

Comprendre pour prévenir

Dr. Damien Delamaire

Dr. Philippe Ritter

L'alcool sans l'alcoolisme



61

1-2

L'alcool
sans
l'alcoolisme

80T
18606

(3)

Dans la collection « COMPRENDRE POUR PRÉVENIR »
dirigée par le Docteur Edmond Schuller
aux Éditions Ouest-France :

Bien mener votre grossesse (Dr Gilles Lefebvre).

Protéger vos poumons (Dr Bertrand Dautzenberg).

Protéger votre cœur (Dr Jean Cabane).

Les six premiers mois de votre enfant (Dr Francis Renault, Dr Véronique
Menard-Bigant).

Dessins : Catherine Collet

Photo de couverture : Nicolas Fédiaevsky

Dr. Damien Delamaire
Dr. Philippe Ritter

L'alcool sans l'alcoolisme

ouest
france 

38, rue du Pré-Botté
35100 - Rennes

DI-08-08-1985-21021



INTRODUCTION

Ouvrons notre journal quotidien: que trouvons-nous? De gros titres donnant des informations générales d'ordre national ou international, d'ordre politique, social ou économique, des informations sportives ou culturelles, enfin des faits divers, complétant le plus souvent les colonnes précédentes, mais qui, parfois, émergent en première page.

Certains de ces faits divers traitent des méfaits de l'alcool, et ils sont fréquents. Ajoutés les uns aux autres, le bilan est impressionnant: 40 000 décès par an sont à mettre sur le compte de l'alcool, dont environ 4 000 par accidents de la route; l'alcool est responsable de 80% des cirrhoses du foie et des cancers de la gorge, de la moitié des meurtres, du quart des suicides... Certains ont ainsi parlé de véritable fléau social français.

En fait, le problème n'est pas nouveau. L'alcool est partout et on le rencontre en toutes circonstances: dans notre enfance, en famille, avec les amis, dans la rue, à la radio, à la télévision, dans les journaux. De surcroît, l'alcool est accessible à tous, à tout âge et les excès sont fréquents. Leurs conséquences sont

devenues tellement évidentes que des organismes officiels ont été créés pour étudier le phénomène de l'alcoolisme en France. Ces travaux ont abouti à des actions d'information dont chacun peut actuellement être le témoin, sous forme d'émissions de télévision, d'articles dans les journaux, de slogans publicitaires.

L'information est préférable à la répression. Tout le monde se souvient de l'échec retentissant de la prohibition américaine. D'ailleurs, cette information est de plus en plus réclamée par le public et particulièrement les jeunes, qui, pour la majorité, la demandent dès l'école primaire. C'est bien dans ce cadre que s'inscrit notre ouvrage. Il ne s'agit pas d'un livre scientifique mais bien d'un outil accessible à tout public, surtout aux jeunes.

Nous avons souhaité apporter une connaissance globale portant sur d'autres sujets que ceux abordés habituellement; les différentes formes de boissons alcoolisées, l'utilisation de l'alcool par l'organisme, sa transformation et sa toxicité, les motivations de l'alcoolisation, les différentes façons de boire, les conséquences de l'alcoolisme non seulement sur la santé mais également sur la famille, la société et l'économie du pays. Cette connaissance globale permet sûrement de mieux révéler les signes précoces de l'alcoolisme, d'aider les surconsommateurs et les malades alcooliques mais aussi d'avoir une action de prévention.

Notre seul objectif a été de fournir un outil d'information et loin de nous l'idée de moraliser, de donner des leçons, de culpabiliser; loin de nous surtout l'idée de rendre abstinente toute la population. Nous avons souhaité expliquer que la modération est la meilleure façon d'utiliser l'alcool, pour le plaisir et sans danger.

Connaître l'alcool, c'est acquérir la liberté de choisir.

