

Alcool en quantités modérées à encourager ou à déconseiller ?

Maurice Einhorn

Les rapports entre alcool et santé ont inspiré bien des recherches, mais le moins que l'on puisse en dire est que les choses en la matière n'ont pas toujours été claires et ne le sont toujours pas, tant il y a eu à travers les décennies des opinions contradictoires, pourtant soutenues par des études menées dans les règles de l'art. " The Internet is full of mixed messages about alcohol ", souligne le site *Healthline*. La nocivité de la consommation excessive n'est, elle, plus à prouver. Encore faudrait-il savoir ce que l'on doit entendre par une consommation « excessive ».

Une revue historique élémentaire, publiée par le gouvernement des Etats-Unis nous apprend qu'en des temps reculés la consommation d'alcool était tout à fait normale, d'autant plus qu'à l'époque les gens se méfiaient, non sans raison, de l'eau souvent pas réellement potable. On considérait alors que la consommation d'alcool était bénéfique pour la santé et avait un effet stimulant. Seuls certains mouvements religieux s'y opposaient avec plus ou moins de fermeté.

Le premier tournant à cet égard survient au 19^{ème} siècle. Dans ces années-là, où l'alcoolisme sévit surtout dans les classes défavorisées, un mouvement prônant la tempérance et qui organise de vastes meetings se développe entre 1840 et 1860, provoquant une chute spectaculaire de la consommation d'alcool, mais à la fin du siècle c'est surtout le mouvement qui milite pour l'interdiction totale de la vente d'alcool qui prend le dessus, avec l'appui notamment du gouvernement américain (1) et basé entre autres sur les effets négatifs de l'alcool pour la santé. Le sommet de ce mouvement sera atteint aux Etats-Unis en 1920 avec une modification du 18^{ème} amendement à la Constitution, qui interdit la fabrication, le transport, la vente, l'importation et l'exportation de boissons alcoolisées, une législation qui durera jusqu'en 1933, époque qui est connue sous le nom de prohibition. Ces années de prohibition totale ont d'ailleurs fait la fortune de diverses mafias. L'exemple le plus célèbre en la matière est celui d'Al Capone avec, entre autres, son trafic d'alcool. On rappellera succinctement, qu'outre le risque de dépendance et de toutes ses conséquences, la consommation régulière de quantités importantes d'alcool peut avoir une longue série de répercussions néfastes pouvant aller jusqu'à la mort. On pensera principalement aux atteintes hépatiques, cérébrales, cardiovasculaires, endocrinologiques, oncologiques, psychiques et autres. À ces effets purement médicaux, il faut encore ajouter l'exacerbation de toutes les formes de violence, principalement conjugales. Dans le

contexte qui est celui d'aujourd'hui depuis les années '80, l'obésité, avec ses nombreux effets délétères joue un rôle majeur.

L'OMS relève par ailleurs que l'alcool tue annuellement 3 millions de personnes dans le monde.

Les beuveries festives

Un mode très particulier et de plus en plus fréquent dans les ambiances festives est ce que les Américains appellent le "binge drinking" (2), terme qui n'a pas d'équivalent en français. Il s'agit pour ceux ou celles qui s'y adonnent de boire un maximum d'alcool, surtout de la bière, en un minimum de temps et ce souvent jusqu'à devenir inconscient. Cette pratique est bien connue dans nos universités, car elle permet de couronner le « Roi des bleus ». Aux Etats-Unis, selon les *American Addiction Centers*, 40% environ des étudiants admettent se livrer occasionnellement ou régulièrement au "binge drinking" (3). Selon une étude de l'université de Rochester (Etat de New York), chaque année 1 825 étudiants universitaires meurent des suites de lésions non intentionnelles liées à l'alcool, surtout à cause d'accidents de voiture ou de moto, 690 000 étudiants sont agressés par d'autres étudiants ayant bu et 97 000 étudiant(e)s rapportent des agressions sexuelles ou des viols lors de sorties. Outre le risque de coma éthylique, voire de décès, il peut y avoir de sérieuses conséquences sur les plans digestif, cardiaque et cérébral. On relève ainsi un risque accru d'accident vasculaire cérébral (AVC), d'hypertension artérielle, d'infarctus du myocarde, d'arythmies (on parle ainsi du "Holiday heart syndrome"), sans oublier celui de verser dans l'alcoolisme chronique en cas d'épisodes répétés de "binge drinking". Il faut ajouter, soulignent les CDC (*Centers for Disease Control and Prevention*), les risques d'accident de la circulation liés à la conduite en état d'ivresse avancée, de suicide, d'actes graves d'agressivité, de relations sexuelles non protégées.

