



Alcool l'ennemi dans un verre



Pourquoi cette brochure?

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), l'Europe est le continent où on consomme le plus d'alcool: deux fois la moyenne mondiale. Dans les Pays d'Europe Orientale on enregistre les taux de consommation les plus élevés, en particulier en Moldavie, République Tchèque, Hongrie, Ukraine, Estonie, Roumanie, Slovénie, Biélorussie et Croatie. En Europe, l'alcool est le troisième facteur de risque pour les décès et les invalidités et est aussi l'une des principales menaces pour la santé des jeunes. **Chaque année deux million et demi de personnes meurent à cause de la surconsommation.** Pourquoi? Accidents de circulation, cancer, maladies cardiovasculaires et cirrhose du foie. Dans cette brochure, vous trouverez tous les dangers pour la santé qui se cachent derrière la surconsommation de l'alcool, que se soit de la bière, du vin ou quelque chose plus fort..



A propos de nous

La Fondation **Insieme Contro il Cancro** est un organisme sans but lucratif créé pour lutter globalement contre le cancer, à travers la création de campagnes pour l'éducation de la population, la recherche, la prévention (y compris des modes de vie sains, les screening) la diagnostique et les soins, la réadaptation et la réinsertion sociale des personnes touchées par le cancer.

Les boissons alcoolisées

L'alcool est en mesure de devenir une addiction plus que d'autres substances plus connues.



La consommation en Italie

En 2013 il y avait plus de 34 millions d'Italiens qui ont déclaré d'avoir consommé au moins une boisson alcoolisée au cours de l'année. Parmi eux, 12 millions et 300 mille s'en sont servi tous les jours et 7 millions ont un comportement à risque. 77% des hommes et 51,2% des femmes consomment de l'alcool au moins une fois par année. 51% d'entre eux boivent du vin, 45% de la bière et 40% des apéritifs alcooliques, amers, spiritueux ou liqueurs. Les endroits où les gens boivent le plus sont les bars, pub ou brasseries (40%), sa propre maison ou celle des amies ou parents (38%), les boites ou les night-clubs (16,2%) et les restaurants, pizzeria et taverne (7,3%).

L'OMS classe l'alcool parmi les drogues parce que il a un pouvoir psycho-active (il est capable de modifier le comportement du cerveau) et une consommation prolongée peut créer dépendance.

Il est une véritable drogue légale et, par conséquent, librement vendu et consommé dans la grande majorité des Etats. À long terme, il peut nuire à la vie de ses utilisateurs, en mettant en danger la santé physique, psychique, familiale et sociale.

Comment ça marche l'absorption de l'alcool?

L'alcool est absorbé par l'estomac (20%) et par la première partie de l'intestine (80%). Si l'estomac est vide, l'absorption est alors plus rapide. La substance passe ensuite dans le sang puis dans le foie, qui a la tâche de le métaboliser. L'alcool continue à circuler en se diffusant à d'autres organes, jusqu'à ce que la digestion enzymatique soit complète. Environ 90% de l'alcool ingéré vient métabolisé par le foie et transformé en substance de réserve énergétique, telle que les triglycérides; le reste vient éliminé par l'urine, les fèces, la respiration, le lait maternel, les larmes et la transpiration. Une personne qui pèse 70 kg est en mesure de métaboliser environ 7 gr d'alcool par heure.

