

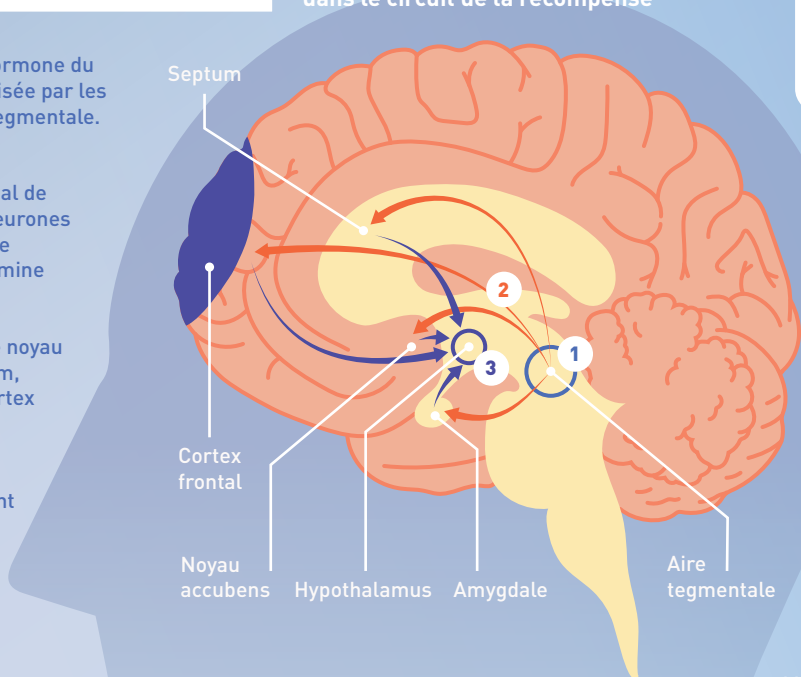
La dépendance à l'alcool

En Suisse, d'après l'OFSP, environ une personne sur cinq consomme de l'alcool en excès, de façon occasionnelle ou régulière. Lorsque la dépendance est présente, les conséquences sont physiques, mais aussi psychiques et sociales.

LE SYSTÈME DE RÉCOMPENSE

Zones du cerveau impliquées dans le circuit de la récompense

- 1 De la dopamine (hormone du plaisir) est synthétisée par les neurones de l'aire tegmentale.
- 2 Sous l'effet du signal de récompense, les neurones de l'aire tegmentale libèrent de la dopamine dans 4 autres aires cérébrales interconnectées: le noyau accubens, le septum, l'amygdale et le cortex préfrontal.
- 3 Ces zones informent l'hypothalamus (aire finale du circuit) de l'action plaisante de l'alcool.



Les critères de la dépendance

- Le diagnostic est posé si trois de ces six critères ont été présents durant un mois lors de la dernière année.
- Envie compulsive de boire
 - Augmentation des doses pour avoir le même effet (tolérance)
 - Sensation de manque à l'arrêt (sevrage)
 - Perte de contrôle (boire plus et plus souvent que prévu)
 - Poursuite de consommation malgré les effets négatifs
 - Diminution des activités habituelles au profit de la consommation

SEUIL DE LA CONSOMMATION À RISQUE

Estimation de l'alcoolémie

(résultat en grammes par litre de sang)



Poids de l'alcool (en grammes)

Poids de l'alcool (en grammes)

Poids (en kilo) x0.7

Poids (en kilo) x 0.6

Consommation à faible risque:

Hommes en bonne santé : pas plus de 2 boissons alcooliques standards par jour.

Femmes en bonne santé: pas plus de 1 boisson alcoolique standard par jour.

Il est conseillé de renoncer à la consommation d'alcool au moins 2 jours par semaine.

Consommation ponctuelle à risque:

Désigne la consommation d'une grande quantité d'alcool, en quelques heures et au moins une fois par mois:

Hommes en bonne santé : à partir de 5 verres

Femmes en bonne santé: à partir de 4 verres

Une telle dose d'alcool modifie le temps de réaction ainsi que la psychomotricité et les risques d'accident ou de maladie sont nettement plus élevés.

(selon OFSP)

Quantités d'alcool équivalentes

1 verre standard = 10 grammes d'alcool pur

NB : Par «verre standard», on entend la quantité d'alcool généralement servie dans les établissements publics



Vin 12° (10cl)

Bière 5° (25cl)

Whisky 40° (3cl)

Champagne 12° (10cl)



Apéritif 18° (7cl)

Pastis pur 45° (3cl)

planète santé

Expert : Pr Daniele Zullino, médecin chef du service d'Addictologie, Département de Santé Mentale et Psychiatrie des Hôpitaux Universitaires de Genève

En Suisse, environ

1

personne

sur 10

déclare consommer de l'alcool quotidiennement (9,4%).

1 personne sur 2

en consomme 1 à 6 fois par semaine.

Source : Addiction Suisse

Effets de l'alcool

Quand on boit de l'alcool, cela provoque la libération d'un neurotransmetteur, la dopamine, par certains neurones de l'aire tegmentale. C'est la première étape du circuit de la récompense.



Le cerveau enregistre que le fait de boire de l'alcool procure des sensations agréables: on se sent léger, on entre facilement en contact, on oublie ses soucis, etc.



Mais, chaque fois qu'on boit de l'alcool, le même processus se répète dans le système de récompense. Le cerveau associe alors alcool et bien-être.



Plus on consomme souvent de l'alcool, plus cette expérience s'inscrit profondément dans le cerveau. Et cela jusqu'à ce que le cerveau finisse par « attendre » l'alcool lorsqu'on se retrouve dans une situation associée avec sa consommation.