

## L'ALCOOL ET LE CORPS HUMAIN

- Nous ne naissons pas égaux en ce qui a trait à l'alcool et certains y sont plus sensible que d'autre. Il y a une vulnérabilité biologique et génétique à l'alcool.
- L'alcool est un irritant pour le tube digestif (bouche, gorge, oesophage, estomac, intestin).
- L'alcool est un aliment et le foie est responsable de sa digestion. Le foie est une petite usine capable de décomposer généralement 15 g d'alcool à l'heure (soit un verre standard). Lorsque le foie a trop de travail ou qu'il fonctionne moins bien, il réagit en accumulant des graisses résiduelles. Cela affecte son fonctionnement dit normal.
- L'alcool affecte le fonctionnement du coeur et des vaisseaux sanguins bien qu'il ait une fonction protectrice au niveau des artères en favorisant la production de bon cholestérol. Les alcooliques peuvent avoir le coeur malade, mais auront des artères sans gras.
- L'alcool affecte le cerveau et le système nerveux, notamment les nerfs des jambes. C'est un produit neurologique qui affecte entre autres la mémoire, l'équilibre et les capacité d'anticipation des individus.



## VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL OU CELLE D'UN PROCHE VOUS INQUIÈTE?

Parlez-en à votre professionnel de la santé

Ressources disponibles au CLSC de votre milieu  
pour évaluation par du personnel qualifié

CLSC Chicoutimi 418-543-2221

CLSC Jonquière 418-695-2572

CRD Jonquière 418-655-7700 poste 2601

CRD DU SAGUENAY-LAC-ST-JEAN



### Références

#### **Éduc'alcool :**

- 1- Les niveaux de consommations à faible risque
- 2- Les effets de la consommation abusive d'alcool
- 3- L'alcool et le corps humain

# ALCOOL

Un verre standard:

- Bière 341 ml / 12 oz à 5% d'alcool
- Vin 142 ml / 5 oz à 12% d'alcool
- Fort 43 ml / 1,5 oz à 40% d'alcool
- Vin fortifié 86 ml / 3 oz à 20% d'alcool

### Recommandations

1- Pour diminuer le risque à long terme

Femmes 0 à 2 verres  
standard par jour

Max 10 verres/  
semaine

Hommes 0 à 3 verres  
standard par jour

Max 15 verres/  
semaine

Pas d'alcool à tous les jours



## 2- Pour diminuer le risque à court terme

Femmes      Max 3 verres/jour

Hommes      Max 4 verres/jour

## 3- Contre-indications

### Évitez de prendre de l'alcool si:

- vous utilisez un véhicule
- vous prenez un médicament ou d'autres substances qui interagissent avec l'alcool
- vous faites du sport ou travaillez
- vous avez d'importantes décisions à prendre
- vous devez surveiller d'autres personnes ou en prendre soin
- vous souffrez d'une grave maladie physique ou mentale, ou de dépendance à l'alcool

## 4- Évitez de boire de l'alcool si vous êtes enceinte ou allaitez

5- Les jeunes devraient retarder leur consommation d'alcool jusqu'à ce qu'ils aient 18 ans. S'ils décident de boire, ils devraient le faire dans un cadre sécuritaire, sous supervision parentale et à de faibles niveaux.

# LES RISQUES DE L'ALCOOL POUR LA SANTÉ

Il y a 2 types de risque avec la consommation abusive d'alcool: des effets reliés à l'excès (prise unique et démesurée) et des effets reliés à la dépendance (grande consommation d'alcool prise de façon chronique). Nous ferons un survol des risques dans ce documents.



## EXCÈS

- Lendemain de veille: maux de tête, maux de ventre et vomissements
- Saignement gastro-intestinaux
- Arythmie cardiaque
- Accident vasculaire cérébral (AVC)
- Dépression respiratoire pouvant entraîner la mort (risque augmenté avec la prise de certains médicaments)
- Problèmes sociaux (accidents, bagarres, relations sexuelles non protégées qui augmentent le risque d'ITSS ou de grossesse non désirée)

## EFFET SUR LA SANTÉ MENTALE

On observe 3 grands types de troubles psychiatrique surreprésentés chez les alcoolique

- Les troubles de l'humeur (dépression, maladie affective bipolaire) et de l'anxiété
- Les troubles de la personnalité
- Schizophrénie

## ABUS CHRONIQUE OU DÉPENDANCE

### FOIE

- Accumulation de graisses (stéatose hépatique), inflammation (hépatite alcoolique), cirrhose hépatique

### PANCRÉAS

- Pancréatite aiguë ou chronique

### OESOPHAGE ET ESTOMAC

- Reflux gastro-oesophagien, oesophagite ou gastrite, ulcère oesophage ou estomac, cancer, hémorragie digestive, varices à l'oesophage

### INTESTIN

- Diarrhée chez 10 à 50% des alcooliques

### COEURS ET VAISSEAUX SANGUINS

- HTA, cardiomyopathie alcoolique, arythmie cardiaque, AVC, hémorragie cérébrale

### SYSTÈME NERVEUX

- Syndrome de Wernicke-Korsakoff, polynévrite, névrite optique, encéphalopathie hépatique, atrophie cérébelleuse, démence alcoolique, épilepsie alcoolique, délire alcoolique aigu (délirium tremens)