La consommation d'alcool est absolument déconseillée avant les 16 ans, car l'organisme ne peut pas le «digérer» de manière efficace et il y a plus de probabilité d'avoir une intoxication

Les effets indésirables

50 gr
alcool

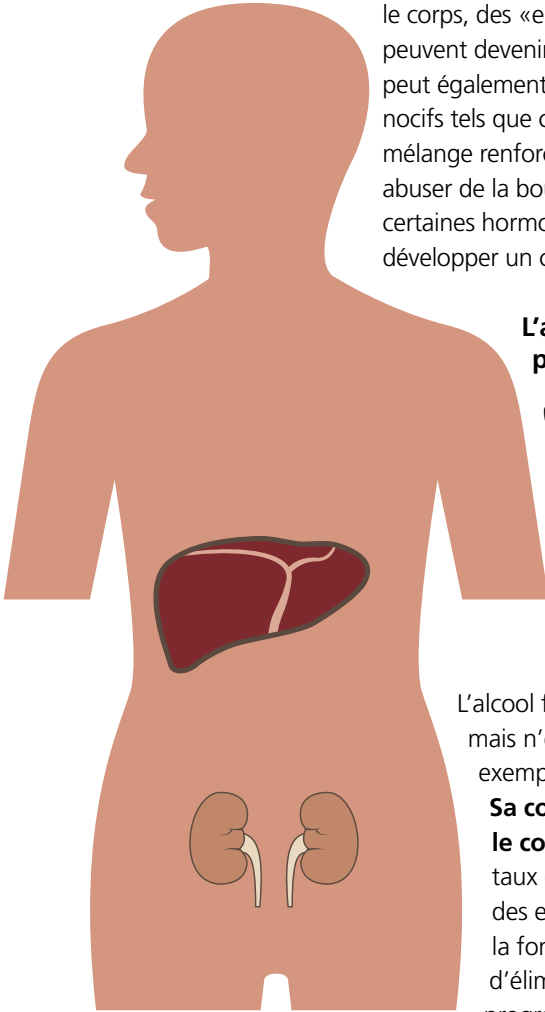


La gueule de bois ne se limite pas à la migraine ou à la nausée du lendemain, mais ils durent bien plus! **En fait, l'alcool est une substance hautement toxique et, en particulier,**

potentiellement cancérigènes. Des nombreux études scientifiques l'identifient comme un facteur de risque pour le cancer du sein, du colon rectum, du pancréas, du foie, des ovaires, de l'œsophage, de la tête et du cou, du pharynx et de la larynx. Selon les calculs scientifiques, 50 gr d'alcool par jour (équivalents à 3 verres) augmentent le risque de cancer par rapport au non-buveurs de:

- **deux-trois fois** pour le cancer de la cavité orale, du pharynx et de l'œsophage;
- **40%** pour le cancer colorectal;
- **50%** pour le sein.

Le **foie** est l'organe le plus susceptible d'être endommagé par l'alcool, car ses cellules sont très sensibles et donc vulnérables. Boire trop endommage tissus et organes et si, pendant le processus d'«auto-guérison» initié par le corps, des «erreurs» sont produits, certaines cellules peuvent devenir cancéreuses. L'effet toxique de l'alcool peut également être amplifié par d'autres composés nocifs tels que ceux des cigarettes: l'effet est alors une mélange renforcée de substances très toxiques. Enfin, abuser de la bouteille peut augmenter la production de certaines hormones, qui à leur tour influent sur le risque de développer un cancer.



L'abus d'alcool peut aussi causer plusieurs autres maladies, y compris:

- ✓ cirrhose du foie
- ✓ diabète sucré
- ✓ troubles neuropsychiatriques
- ✓ maladies cardiovasculaires

L'alcool fournit environ 7 kilocalories par gramme, mais n'est pas un nutriment comme le sont par exemple les protéines, les glucides ou les graisses.

Sa consommation n'est donc pas utile pour le corps.

A parité de substance introduite, le taux d'alcool sera toujours plus important, avec des effets plus prononcés. Mais pas seulement: la fonctionnalité des premiers organes chargés d'éliminer l'alcool (le foie et les reins) diminue progressivement avec l'âge et l'augmentation des substances introduites. L'abus est nocif pour

tout le monde. Mais les jeunes (avec moins de 16 ans), les femmes et les personnes âgées sont plus vulnérables que les hommes adultes. Ceci parce que leur organisme est moins capable de métaboliser (digérer) cette substance.

