

DES RÉPLIQUES SCIENTIFIQUES AUX IDÉES REÇUES SUR L'ALCOOL

Publié le 4 août 2015



"L'alcool en question" par Vincent Seutin, Jacqueline Scuvée-Moreau & Étienne Quertemont. Ed Mardaga, coll. Psy-Emotion, VP 25€.

La [Cellule drogue de l'Université de Liège \(ULg\)](#) remet en cause 41 idées reçues dans [«L'alcool en questions»](#), aux éditions Mardaga, collection Psy-Émotions.

Pas en disant simplement si elles sont vraies ou fausses. Mais en fournissant des explications scientifiques. En montrant notamment que la consommation d'alcool, pendant la grossesse et au cours de l'allaitement, est l'une des principales causes de déficience intellectuelle, d'un retard du langage et du développement moteur chez l'enfant.

«À côté des effets négatifs, il faut cependant reconnaître à l'alcool certains effets positifs qui sont rarement mis dans la balance», précisent le médecin Vincent Seutin, la pharmacienne Jacqueline Scuvée-Moreau et le psychologue Étienne Quertemont qui dirigent le livre rédigé par une équipe psycho-médico-sociale.

«Le niveau du texte a été ajusté de manière à ce qu'il soit accessible aux personnes qui n'ont pas de connaissances médicales spécifiques. Le lecteur est invité à lire ou à consulter les différents chapitres au gré de ses interrogations.»

La destruction des neurones

Plus de 80% des Européens âgés de plus de 15 ans consomment de l'alcool. Sans se douter parfois qu'il peut entraîner une altération et une destruction des neurones. Les techniques d'imagerie cérébrale mettent en évidence qu'une consommation chronique s'accompagne d'une diminution du volume de plusieurs structures du cerveau.

«Les régions des lésions atrophiées sont principalement les lobes frontaux qui sont impliqués dans le raisonnement, le jugement et la résolution de problèmes», expliquent Jacqueline Scuvée-Moreau et Vincent Seutin.

«Des modifications de structure sont aussi apparentes dans d'autres régions impliquées notamment dans la mémoire et dans l'intégration des informations sensorielles et motrices. Les effets délétères de l'alcool concernent aussi bien les femmes que les hommes. Si les personnes âgées apparaissent particulièrement sensibles, il en est de même des sujets jeunes.»

Les mécanismes engagés semblent multiples et ne s'excluent pas l'un l'autre. Lorsque le cerveau est exposé de manière répétée à l'alcool, des mécanismes de compensation se mettent en place.

Ils impliquent notamment un renforcement des systèmes excitateurs pour compenser les effets dépressifs de l'alcool. Trop d'activité de ces systèmes est toxique pour le cerveau.

Présente chez 30 à 60% des alcooliques, la carence en vitamine B1 empêche le bon fonctionnement des neurones. Elle contribue à des complications neurologiques et psychiatriques. Plus la quantité d'alcool consommée est élevée et plus la durée de consommation est grande, plus les problèmes sont importants.

L'habitude du «binge drinking»

Le binge drinking, l'hyperalcoolisation due à une consommation d'alcool en quantités importantes en un court délai, est de plus en plus fréquent chez les ados et les jeunes adultes. Il permet d'atteindre rapidement un état d'ivresse important. Pour faire la fête, se détendre, établir des relations sociales agréables.

«Les études scientifiques récentes montrent clairement que le binge drinking a des conséquences importantes pour la vie quotidienne», relève le psychologue Pierre Maurage, chercheur qualifié au [Fonds de la Recherche Scientifique](#) (F.R.S.-FNRS).

«À court terme, les dangers sont principalement associés aux conduites à risque. On a démontré un lien avec les tentatives de suicide chez les adolescents.»

«À long terme, les risques majeurs sont surtout le désinvestissement des activités scolaires ou professionnelles. Avec un décrochage scolaire ou des difficultés à conserver son emploi chez les jeunes adultes. En outre, le binge drinking peut, chez certains, devenir une réelle porte d'entrée vers un

alcoolisme chronique. Avec ses effets dramatiques bien connus au niveau de la santé, mais aussi aux plans social, familial et professionnel.»

Pour des raisons d'ordre génétique, physiologique et psychologique, certaines personnes développent plus facilement une dépendance à l'alcool.

Le livre encourage la société à les aider, à ne pas les stigmatiser. Il n'adopte pas une position prohibitionniste ou moralisatrice sur la composante classique des moments de convivialité dans les pays occidentaux. Mais prône une consommation modérée d'alcool qui permet d'en apprécier les effets positifs comme la réduction du risque de maladie cardiovasculaire.