

La dépendance à l'alcool

En Suisse, près de 25% de la population adulte dépasse la ligne rouge fixée par l'OMS en matière de consommation d'alcool. Avec le temps, la consommation d'alcool peut parfois devenir excessive. Lorsque la dépendance est présente, les conséquences sont physiques, mais aussi psychiques et sociales.

En Suisse, environ **1** personne **sur 10** déclare consommer de l'alcool quotidiennement (9,4%).

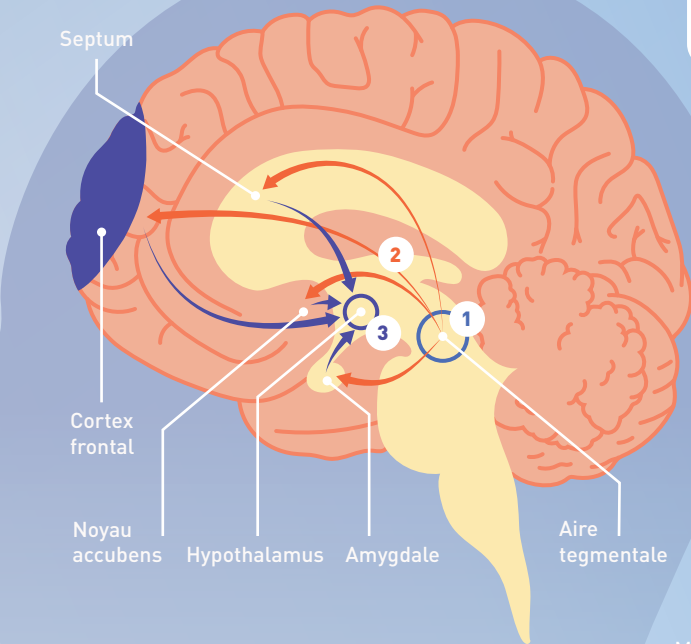
1 personne sur **2** en consomme au moins une fois par semaine.

Source : Addiction Suisse

LE SYSTÈME DE RÉCOMPENSE

Zones du cerveau impliquées dans le circuit de la récompense

- 1 De la dopamine (hormone du plaisir) est synthétisée par les neurones de l'aire tegmentale.
- 2 Sous l'effet du signal de récompense, les neurones de l'aire tegmentale libèrent de la dopamine dans 4 autres aires cérébrales interconnectées: le noyau accubens, le septum, l'amygdale et le cortex préfrontal.
- 3 Ces zones informent l'hypothalamus (aire finale du circuit) de l'action plaisante de l'alcool.



Effets de l'alcool

Quand on boit de l'alcool, cela provoque la libération d'un neurotransmetteur, la dopamine, par certains neurones de l'aire tegmentale. C'est la première étape du circuit de la récompense.

Le cerveau enregistre que le fait de boire de l'alcool procure des sensations agréables: on se sent léger, on entre facilement en contact, on oublie ses soucis, etc.

Mais, chaque fois qu'on boit de l'alcool, le même processus se répète dans le système de récompense. Le cerveau associe alors alcool et bien-être.

Plus on consomme souvent de l'alcool, plus cette expérience s'inscrit profondément dans le cerveau. Et cela jusqu'à ce que le cerveau finisse par « attendre » l'alcool lorsqu'on se retrouve dans une situation associée avec sa consommation.

Les critères de la dépendance

Le diagnostic est posé si trois de ces six critères ont été présents durant un mois lors de la dernière année.

- Envie compulsive de boire
- Augmentation des doses pour avoir le même effet (tolérance)
- Sensation de manque à l'arrêt (sevrage)
- Perte de contrôle (boire plus et plus souvent que prévu)
- Poursuite de consommation malgré les effets négatifs
- Diminution des activités habituelles au profit de la consommation

SEUIL DE LA CONSOMMATION À RISQUE

Calcul de l'alcoolémie
(résultat en grammes par litre de sang)



Poids de l'alcool
(en grammes)

Poids de l'alcool
(en grammes)

Poids (en kilo)
x 0.7

Poids (en kilo)
x 0.6

Consommation non problématique selon l'OMS

Moins de deux verres par jour pour les femmes

Moins de trois verres par jour pour les hommes

Consommation chronique problématique selon l'OFSP

A partir de 20 g par jour pour les femmes

A partir de 40 g par jour pour les hommes

Quantités d'alcool équivalentes
1 verre standard = 10 grammes d'alcool pur



planète santé