D'autant plus grave est la consommation pendant la grossesse, les risques pour le fœtus sont très élevés!

Le cancer du foie

Une cancer sur dix
est causé par l'alcool.

Parmi les tumeurs, celui du foie est l'un des plus conditionnés par la consommation excessive d'alcool. Le foie est responsable de l'élimination de toutes les substances nocives introduites dans le corps, donc y compris l'alcool. Dans le monde, chaque année, un million de nouveaux cas de cancer du foie sont diagnostiqués. Il est une maladie très courante en Asie et en Afrique, plus rare dans les Pays Occidentaux où correspond à 3-5% de tous les cas de cancer. Est une maladie plus fréquente chez les hommes que chez les femmes, parce que dans de nombreux Pays, certains vices (tabac, alcool) sont plus masculins. Les autres principaux facteurs de risque sont **l'infection par l'hépatite B ou C** et la **cirrhose**. Dans certaines régions de l'Asie et de l'Afrique a été montré une relation entre le cancer du foie et la consommation alimentaire de nitrite et des aflatoxines, substances produites par des champignons particuliers appelé *Aspergillus*, qui poussent dans les greniers.



Est ce que je risque mon permis de conduire avec un verre?

L'abus d'alcool comprend une série d'effets indésirables qui varient d'une personne à l'autre en fonction de facteurs tels que le poids corporel et le métabolisme.

Cependant il y a des conséquences applicables à tout le monde! Cela signifie que toute personne ayant un certain taux d'alcool dans le sang a aussi des symptômes très spécifiques, en particulier au niveau perceptif. Cela est la principale raison pour laquelle qui boive ne doit pas conduire et... **qui conduit ne doit pas boire!** En fait, selon les statistiques, il suffit une valeur de 0,5 grammes d'alcool par litre de sang pour augmenter de 10 fois le risque d'accident.

Alcool dans le sang	Effets sur le corps	Un adulte de 70 kg le rejoins avec...
0,2 g/litre	Difficulté à se concentrer sur plusieurs choses au même temps	Un verre de vin ou une cannette de bière
0,5 g/litre	Réduction du champ visuel latéral, temps de réaction plus lents, une plus faible résistance à l'éblouissement, problèmes de coordination <i>Limite tolérée par la loi</i>	¼ de litre de vin
0,8 g/litre	Plus de difficulté à comprendre les distances, l'attention s'affaiblit, les lumières rouges éblouissent facilement	4 petits verres d'amer, 1 litre de bière
1,0 g/litre	Champ visuel latéral étroit, faible perception de la distance et de la vitesse des objets	3 petits verres de vodka
1,5 g/litre	Sous-estimation des dangers, mouvements non coordonnés, réactions très lentes <i>Sanctions pénales sévères</i>	3 cocktails après-diner



8 conseils sur l'alcool

1. Il est très facile de passer la limite entre sobriété et intoxication sans s'en rendre compte
2. Ne pas sous-estimer les signaux d'alarmes de la dépendance
3. A parité de quantité est mieux privilégier les boissons contiennent peu d'alcool (vin ou bière) et éviter les spiritueux
4. Ne pas boire à jeun et hors des repas
5. Eviter de mélanger les différentes boissons alcooliques
6. Faire attention à l'interaction avec les médicaments
7. Abstinence absolue en cas de maladie déclarée et surpoids
8. Se rappeler que l'alcool fait grossir

✓ Mot de passe: modération

La dose journalière d'alcool ne doit pas dépasser le **20-40** grammes pour les hommes et **10-20** grammes pour les femmes. Faites donc attention à la consommation excessive du week-end, laquelle est très dangereuse pour la santé. Un verre de vin (125 ml), une cannette de bière (330 ml) ou un coup de spiritueux (40 ml) contiennent la même quantité d'alcool (environ 12 gr).