CHAPITRE PREMIER

UN PEU D'HISTOIRE

Il y a des milliers d'années, les hommes découvrirent que le raisin fermentait et changeait de saveur. Ils trouvèrent cela bon, le cultivèrent, le pressèrent et en firent du vin. Aujourd'hui encore des livres d'œnologie, art du vin, nous renseignent sur tous les mécanismes de la vinification, les qualités de tel ou tel cru et ses variations d'une année sur l'autre... La France possède en effet un énorme patrimoine de boissons alcoolisées, toujours dominé par le vin. C'est une réalité historique et culturelle. Bien sûr ce n'est pas notre propos de commenter le plaisir gustatif que procure tel vieux bourgogne ou tel château de Bordeaux. Notre historique tentera de vous montrer que depuis les plus anciennes civilisations, les boissons alcoolisées sont intimement liées à la vie de bien des peuples, et que les raisons de leur usage ont varié au cours de l'histoire.

LA VIGNE DÈS L'AUBE DE L'HUMANITÉ

Les historiens font remonter les premiers usages de la vigne à 5000 ans avant J.C. Dès le troisième millénaire, les Thraces reconnurent ce breuvage comme un liquide magique. Deux mille ans avant J.C., les Grecs sacralisèrent leurs vignes à des fins mystiques. Le culte de la divinité du vin — Dionysos — se perpétua plus tard chez les Romains sous le nom de Bacchus. Dans ces deux civilisations, des fêtes — les Dionysies et les Bacchanales — étaient organisées. La prise de boissons alcoolisées était déjà un moyen de libération de certaines contraintes morales et sociales.

Le droit romain était même très permissif, puisqu'un délit commis sous l'emprise de l'ivresse bénéficiait de circonstances atténuantes.

Mais très rapidement l'abus d'alcool fut source d'interdits dans plusieurs civilisations.

Le code d'Hammourabi, roi de Babylone vers 1750 avant J.C., fut le premier à réprimer l'abus d'alcool et à l'interdire aux prêtresses avant le sacrifice religieux. A Delphes, 200 ans avant J.C., les Grecs interdisaient l'apport de vin à l'entrée du gymnase sous peine d'une amende. Enfin, Platon mentionnait déjà dans ses écrits que l'usage de breuvages issus de la vigne pouvait amener des maladies et même la mort.

L'ALCOOL DU DÉBUT DE NOTRE ÈRE A LA CONQUÊTE DES TEMPS MODERNES

Le christianisme choisit le vin comme symbole du travail de l'homme. Cette caractéristique très importante va s'installer et se perpétuer; les boissons alcoolisées deviennent une institution idéologique et rituelle. D'autres idéologies l'ont refusée: au VII^e siècle par exemple, Mahomet déconseillera à ceux qui ont bu de pénétrer dans une mosquée et finalement un verset du Coran interdira formellement l'usage de boissons alcoolisées.

Un autre événement capital fut la découverte de la distil-

lation. Probablement déjà connue des Grecs, elle se répand réellement au XII^e siècle car la médecine arabe utilisait l'*Al-Kohol* et l'*Al-Ambik* (mots signifiant respectivement en arabe, mystérieux, magicien et vase à distiller).

Arnaud de Villeneuve fit connaître le principe de la fabrication de l'*eau de vie* en Europe à partir du XIII^e siècle et les médecins commencèrent alors à faire l'éloge de l'*esprit du vin* (alcool obtenu par distillation du vin), les apothicaires vendirent leurs *élixirs*.

Mais l'usage de l'alcool comme remède fut bien vite supplanté par son utilisation comme boisson. L'essor du commerce des vins, de plus en plus considérable, devint source de profits pour l'État, dès Louis XIV, par l'institution de taxes et impôts. La révolution industrielle du XIX^e siècle répandit les productions massives de vin, longtemps réservées aux riches, vers les milieux les plus pauvres.

Alors que Pasteur découvrait les moyens de la conservation du vin, un médecin suédois, Magnus Huss, rassemblait en 1849 sous le mot *alcoolisme*, les maladies si diverses dont l'alcool éthylique est l'unique cause. Malheureusement pendant plusieurs années une confusion s'installa — persistante chez certains aujourd'hui : les boissons fermentées, comme le vin et la bière, furent déclarées hygiéniques et sans danger, alors que les boissons distillées étaient considérées seules responsables d'alcoolisme. La production et la consommation des unes et des autres ne cessèrent d'augmenter pour autant.

