



EVITER LES EXCES DE L'ALCOOL

Fiche pratique

QUELQUES FAITS ET CHIFFRES

Une étude de l'Institut de veille sanitaire (devenu en 2016 Agence nationale de santé publique encore dénommée Santé publique France, organisme d'état chargé de la surveillance, l'information, la prévention des risques sanitaires) dénombre 580 000 hospitalisations dues à l'alcool pour l'année 2012, générant un coût de 2,64 milliards d'euros.

On évalue que vers le milieu des années 2000 l'alcool a provoqué par an 1 800 000 morts prématurées dans le monde (soit 3% du total des décès), 45 000 en France (l'alcool étant ainsi la 2^{ème} cause des morts prématurées dans le pays).

Toujours en France, il est estimé que l'alcool est responsable de 10 à 20% des accidents du travail. Même hors ivresse, le risque d'accident dans les métiers dangereux est aggravé chez les alcooliques : selon une étude (JJ Denimal « Étude des pathologies survenant chez une population de pêcheurs de Boulogne-sur-Mer ») sur 600 pêcheurs de Boulogne-sur-Mer médicalement suivis, 50 % de ceux qui boivent ont subi un accident du travail entraînant une invalidité permanente partielle, contre 20 % chez les autres.

POUR EVITER DE TROP BOIRE, QUAND ARRÊTER ?

La vidéo « Eviter les excès de l'alcool » prévient de la nécessité d'**arrêter de boire quand on commence à être dans un état inhabituel** : agressivité, gaieté exagérée, difficulté à réagir ou encore à parler, les mots commençant à être pâteux ...

Attention, suivant les personnes et même pour une personne donnée suivant le contexte, **on peut constater plus ou moins vite les réactions et celles-ci peuvent en plus être différentes, voire contraires** : tristesse ou gaieté, abattement ou agressivité ...

ET AVANT DE BOIRE, UTILE DE SAVOIR QUE ...

C'est quoi le degré d'une boisson alcoolisée ?

L'étiquette d'une bouteille de vin affiche toujours le degré comme l'exige la loi : 12°, 12,5°, 13° ... Le degré d'une bière est environ 6°. Celui d'une eau de vie varie de 40° à plus de 70°. Le degré indique le nombre de centilitres d'alcool pur dans un litre de la boisson : 6° veut dire que qu'un litre de la boisson contient 6 centilitres d'alcool pur, 13° qu'un litre de la boisson contient 13 centilitres d'alcool pur ...

Souvent on se met à boire en comptant sur un effet « agréable », « positif », notamment pour participer à un moment de convivialité, de plaisir avec d'autres. Cela s'avère vrai en général. Attention, il ne faut pas oublier que ce moment commence toujours bien, mais parfois se termine moins bien parce que certains ont bu plus que ce que leur organisme peut supporter (la tolérance à l'alcool est variable d'un individu à l'autre).

D'autres idées peuvent s'avérer encore plus dangereuses : « boire deux verres va nous rendre plus drôles », « après le boulot, on mérite bien un petit verre », « on se détendra mieux après un coup » ... Venant à l'esprit de façon spontanée, elles poussent à boire et si cela se reproduit, une sorte de réflexe va vite s'installer et créer une habitude, surtout si on boit seul.

Certaines idées enfin se révèlent fausses autant que dangereuses, notamment celle affirmant que l'alcool améliore les performances sexuelles. En fait l'alcool crée généralement un état d'excitation (parfois d'ailleurs l'inverse, comme nous l'avons vu avec d'autres effets), mais agit aussi sur l'appareil génital de manière négative, comme sur beaucoup d'autres organes, provoquant à terme une baisse du désir sexuel et/ou l'impuissance.

POUR TOUJOURS BOIRE AVEC MODERATION, SE CONVAINCRE QUE ...

A retenir deux faits, entre autres, mais ces deux sont simples et tout-à-fait démontrés, expliqués par les scientifiques :

1/ l'alcool provoque chez une femme enceinte des dégâts graves voire gravissimes sur le fœtus, les conséquences étant plus ou moins vite visibles à partir de la naissance du bébé.

2/ même si à faible dose l'organisme digère et récupère, l'alcool est purement et simplement une substance toxique et donc, consommé en quantité (plus ou moins forte selon les individus) il commence à causer des dégâts sur beaucoup d'organes et provoque, à terme plus ou moins rapproché selon les individus, des maladies diverses et graves.