient, en moyenne, 463 \$ par année par personne, soit 14,6 milliards de dollars à l'ensemble des Canadiens. La conséquence économique la plus grave est liée à la perte de productivité (7,1 milliards de dollars) provoquée par la maladie et les décès prématurés. Les coûts directs en soins de santé ont été évalués à 3,3 milliards de dollars, alors que ceux associés au renforcement de la loi sont de 3,1 milliards de dollars.

On estime qu'en 2002, 4 258 personnes sont décédées au Canada des suites d'une surconsommation d'alcool, ce qui représente, pour cette année-là, 1,9 % de tous les décès survenus au pays. La cirrhose du foie était la principale cause de ces décès, suivie par les accidents de la route provoqués par la conduite en état d'ébriété, et par des suicides attribuables à la surconsommation d'alcool.

BESOIN DE RALENTIR LE DÉBIT ?

Si votre consommation d'alcool vous préoccupe, parlez-en à votre médecin. Vous pouvez aussi répondre à ce petit questionnaire qui vous aidera à déterminer si votre consommation pourrait avoir des conséquences néfastes sur votre santé et votre bien-être. Identifié sous le nom de DETA, ce questionnaire vous permettra de déterminer avec précision si vous avez une dépendance à l'alcool.

Questionnaire DETA

- 1 Avez-vous déjà ressenti le besoin de diminuer votre consommation d'alcool?
- 2 Avez-vous déjà été agacé par des remarques faites sur votre consommation?
- 3 Ressentez-vous de la culpabilité face à votre consommation ?
- 4 Avez-vous déjà éprouvé le besoin de boire, le matin, pour vous réveiller, vous calmer les nerfs ou soulager les malaises propres aux lendemains de veille ?

Si vous avez répondu « oui » à au moins deux questions, il se peut que vous ayez un problème d'alcool.

Un questionnaire plus élaboré vous est proposé sur le site de Toxquebec au www.toxquebec.com.



Stratégies à suivre pour diminuer sa consommation d'alcool

Le Centre de toxicomanie et de santé mentale a aussi publié des conseils pour aider les gens qui désirent réduire leur consommation d'alcool à un niveau qui représente un risque faible pour la santé. Pour une femme, une consommation à faibles risques correspond à neuf verres ordinaires par semaine et pour un homme à 14 verres ordinaires par semaine, pour un maximum de deux verres par jour.

- 1 Surveillez votre consommation et soyez vigilant quant au nombre de verres que vous buvez chaque jour.
- 2 Par prudence, alternez les jours où vous buvez et ceux où vous ne buvez pas. Quand vous vous servez un verre, mesurez l'alcool que vous y versez et diluez-le dans l'eau, une boisson gazeuse ou un jus de fruit. Prenez une collation et laissez du temps s'écouler avant de vous resservir.
- 3 Consacrez vos temps libres à autre chose qu'à la consommation d'alcool. Au lieu de boire, adonnez-vous à une activité que vous aimez, comme une séance de lecture ou une sortie au cinéma.
- 4 Apprenez à résister à la tentation. Ne vous laissez pas influencer par ceux qui vous incitent à boire. Imposez-vous des limites et respectez-les. Ne vous sentez pas coupable quand vous déclinez une invitation à boire ou retirez-vous si vous avez du mal à refuser les verres que l'on vous offre.
- 5 Ne buvez pas pour vous évader, pour vous sentir mieux ou pour composer avec une situation difficile, car l'alcool ne résout pas les problèmes. Au lieu de boire pour apaiser vos émotions, confiez-vous à quelqu'un, démontrez de l'affection à vos proches ou ayez confiance dans vos compétences.

MOINS BOIRE N'EST PAS LA MER À BOIRE

Dans le contexte de la vie moderne, où l'alcool est omniprésent dans les rapports sociaux, il n'est pas toujours facile de boire modérément. Voici deux petits trucs provenant de gens ordinaires, relativement faciles à mettre en pratique, qui vous aideront à moins boire :

« Au lieu d'inviter des amis lors d'un 5 à 7, j'organise une rencontre à l'heure du midi ou pour un bon café en après-midi, même si cela nous presse un peu plus. »

— Meagan, Calgary

« J'adore harmoniser les mets fins que je prépare et les grands crus. Pour réduire ma consommation d'alcool, j'ai décidé plutôt d'opter pour des recettes traditionnelles qui ne sont jamais associées à l'alcool, comme un macaroni au fromage à l'ancienne, que j'accompagne d'un Clamato bien piquant, un sauté de légumes à l'oriental, que je sers avec du thé vert, ou encore un curry à l'indienne accompagné d'un smoothie au yogourt à saveur de fruits. »

— Alison, Toronto