L'ALCOOL AUJOURD'HUI

Les boissons alcoolisées ainsi progressivement découvertes, fabriquées, répandues et réglementées au fil des siècles deviennent à partir de la fin du XIX^e siècle le puissant bien de production, de commercialisation et de consommation que l'on connaît aujourd'hui.

Des caractéristiques nouvelles

Longtemps ritualisées, les boissons alcoolisées sont de

plus en plus banalisées ; leur usage est devenu tradition ; d'où la naissance des mots *pourboire* et *apéritif*. Parfois, boire une boisson alcoolisée devient un impératif de convivialité ; le dicton ne dit-il pas : *Il ne boit que de l'eau, il n'est pas des nôtres*. Les boissons alcoolisées ont été étiquetées de vertus qu'elles sont loin de posséder parfois, et nous aurons l'occasion de revenir plus longuement sur certaines fausses croyances et préjugés sur l'alcool.

Dans le monde moderne, l'alcoolisation est un phénomène de masse particulièrement ancré dans les civilisations occidentales. En France, les boissons alcoolisées font partie de notre environnement : aujourd'hui une bouteille alcoolisée est sur la table des repas de la majorité des Français. La publicité en faveur de ces boissons remplit nos murs, nos revues et nos écrans ; elle est le reflet de nos habitudes et de nos mentalités. De tout temps, les arts ont révélé le rôle de l'alcool dans notre société : dans les films, à la télévision, l'alcool fait bien souvent partie du scénario, il aide à caricaturer la joie, l'ivresse, la femme *libre*, la violence, la « déprime », l'angoisse. Des auteurs comme Brel ou Boris Vian ont fait du recours à l'alcool le sujet de leurs messages. Nous vivons tous avec le souvenir ou l'exemple vivant de gens plus ou moins proches de nous et ayant des problèmes d'alcool. Nous en cotoyons tous les jours, nous y sommes habitués et ils ne nous inquiètent même plus parfois. Quant aux célébrités, combien sont idéalisées dans nos mémoires, bien loin des démêlés avec l'alcool qu'elles ont pu connaître ! N'était-ce pas le cas de Van Gogh, Modigliani, Toulouse-Lautrec, Baudelaire, et de stars comme Marylin Monroe, Richard Burton, Elvis Presley ?

Les mécanismes d'un fléau

Les sociologues ont bien démontré que l'alcool s'implante dans toutes les populations du monde selon les mécanismes ou lois qui caractérisent un fléau. Il faut remarquer d'ailleurs que ces mécanismes sont assez semblables pour le tabac et la drogue. Il s'agit en général de la séquence suivante : l'usage d'un toxique revient à s'exposer à un risque pouvant

aboutir à l'apparition d'une maladie; en l'occurrence pour l'alcool, les trois éléments sont: les boissons alcoolisées, le toxique; l'alcoolisation, l'exposition au risque; l'alcoolisme, la maladie.

En France, les constatations des dernières décennies confirment l'exactitude de cette séquence; regardons l'évolution de chacun de ces éléments:

1) Les boissons alcoolisées: le toxique

Sans même se poser la question de savoir si l'offre prime la demande ou vice-versa, on constate que la production mondiale de boissons alcoolisées ne cesse d'augmenter; c'est le cas en particulier en France. Sur l'ensemble des boissons alcoolisées produites, le degré moyen d'alcool est en augmentation constante; en d'autres termes, nous avons tendance à boire des boissons de plus fort degré d'alcool. Cette évolution est due, en partie aux meilleurs rendements des techniques de fabrication, mais également (et peut-être surtout) à la demande, c'est-à-dire au choix du consommateur.

Dans la société moderne, le brassage des populations (mutations, exode rural, voyages...) et les échanges économiques ne cessent de varier et faciliter le choix des boissons alcoolisées. C'est ainsi que certaines boissons (whisky, gin, vodka, champagne...) sont devenues véritablement internationales.

