



## Dossier Alcool et santé : retour au sommaire

Voir aussi :

[Où en êtes-vous avec l'alcool ?](#)  
[Inégaux devant l'alcool](#)  
[Les risques pour la santé](#)  
[La prise en charge](#)  
[Entre vice et vertu](#)

### Alcool, quand le cerveau est accro

**Responsable de plus de 40 000 morts par an, l'alcool continue à faire des ravages. S'il est à l'origine d'une véritable accoutumance, son effet au niveau cérébral restait mystérieux. A l'heure où le gouvernement lutte contre la tendance aux repas d'affaires trop arrosés, des scientifiques révèlent aujourd'hui comment notre cerveau peut cultiver cette mauvaise habitude.**

En France, l'alcool est responsable directement de 23 000 décès (cancer, cirrhose alcoolo-dépendante). Si on y ajoute un tiers des accidents mortels de la circulation, 10 à 20 % des accidents du travail, rixes, actes de criminalité, délits tous liés à la consommation de boissons alcoolisées, on arrive à plus de 45 000 morts par an. Mais comment certaines personnes passent-elles d'une consommation occasionnelle à un usage à problème ? Quelles sont les raisons de l'accoutumance ?



© Burger / Phanie

### Boire un petit coup, c'est agréable... pas pour le cerveau !

L'accoutumance intervient en effet à deux niveaux :

- D'une part, on distingue une dépendance comportementale. Par habitude, l'alcool est intimement lié à l'ambiance de fête ;
- D'autre part, on note un phénomène d'accoutumance avec activation du processus de récompense. Les personnes boivent pour se faire plaisir mais les effets s'estompant, il faut augmenter les doses.

Les structures cérébrales ne parviennent plus à maîtriser le processus de décision, le libre arbitre de l'individu est atteint. Des régions telles que le cortex pré-frontal et l'hippocampe sont principalement touchées. Ces zones cérébrales sont liées à la mémoire et aux fonctions mentales supérieures. Mais les mécanismes et les conséquences précises de l'alcool sur le cerveau restaient inconnus jusqu'alors.

### L'éthanol fait comme un rat !

Des scientifiques de l'université de Caroline du Nord\* viennent de mettre à jour le fonctionnement cérébral de l'alcool. Pour les aider dans leur recherche, ils ont soumis des rats à des régimes riches en éthanol et ont observé les effets.

Résultats : l'éthanol inhibe les récepteurs NMDA (N-méthyl-D-Aspartic acid). Une pièce clé de la transmission de l'influx nerveux dans le cerveau.

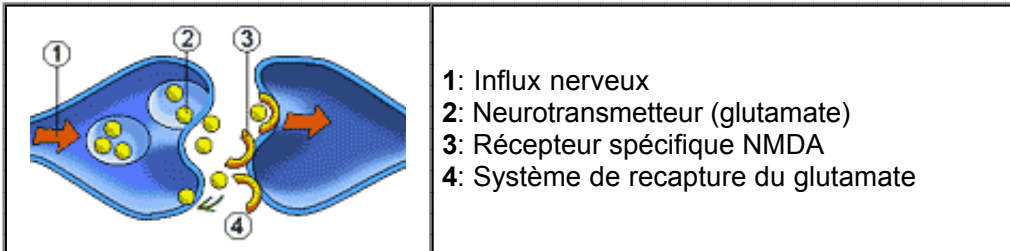
"Les récepteurs NMDA activent les régions cérébrales qui contrôlent nos comportements, or l'alcool empêche cette activation" précise le Dr Hélène Ollat, attachée au service neurologie de l'hôpital Lariboisière et directrice de l'Association pour la Neuro-Psycho-Pharmacologie. Ceux-ci interviennent dans le

processus de mémorisation.

Ils sont en effet activés par le glutamate, un neurotransmetteur excitateur du système nerveux central chez l'homme.

Les synapses constituent les zones d'échanges d'informations entre ces neurones. A ce niveau, l'information est échangée sous forme de messages chimiques. Des substances chimiques appelées neurotransmetteurs (dans ce cas le glutamate) sont sécrétées et se lient à des récepteurs spécifiques, les NMDA. C'est à ce niveau d'échange d'informations qu'influe l'alcool.

### Synapse en fonctionnement normal



### Sur le chemin de la dépendance

La dépendance à l'alcool est le résultat d'une lente adaptation de mécanismes cérébraux normaux à une situation nouvelle. Les réseaux neuronaux se réorganisent. Ils "apprennent" à fonctionner différemment.

Pourquoi en ce cas ne pas donner du glutamate pour procéder à un "rééquilibrage" ? "Si on en libère trop, il y a un risque de toxicité qui peut par exemple provoquer des [accidents vasculaires cérébraux](#) (AVC)" répond Hélène Ollat.

Si cette étude ne présente pas de nouvelles perspectives thérapeutiques, elle permet de mieux comprendre les mécanismes de l'alcool sur le cerveau et conforte les partisans de la reconnaissance de l'alcoolisme comme maladie mentale.

### Faut-il lever le coude pour décrocher un contrat ?

La dernière campagne de communication de l'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (INPES) sur les dangers de l'alcool insiste sur les méfaits au "long cours". Principale cible de cette opération de sensibilisation : le consommateur régulier, que ses habitudes ne conduisent pas forcément jusqu'à l'ivresse. Le slogan de cette vaste campagne de communication est sans détour : "L'alcool, pas besoin d'être ivre pour en mourir". Cette opération vient récemment de s'enrichir d'un volet concernant la consommation régulière sur les lieux de travail. Ainsi l'étude IPSOS/assurance maladie/INPES sur le thème "Alcool et repas d'affaires" révèle qu'à l'occasion de tels déjeuners :

- 74 % des personnes consomment de l'alcool ;
- 35 % voient leur consommation augmentée ou provoquée ;
- 21 % consomment de l'alcool alors qu'elles ne le font pas d'habitude ;
- 14 % consomment plus d'alcool que lors de déjeuners entre collègues.

Par ailleurs, l'alcool serait responsable de 10 à 20 % des accidents du travail. Conscientes de ces risques, de plus en plus d'entreprises luttent contre cette légitimation dangereuse de l'alcool en milieu professionnel. Pas besoin d'accumuler les verres pour briller en affaires !

\* Alcoholism clinical and experimental research, 2001, 25 novembre 2001,  
(11):1662-1672

► Des sites pour aller plus loin @ 

[Association Nationale de Prévention de l'Alcoolisme](#)

► Discutez-en sur nos forums 

[Vous ou l'un de vos proches avez un problème avec l'alcool  
Venez en parler sur notre forum](#)



Santé