



## L'alcool dans le corps

### Effets, élimination et nocivité

L'alcool absorbé passe dans le sang via la muqueuse buccale, les muqueuses de l'œsophage et l'intestin (intestin grêle). Il se diffuse dans tout l'organisme, y compris le cerveau, et atteint ainsi l'ensemble des organes.

Certains facteurs stimulent la circulation sanguine et accélèrent le passage de l'alcool dans le sang : le sucre (p. ex., les liqueurs), la chaleur (p. ex., un *irish coffee*) et le dioxyde de carbone (p. ex., gaz carbonique dans le vin mousseux).

L'alcool bloque les récepteurs présents dans le cerveau, provoquant ainsi un état d'ivresse. Jusqu'à 10 % de l'alcool absorbé est éliminé par les poumons, les reins et la peau, tout le reste étant éliminé dans le foie.

L'éthanol est nocif pour l'homme. Une consommation excessive entraîne des symptômes d'ébriété typiques : vertiges, nausées, problèmes d'orientation et agressivité exacerbée. Pour quelqu'un qui n'a pas l'habitude de boire, la dose mortelle (dose létale DL) se situe entre 3 et 4 %.

L'élimination de l'alcool commence dès son absorption : l'enzyme alcool déshydrogénase le transforme en acétaldéhyde. Ce produit intermédiaire est notamment responsable de la veisalgie, phénomène plus connu sous le nom de « gueule de bois ». Le sucre freine l'élimination de l'acétaldéhyde, renforçant ainsi l'état de gueule de bois après la consommation de boissons alcoolisées sucrées (sangria, cocktails, etc.).

L'acétaldéhyde est une substance très toxique responsable des dégâts provoqués dans tout l'organisme par l'abus d'alcool. Elle attaque la membrane cellulaire et favorise la formation d'une cirrhose du foie. Une consommation chronique peut créer une dépendance (alcoolisme). Une consommation excessive d'alcool peut notamment provoquer une stéatose hépatique, due à l'accumulation d'acides gras. En plus du foie, le système nerveux est également gravement atteint. La cirrhose alcoolique du foie provoque plus de 600 décès par an. Chaque année, plus de 70 000 années de vie sont perdues à cause de l'alcool (ISGF 2006 ; Obsan 2006).

Autres maladies :

- Cirrhose du foie
- Inflammation chronique du pancréas (pancréatite) ;
- Ulcération ; tumeur maligne dans la cavité buccale, le pharynx, le larynx, l'œsophage, la poitrine, l'intestin et l'estomac ;
- Lésions des muqueuses rendant ces dernières plus perméables aux poisons bactériens, endommageant ainsi les organes ;
- Syndrome de Wernicke-Korsakoff.

Bon à savoir :

- Taux d'élimination : 1g d'alcool par 10 kg de poids corporel et par heure (5 dl de bière contiennent environ 16g d'alcool)