Une dernière constatation se confirme au fil des dernières années et paraît déterminante: le coût moyen du gramme d'alcool ne cesse de baisser, alors que le pouvoir d'achat moyen croît. Ainsi dans le système de l'offre et de la demande en boissons alcoolisées, tout concourt à faciliter l'usage de ces boissons.

2) L'alcoolisation: l'exposition au risque

Consommer une boisson alcoolisée revient à s'exposer au risque du toxique qu'elle contient. L'importance du risque est bien sûr liée à la fréquence et à l'ancienneté de l'exposition. En d'autres termes, dans un groupe humain, le nombre de malades alcooliques est relié au nombre de consommateurs

habituels de boissons alcoolisées.

Ces notions expliquent l'inquiétude que l'on doit avoir quand on sait qu'en France la consommation excessive de boissons alcoolisées se répartit maintenant dans tous les milieux sociaux, gagnant rapidement dans les dernières années des groupes jusqu'ici peu atteints: les femmes et les jeunes. L'alcoolisation se banalise dans la vie quotidienne moderne, elle se pratique de plus en plus chez soi et entre amis. Sans nier les plaisirs qu'elle procure, cette alcoolisation reste quand même une exposition au risque-alcool.

3) *L'alcoolisme: la maladie*

Les évolutions récentes des boissons alcoolisées et des modes de consommation ont modifié en France l'aspect traditionnel de l'alcoolisme et de tous les maux individuels et/ou collectifs liés à l'abus d'alcool. Autrefois souvent dramatique, la maladie alcoolique est aujourd'hui sournoise, elle garde toujours une place importante en santé publique, puisque près de 40% des hommes admis dans les hôpitaux généraux le sont pour des motifs reliés à l'abus d'alcool. D'autre part, des cancérologues ont démontré qu'en France, le nombre des cancers serait diminué de moitié si la double intoxication alcool-tabac était stoppée.

Pour l'essentiel on retiendra

Autrefois ritualisé, l'alcool est maintenant banalisé et présent à tous les moments de la vie. On l'offre en n'importe quelle occasion et pour n'importe quel prétexte. L'homme moderne, largement sollicité, est ainsi plus exposé au risque-alcool.

Pour vous donner déjà une idée de ce risque, nous pouvons affirmer qu'aujourd'hui encore l'alcool est le tueur du plus grand nombre des Français.

CHAPITRE II

CROYANCES ET PRÉJUGÉS

De nombreuses croyances sont colportées à propos de l'alcool depuis des siècles, de bouche à oreille, de génération en génération, sans que l'on sache exactement ce qui est vrai et ce qui est faux. De fait, en France, chacun d'entre nous est depuis longtemps initié à l'usage de l'alcool depuis son enfance, à cause de nos traditions, de notre histoire, de notre éducation. Cette initiation est entretenue par tout ce que nous lisons et entendons au sujet de l'alcool par les différents moyens de communication qui envahissent notre civilisation moderne. Alors, qu'en est-il exactement? Qu'y a-t-il de vrai, qu'y a-t-il de faux?

Voici quelques exemples de slogans publicitaires qui vantent les vertus de l'alcool et que nous avons l'occasion de voir sur nos écrans, entendre sur les radios, lire dans les journaux:
Une bière faite pour éteindre les grandes soifs de l'ouest

*Faites mousser les bons moments
Une bien jolie façon de faire la fête
Un plaisir plus fort
Cet obscur objet du plaisir
Un instant nommé désir
La recette du plaisir.*

Vous pourriez penser que nous allons «démolir» ces slogans qui colportent des idées toutes faites sur l'alcool. Au contraire, nous souhaitons critiquer ces apriorismes afin de retrouver ce qui est la vérité, ce qui est le mensonge. Il ne s'agit pas de faire une campagne anti-alcoolique qui prônerait l'abstinence pour tout le monde. Il s'agit simplement de révéler les principaux préjugés à propos de trois thèmes: l'alcool lui-même, l'alcoolisation et l'alcoolisme.