Mais c'est au sujet des effets délétères (ou non) de la consommation régulière de quantités modérées d'alcool que l'on a du mal à y voir clair tant les recommandations en la matière ont changé, parfois radicalement.

Les effets du vin rouge

Au tournant du siècle, la revue spécialisée *Alcohol Research & Health* (5) fait état d'une réduction du risque d'AVC chez les femmes, de maladie vasculaire périphérique et de maladies cardiovasculaires spécifiquement. La même revue évoque la possibilité de certains risques chez les personnes totalement abstinentes. Au moment où on commence à faire l'éloge appuyé du régime méditerranéen, divers auteurs soulignent les effets bénéfiques du vin rouge consommé avec modération, insistant sur ses effets antioxydants et anti-inflammatoires liés à la présence de polyphénols. D'aucuns vont, à l'époque, jusqu'à parler d'un effet bénéfique de la consommation de quantités modérées d'autres alcools également. La recommandation en faveur du vin rouge ne tombe évidemment pas dans l'oreille de sourds. Les marchands spécialisés et les clubs d'œnologues utilisent depuis lors massivement l'argument des bénéfices du vin rouge pour la santé. Citons, entre moult exemples, ce site américain qui fait état des « 5 bénéfiques du vin rouge pour la santé » ou, mieux (ou pire) encore celui qui titre sur ses « 20 principaux bénéfices pour la santé ». Pour certains auteurs, la consommation modérée d'alcool diminue le risque de démence chez la personne âgée (5,6).

D'autres études citent encore, comme bienfaits d'une consommation modérée d'alcool, une augmentation du taux de HDL-C, une réduction de la pression artérielle, une baisse du taux de fibrinogène, une diminution du risque de diabète (!) et, plus logiquement, une baisse temporaire du stress, de l'anxiété et de la timidité.

Durant les années suivantes, par contre, on voit de plus en plus de publications concluant au caractère nocif de l'alcool, quelle qu'en soit la quantité consommée.

Pour cette année, on retiendra principalement deux études démontrant le lien entre la consommation, même à doses (très) faibles, et le risque de fibrillation auriculaire, un lien déjà mis en évidence naguère par la fameuse *Woman's Health Study*. Les auteurs d'une étude publiée dans l'*European Heart Journal* (7), menée sur près de 108 000 personnes, suivies en moyenne pendant 14 ans, arrivent à la conclusion que boire un verre d'alcool par jour augmente de 16% le risque de fibrillation auriculaire. Une étude encore plus récente, présentée en mai au 70^{ème} congrès de l'*American College of Cardiology* (ACC) et dirigée par Gregory Marcus (8), relève une augmentation à très court terme du risque de fibrillation encore plus élevé, à savoir un risque doublé, en cas de consommation quotidienne d'une quantité modérée d'alcool, risque qui augmente encore davantage avec des quantités plus importantes d'alcool.

Les auteurs d'une autre étude récente (7), pour l'instant en prépublication, ayant inclus plus de 25 000 participants, notent, en conclusion de leur recherche, que l'on « n'a pu trouver de doses d'alcool sûre du point de vue cérébral ».

Références

1. Spirited Republic. <https://www.archives.gov/files/publications/prologue/2014/winter/spirited.pdf>
2. Pour les *American Addiction Centers* on définit le "binge drinking" comme la consommation de quantités importantes d'alcool en 2 heures ou moins, aboutissant des taux sanguins de 0,08 g par décilitre.
3. Csengeri et al. *Eur Heart J*. 2021;42:1170)
4. MukamalKJ et al. *JAMA*. 2003;289:1405
5. *Alcohol Res Health*. 2000;24:5
6. (6) Brust JCM. *Int J Environ Res Public Health*. 2010;7 :1540
7. "Acute alcohol consumption and discrete atrial fibrillation events". ACC 2021
8. Topiwala A et al. *Medrxiv*. 2021;doi:10.1101/2021.05.10.21256931