Mais pas tous les verres viennent des choses mal ✓

Boire un verre de vin rouge fournit des précieuses substances et peut augmenter le «bon» cholestérol (HDL) dans le sang. De plus, l'alcool contient des antioxydants précieux qui peuvent ralentir le vieillissement cellulaire et améliorer la fonction des vaisseaux et des artères. Mais il faut quand même être attentifs aux quantités. Si on excède dans la consommation, les bénéfiques peuvent facilement devenir des dommages. Pour déterminer le seuil autorisé, il suffit de calculer l'unité qui équivaut à un verre de vin ou une cannette de bière. La quantité permise ne devrait pas dépasser 14 unités hebdomadaires pour les hommes (par exemple 2 verre de vin) et 7 pour les femmes (1 verre de vin).

4 clichés sur l'alcool à briser

✓ *Ca aide à dormir*



FAUX

Beaucoup de personnes croient que boire un ou plusieurs verres le soir c'est un remède efficace pour se détendre et tomber en un sommeil profond, mais en fait c'est seulement un résultat temporaire. S'endormir et dormir plus profondément au début de la nuit conduit à un sommeil perturbé, ce qui nous rend aussi plus fatiguée au réveil. Même une petite quantité d'alcool est suffisante pour affecter négativement le sommeil. En effet, un verre après le dîner conduit souvent à ronfler et à d'autres difficultés respiratoires.

✓ *C'est un allié de l'érotisme*



FAUX

Beaucoup de jeunes croient, à tort, que l'alcool est le «carburant» idéal pour une nuit de passion. Cependant, il est scientifiquement prouvé que ça provoque impuissance et perte de la libido. Puis pour les femmes, l'influence de l'alcool peut augmenter le risque d'avoir des rapports sexuels non protégés, avec le risque de maladies sexuellement transmissibles et des grossesses non désirées. Boire trop endommage aussi la sexualité masculine, car ça affecte la qualité du sperme.

✓ *Ca réchauffe le corps*



FAUX

Il est largement admis que l'alcool réchauffe. Il donne effectivement une sensation de chaleur, mais cela est seulement temporaire. L'alcool est, en fait, un vasodilatateur périphérique et augmente la quantité de sang qui circule sous la peau. Du fait de ce processus, la chaleur interne du corps est dispersée à l'extérieur. Lorsque l'effet disparaît, si on a bu beaucoup et s'il fait froid, on perçoit des frissons intenses et soudains.

✓ *Ses effets peuvent être contrasté par le café*



FAUX

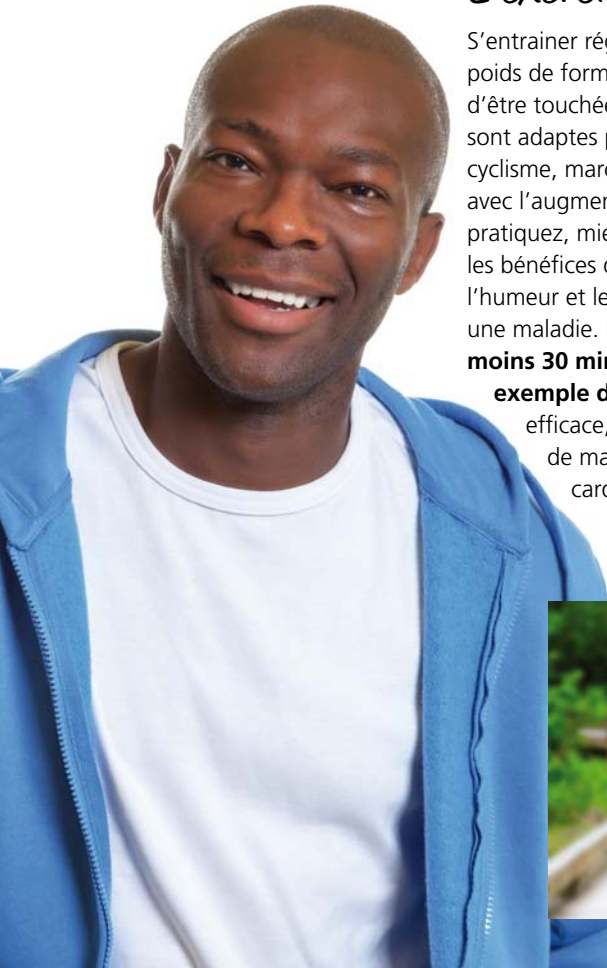
Le corps élimine l'alcool à petits pas, temps et conditions ne sont pas affectés par la caféine. Une tasse de café aidera à garder une personne un peu bourré plus réveillée, mais ça ne aide pas à éliminer l'alcool dans le système! Aucune précaution diminuera effectivement sa concentration dans le sang.

