



L'ALCOOL ^{2^e} PARTIE

LES RISQUES À COURT ET À LONG TERME

MALAISES ET COMA ÉTHYLIQUE :

- **Boire beaucoup d'alcool en peu de temps** (ce que l'on appelle parfois « *binge drinking* » ou « *cuite express* ») a des effets directs sur l'organisme. Ils sont d'autant plus graves que la quantité d'alcool consommée est importante. L'ivresse peut s'accompagner de nausées, de vomissements, mais aussi de pertes de mémoire, de délires, etc. De très fortes doses peuvent faire perdre connaissance : c'est le coma éthylique, véritable intoxication à l'alcool qui nécessite une hospitalisation en urgence et qui peut, faute de soins, provoquer la mort.

• **Conseils**

Quand un ami a beaucoup bu et semble dormir, assurez-vous qu'il n'a pas perdu connaissance. Ne laissez pas cette personne dans un endroit isolé sans surveillance. N'oubliez pas que la loi nous oblige à « *porter assistance à une personne en danger* ». C'est aussi valable dans une situation de consommation excessive d'alcool.

Si un ami perd connaissance après avoir bu, appelez le Samu (15) ou les pompiers (18). Allongez-le sur le côté. Assurez-vous que sa bouche et son nez sont dégagés. Gardez-le au chaud en le couvrant avec des couvertures ou un manteau.

CONSÉQUENCES SUR LA VIE DE TOUS LES JOURS :

Boire trop et trop souvent peut provoquer une fatigue, un manque de concentration, des pertes de mémoire. Ces problèmes peuvent avoir des conséquences sur les études ou le travail : absentéisme, démotivation, baisse des résultats, voire décrochage scolaire.

Il existe aussi un risque de se couper des autres, de se refermer sur soi-même, d'arrêter des activités que l'on pratiquait depuis longtemps et qui procuraient un vrai plaisir, de ne choisir ses sorties et ses fréquentations que pour pouvoir boire, bref, d'organiser son quotidien autour de l'alcool. Les relations avec son entourage (famille, amis) peuvent également se détériorer.

RISQUES POUR LA SANTÉ À LONG TERME :

Une personne qui consomme de l'alcool de façon régulière et excessive (à partir de 21 verres par semaine pour les hommes et de 14 pour les femmes) augmente ses risques de développer de nombreuses maladies : cancers, maladie du foie (cirrhose), problèmes cardio-vasculaires et digestifs, ainsi que des troubles psychiques comme la dépres-

sion et l'anxiété. Une consommation importante peut à terme détériorer le système nerveux et nuire ainsi au fonctionnement du cerveau. Enfin, la consommation d'alcool pendant la grossesse, même en faible quantité, est dangereuse pour l'enfant à naître. Elle peut provoquer des déficiences intellectuelles, des malformations, etc. Enfin, n'oublions pas que l'alcool peut être à l'origine d'une forte dépendance. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à en parler à votre médecin.

L'ALCOOL ET LE SPORT

Sur le plan sportif, l'alcool ne peut servir à l'exercice musculaire. Il n'est pas un carburant du muscle. L'alcool accélère la déshydratation en modifiant nos capacités de régulation de la transpiration. Il aurait plus tendance à « *couper les jambes* » qu'à dynamiser le sportif. L'alcool allonge les temps de réaction visuels et auditifs, modifiant la bonne coordination provoquant une mauvaise coordination, et limitant la rentabilité du geste. L'alcool modifie les capacités de jugement et augmente l'agressivité. Il nuit donc aux gestes sportifs. L'alcool pénalise le sportif en augmentant le travail musculaire et en diminuant les capacités de récupération. Quant à la « *bière de récupération* », sa vertu essentielle après l'effort est de partager un moment convivial. En effet, elle apporte des calories, modifie la régulation thermique et déshydrate... donc avec modération ! Pour la pratique sportive, l'alcool est plutôt une substance de contre-per-



formance même si parfois son effet psycho-actif a pu participer à alimenter une croyance contraire.

N'oublions pas que pour certains sports, notamment des sports mécaniques, l'alcool est sur la liste des produits interdits en compétition.

Ne pas boire d'alcool, ou de façon très modérée, n'est pas « *ringard* ». L'encadrement sportif doit tenir sa place pour ne pas favoriser d'éventuels comportements à risques.

SOURCES

Alcool : qu'est-ce qu'une consommation à risque ?

Performance et Santé, DRISCS PACA, décembre 2012, janvier, février 2013, n°16, 13.

Alcool, vous en savez quoi ?

Brochure de l'INPES

www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1123.pdfBacquaert P.

Alcool, Sport et Dopage

IRBMS, Institut Régional du Bien-être de la médecine et du Sport santé en Nord Pas de Calais, 31 mai 2007

L'alcool c'est quoi ?

www.alcoolinfoservice.fr/-bibliographie-.html Ouvrier-Buffer P.

Bière et récupération, Performance et Santé, DRISCS PACA, décembre 2012, janvier février 2013, n°16, 9

Tabac, Alcool, Drogues et Performance Sportive

www.europeenforme.com/fichiers/tabac.pdf Q