Une des premières idées toutes faites est la suivante: *l'alcool est un produit naturel.*

Cette notion n'est pas fausse, mais il faut constater que dans la nature, l'alcool est rarement à l'état brut et que tout ce qui est naturel n'est pas forcément bon: exemple le tabac. En réalité, au fil des siècles, l'homme a inventé l'alcool, l'a intégré et adapté à ses civilisations. Certes, les moyens de fermentation aboutissent à des boissons naturelles, mais qui sont actuellement très souvent modifiées, d'une part par les produits de conservation et d'autre part par des arômes, tanins, colorants... qui peuvent augmenter la toxicité.

L'alcool est qualifié de stimulant de l'organisme ayant la réputation d'être fortifiant, réchauffant, désaltérant, apéritif, digestif, ami du cœur, nutritif et excitant.

Fortifiant? Cet apriorisme motive l'alcoolisation de bon nombre de travailleurs de force. Pourtant tous les sportifs vous diront que l'alcool coupe les jambes et ne permet pas la pratique d'un effort physique intense. Or les travailleurs de force font des efforts souvent aussi intenses que ceux que fournissent les sportifs.

Réchauffant? Le coup de fouet est indéniable et la bouffée de chaleur est bien réelle. Tout ceci est le fait de la dilatation

des vaisseaux de la peau qui provoque un afflux de sang, donc de chaleur à la surface du corps, mais en réalité il s'agit d'une perte d'énergie car ces calories auraient pu être conservées pour une lutte durable contre le froid. Il s'agit donc d'un gaspillage.

Désaltérant? Quand il fait chaud, boire une bière, un pastis bien glacé donne bien la sensation d'étancher sa soif. En fait, ce qui nous désaltère c'est l'eau contenue dans la boisson alcoolisée et non l'alcool. En effet, il a été démontré que l'alcool entraîne la sensation de soif : c'est une substance diurétique, qui augmente la production d'urine et vide ainsi l'organisme d'une partie de son eau ; de plus, l'alcool irrite la gorge, ce qui provoque la sensation de soif. Il se crée donc un véritable cercle vicieux : l'alcool précipite le retour de la soif au lieu de l'apaiser.

C'est donc bien l'eau qui désaltère. D'ailleurs, vous remarquerez que plus une boisson contient d'eau, plus elle est désaltérante, que cette boisson soit alcoolisée ou non. Mais on conçoit très bien qu'il soit agréable de boire une boisson qui désaltère et qui ait du goût. Hélas, ce qui est ajouté à l'eau pour donner bon goût, que ce soit de l'alcool ou thé, café, sirop, arômes divers... provoquera aussi rapidement le retour de la sensation de soif.

Apéritif et digestif? Les boissons alcoolisées provoquent effectivement l'impression d'ouvrir l'appétit et de favoriser la digestion. En effet, l'alcool augmente les contractions et les sécrétions de l'estomac qui donnent la sensation de faim. De surcroît, ces contractions et sécrétions favorisent l'ouverture de l'estomac dans l'intestin et facilitent donc la vidange de l'estomac et la digestion des aliments. Si l'alcool semble bien être apéritif et digestif, il est dans le même temps corrosif pour le revêtement de l'estomac et de l'intestin ; la dose et la concentration en alcool de la boisson peuvent être à l'origine de gastrites et ulcères ou encore de nausées, maux de tête que l'on ressent bien plus souvent.

Bon pour le cœur? C'est vrai qu'il a été démontré que l'alcool, et notamment le whisky, limiterait légèrement la for-

mation des plaques de cholestérol dans les artères (athérosclérose), mais il est une autre notion peu répandue : l'alcool a une action toxique directe sur le muscle cardiaque en provoquant l'épuisement du muscle, c'est-à-dire l'insuffisance cardiaque.