Mais pour combattre le cancer il faut aussi d'autres choses...

Réduire drastiquement la consommation d'alcool jusqu'à presque l'éliminer, diminue considérablement le risque de contracter le cancer. Mais ceci peut ne pas être suffisant. Un style de vie sain comprend également...

L'exercice physique

S'entraîner régulièrement aide à maintenir le bon poids de forme et diminue de 20-40% le risque d'être touchés par le cancer. Certaines activités sont adaptées pour tout le monde: jogging, natation, cyclisme, marche rapide. L'effet protecteur augmente avec l'augmentation de l'activité. Ainsi, plus sport vous pratiquez, mieux c'est! Sont également incontestables les bénéfices d'une activité physique modérée sur l'humeur et le corps dans la récupération qui suit une maladie. **Il est vivement conseillé de faire au moins 30 minutes d'exercices par jour, comme par exemple du vélo ou la marche rapide.** Pour être efficace, l'activité devrait avoir une telle intensité de manière à produire l'accélération du rythme cardiaque et de la transpiration.



Dire «non» aux cigarettes!

Le tabac est l'un des éléments le plus dangereux pour la santé: **ceux qui fument sont susceptibles de développer plus de 50 maladies graves, y compris le cancer.** Les substances cancérigènes contenues dans les cigarettes sont responsables de neuf cas de cancer du poumon sur 10! Si tu fumes, il est important d'arrêter le plus tôt possible: chaque semaine avec une cigarette dans la bouche est équivalente à une journée de vie perdue.

La consommation de cigarettes dans le monde a doublé dès années 60 à aujourd'hui. Mais dans les deux dernières décennies, le tabagisme a chuté dans les Pays occidentaux, tandis que dans Pays en voie de développement augmente de 3,4% chaque année.

Faites attention au tabagisme passif, qui, comme celui actif, a plus de 4.000 substances chimiques sous forme de particules et de gaz. Il est plus dangereux que celui actif, parce qu'il a une plus forte concentration des produits toxiques. Le partner d'un fumeur a 20-30% de chances en plus d'être affecté par un cancer du poumon.



- L'alcool est classifié parmi les drogues parce que il a un pouvoir psycho-active (il est capable de modifier le comportement du cerveau) et une consommation prolongée peut devenir une addiction. Contrairement à ce qu'on croit, par conséquent, il n'est pas un élément nutritif

- Il est une substance hautement toxique et, en particulier, potentiellement cancérigènes. Des nombreux études scientifiques l'identifient comme un facteur de risque pour le cancer du sein, du colon rectum, du pancréas, du foie, des ovaires, de l'œsophage, de la tête et du cou, du pharynx et de la larynx. Un peu plus de 3 verres augmentent de manière significative la probabilité d'être affectés par le cancer

- La consommation d'alcool est absolument déconseillée avant les 16 ans, car l'organisme ne peut pas le « digérer » de manière efficace et il y a plus de probabilité d'une intoxication. L'interdiction vaut également pour les femmes enceintes

- On peut cependant obtenir des avantages de la consommation du vin rouge, qui contient des antioxydants précieux. Il est important de ne pas exagérer et en boire au maximum un verre par repas

