

Dans cette partie, nous allons principalement parler des effets à long terme, c'est à dire ce qu'engendre la prise chronique de boissons alcoolisées. L'alcool que l'on ingère est directement véhiculé par le sang dans la majeure partie de nos organes qui sont ensuite baignés dans l'alcool. Les plus menacés sont les organes fortement irrigués tel que le foie, le cerveau, le cœur, le système nerveux et les muscles.

#### Les effets de l'alcool à long terme :

##### Au niveau du foie :

L'alcool engendre trois types d'effets sur le foie : l'hépatite, la stéatose, la cirrhose.

- L'hépatite traduit la destruction des cellules du foie. Contrairement à l'idée reçue, l'hépatite n'est pas une pré-cirrhose.

- La stéatose correspond à un dépôt de graisses dans le foie. Celles-ci sont des triglycérides présents dans le sang à des taux anormalement élevés chez les consommateurs excessifs d'alcool. Le dépôt de triglycérides disparaît difficilement, mais disparaît après un régime sévère et l'arrêt de l'alcoolisation.

- La cirrhose est un dépôt de protéines dans le foie. Le foie devient dur, pierreux, rempli de nodules (formation anormale, arrondie, palpable dans ou sous la peau). La cirrhose se traduit par des jaunisses, des hémorragies jusqu'au cancer du foie.

##### Au niveau du pancréas :

La prise d'alcool engendre des inflammations et des destructions pancréatiques. Les conséquences tirées de ces destructions agissent principalement sur les fonctions digestives (diarrhées chroniques), mais aussi des cancers du pancréas et bien sûr du diabète puisque le pancréas est le principal organe régulateur de la glycémie.

##### Au niveau de l'estomac :

Les effets minimes sont des reflux œsophagiens et des inflammations des muqueuses. Cette inflammation est à l'origine de la malabsorption de certaines vitamines, et donc indirectement des troubles neurologiques. Les consommateurs ressentent le lendemain des reflux alimentaires et des brûlures digestives.

##### Au niveau des vaisseaux sanguins et du cœur :

L'effet le plus classique est la réduction de l'artérite (inflammation des parois de l'artère). Cet effet bénéfique est controversé car il est dû aux folates (molécules présentes dans les boissons alcoolisées). L'alcool révèle des hypertensions

artérielles et aggravent les douleurs veineuses et les problèmes hémorroïdaires. De plus, chez les grands alcooliques, on constate une atteinte du muscle cardiaque qui peut se traduire par une insuffisance cardiaque, donc la mort.

### **Au niveau du cerveau et des nerfs :**

L'alcool a comme particularité de détruire les neurones, directement lors de l'absorption massive, ou en empêchant l'absorption digestive des vitamines B. Les neurones ont absolument besoin de vitamines B ne peuvent donc pas vivre, il y a mort neuronale.

### **Trois symptômes ressortent de cette mort neuronale :**

- Des troubles définitifs de l'équilibre dû à des lésions situées au niveau du cervelet et des nerfs périphériques (nerf qui fait circuler l'information entre les organes).
- Des troubles de la mémoire des faits immédiats, la personne devient incapable de mémoriser les faits récents. Cela est dû à des lésions du cerveau, mais les faits anciens restent intacts.
- Des troubles démentiels liés à des atteintes moins localisées du cortex.

### **Au niveau de la moelle osseuse :**

L'alcool a un effet dangereux sur le développement des globules rouges et de globules blancs.

## Dépendance :

La prise chronique d'alcool aboutit à un état dépressif. L'alcool est classé parmi les drogues mais sa dépendance psychique est relativement modeste car celle-ci dépend de l'état mental passager. Cependant, la dépendance physique est très importante et cela engendre des tremblements, des confusions mentales.

L'alcoolisme (la dépendance de l'alcool) est une consommation régulière et excessive d'alcool : la personne dépendante ne peut s'empêcher de boire. Lorsque qu'une personne est dépendante, il est difficile de la faire sortir de cette intoxication néfaste pour notre santé.

Un buveur excessif voit son état se dégrader vers l'alcoolisme en 3 phases :

**Phase 1** : Aucun dommage au niveau de la santé ni au niveau des activités quotidiennes.

**Phase 2** : Quelques difficultés d'ordre relationnel apparaissent. La santé physique et mentale va amener à ce que la personne arrête ou réduise sa consommation seulement momentanément.

**Phase 3** : La personne est devenue incapable de réduire ou d'arrêter sa consommation malgré sa connaissance du danger : tremblements, crampes, anorexie et troubles du comportement. On peut alors dire que la personne est alcoolo dépendante.

Chez certaines personnes, le risque de basculer d'une consommation récréative (usage contrôlé) à une consommation excessive (non contrôlée) peut être très rapide.

***INSPIRER LA COMMUNAUTÉ ÉDUCATIVE POUR LE BIEN-ÊTRE DES ÉLÈVES***

**ADOSEN** – Prévention Santé **MGEN**  
3 Square Max Hymans – 75015 Paris  
[adosen@mgen.fr](mailto:adosen@mgen.fr) - [www.adosen-sante.com](http://www.adosen-sante.com)