

Les conséquences sur la santé à long terme

Même consommé en faible quantité, l'alcool a une influence sur le développement de nombreuses maladies: cancers, maladies cardiovasculaires et digestives, maladies du système nerveux et troubles psychiques. L'alcool peut également être à l'origine de difficultés plus courantes (fatigue, tension artérielle trop élevée, troubles du sommeil, problèmes de mémoire ou de concentration, etc...).

L'alcool augmente le risque de certains cancers

La consommation de boissons alcoolisées augmente le risque de certains cancers et ce à partir d'un verre d'alcool par jour.

Ce risque est le même quelle que soit la boisson alcoolisée consommée : vin, bière, apéritif ou alcool fort (spiritueux). C'est la molécule d'alcool (l'éthanol) qui est cancérigène.

Sept cancers ont un lien avéré avec une consommation d'alcool dès un verre par jour :

- de la bouche et la gorge (larynx, pharynx)
- de l'œsophage
- du foie
- du côlon et le rectum
- du sein

La consommation associée d'alcool et de tabac augmente encore plus les risques de cancers comme, par exemple, ceux de la bouche et de la gorge.

L'alcool augmente le risque de maladies cardiovasculaires

La consommation régulière d'alcool :

- élève la pression artérielle et augmente le risque d'hypertension,
- favorise les risques d'hémorragie cérébrale,
- peut entraîner des troubles du rythme cardiaque.

De plus, une consommation aiguë d'alcool (boire de grandes quantités d'alcool en une seule occasion), peut entraîner des troubles du rythme cardiaque et augmenter le risque de mort subite.

Le risque de cirrhose

L'alcool est la cause principale des cirrhoses du foie, autant pour les personnes alcoolo-dépendantes que pour celles qui ont une consommation régulière et excessive.

La cirrhose du foie est une maladie chronique et irréversible. Il s'agit d'une destruction progressive des cellules qui sont remplacées par un tissu fibreux. Le foie devient dur et bosselé, il peut changer de taille mais surtout il ne fonctionne plus correctement. À plus ou moins long terme, la cirrhose peut se transformer en cancer du foie.

Pour les cirrhoses avancées, le seul traitement envisageable est la transplantation d'un nouveau foie. Dans les cas moins graves, l'arrêt complet de la consommation d'alcool et la prise en charge améliorent les chances de survie.

Les effets à long terme de l'alcool sur le cerveau

Une consommation régulière et excessive d'alcool peut être responsable de troubles cognitifs : altération de la mémoire, des capacités de planification, d'attention et de prise de décisions. Ces troubles s'observent notamment chez les personnes souffrant de carences nutritionnelles.

Le syndrome de Korsakoff est une forme sévère de troubles cognitifs : cette maladie du cerveau se caractérise par une détérioration de la mémoire, une tendance à la fabulation pour compenser les pertes de mémoire, des troubles de l'humeur et une désorientation spatio-temporelle.

Plus la consommation d'alcool commence à un âge précoce, plus la détérioration du cerveau est importante.

Le lien entre la consommation d'alcool et la santé mentale

Une consommation excessive d'alcool est souvent associée à des troubles psychiques (anxiété et dépression notamment). Ces derniers sont-ils la cause ou la conséquence de l'alcoolisation ? Une consommation importante d'alcool peut déclencher une dépression. Inversement une personne anxieuse voire déprimée peut chercher dans l'alcool un moyen de lutter contre son anxiété ou sa dépression. Une consommation régulière d'alcool peut alors s'installer et entraîner une dépendance.

De plus, même si la consommation d'alcool semble apporter un mieux-être sur le moment, elle ne résout pas les difficultés de la personne. À l'inverse, à long terme, elle peut accroître sa dépression et son anxiété.

Par ailleurs, même si l'alcool aide à s'endormir, il nuit à la qualité du sommeil et peut provoquer des insomnies.

Quand la dépendance s'installe, les conséquences néfastes sont nombreuses et touchent toutes les sphères de la vie du buveur. L'état de santé se dégrade tant sur le plan physique que psychologique. Les relations avec les proches sont perturbées et la vie professionnelle peut également être touchée. Toutes ces difficultés ne font souvent qu'accroître le mal-être qui a précédé la dépendance et peuvent conduire à des situations de rupture familiale et/ou professionnelle.