Nutritif? Certains disent en effet que l'alcool est un aliment. Il devrait alors remplir impérativement 4 conditions :

1 — participation à la construction des tissus : ce n'est pas le cas ;

2 — stockage dans les tissus : ce n'est pas le cas non plus ;

3 — présence indispensable dans le sang à un taux stable : il est vrai que l'alcool peut être présent en permanence dans le corps, c'est ce qui arrive lorsque l'on consomme de l'alcool de façon continue dans la journée, mais cette présence est néfaste et loin d'être indispensable ;

4 — apport de calories ou d'énergie pouvant être utilisées pour le travail musculaire, le maintien de la température du corps à 37 degrés, et le travail chimique de base de l'organisme : certes l'alcool apporte des calories (1 gramme d'alcool équivaut à 7 calories) mais cette énergie ne peut être utilisée pour le travail musculaire et ne participe que de façon très partielle à la régulation thermique ainsi qu'au travail chimique de base de l'organisme.

Ainsi l'alcool est une source d'énergie vide et ne remplissant pas toutes les conditions nécessaires, il n'est donc pas un aliment.

Excitant? C'est vrai que lorsque l'homme boit de l'alcool, il se croit plus habile, plus fort, plus sûr de lui, euphorique, libéré de l'angoisse et de la douleur, il devient un superman. Pourquoi? L'homme non alcoolisé est capable de se contrôler, tout désir d'action est en effet freiné, modulé par les normes de l'éducation, de la société, de la loi.

Au contraire, lorsqu'il s'alcoolise trop, il perd ce contrôle de soi et n'a plus de frein ; il ne réalise pas qu'il peut provoquer un accident, un crime ou même son propre suicide ; les performances intellectuelles sont diminuées et la dépression est fré-

Comprendre pour prévenir

Dr. Damien Delamaire

Dr. Philippe Ritter


L'alcool sans l'alcoolisme

« Boire un petit coup... » vieille habitude, depuis longtemps et souvent chantée en France. « Mais il ne faut pas rouler dessous la table... » extrémité qui n'épargne hélas aujourd'hui ni les jeunes ni les femmes.

Ce livre apporte les informations indispensables en ce domaine de l'alcoologie. S'en tenant aux faits, il démolit les mythes, fait le point des connaissances sur le devenir de l'alcool dans l'organisme, sa toxicité et ses conséquences sur la santé, la famille, la vie sociale et économique. Analysant les manières et raisons de boire, il décrit les signes d'alarme d'une consommation à risque. Allant plus loin, conscient du désespoir et de l'abandon du patient alcoolique, les auteurs expliquent avec des mots de tous les jours les moyens de dépistage et de préventions de l'alcoolisme.

Le docteur Damien DELAMAIRE, hépatogastroentérologue, assistant-chef de clinique à la Faculté, responsable de l'Unité fonctionnelle d'alcoologie de la clinique de médecine interne et des maladies du foie du Centre Hospitalier Universitaire de Rennes, avec la collaboration du docteur Philippe RITTER, interniste et cardiologue, livrent ici leurs expériences et suggèrent une démarche réaliste pour que malades et familles retrouvent le chemin de l'espoir.

Une collection de médecine
dirigée par le docteur Edmond Schuller

ouest
france  médecine

BIBLIOTHEQUE NATIONALE DE FRANCE



3 7502 00941728 0

Participant d'une démarche de transmission de fictions ou de savoirs rendus difficiles d'accès par le temps, cette édition numérique redonne vie à une œuvre existant jusqu'alors uniquement sur un support imprimé, conformément à la loi n° 2012-287 du 1^{er} mars 2012 relative à l'exploitation des Livres Indisponibles du XX^e siècle.

Cette édition numérique a été réalisée à partir d'un support physique parfois ancien conservé au sein des collections de la Bibliothèque nationale de France, notamment au titre du dépôt légal. Elle peut donc reproduire, au-delà du texte lui-même, des éléments propres à l'exemplaire qui a servi à la numérisation.

Cette édition numérique a été fabriquée par la société FeniXX au format PDF.

La couverture reproduit celle du livre original conservé au sein des collections de la Bibliothèque nationale de France, notamment au titre du dépôt légal.

*

La société FeniXX diffuse cette édition numérique en vertu d'une licence confiée par la Sofia – Société Française des Intérêts des Auteurs de l'Écrit – dans le cadre de la loi n° 2012-287 du 1^{er} mars 2012.

Avec le soutien du

