



L'alcool, cet ennemi apprécié

Le vin, la bière et autres apéritifs ou digestifs de toutes sortes font **parties intégrantes de notre culture culinaire, festive et gustative**. Rares sont les adultes qui peuvent se targuer ne jamais avoir bu une goutte d'alcool. Pourtant, **bien que sa consommation soit banalisée**, il ne faut pas s'enlever de l'esprit que ce ne sont pas des produits anodins et qu'en conséquence beaucoup de complications **plus ou moins graves peuvent lui être imputables**.

Bacchus assis sur son tonneau de vin, un verre à la main et un sourire aviné qui colore son visage. Telle est l'allégorie du "bon vivant" que l'on peut voir sur l'une des places de Remich. Nous nous trouvons là, dans le secteur viticole du pays où la présence et les allusions aux vins sont légions. Mais, où que l'on soit, dans notre inconscient collectif, un bon vin (ou une bonne bière) est souvent signe de fête, de plaisir et de bon temps. Et tout ce que l'on retient au pire, c'est une "sacrée gueule de bois" le lendemain de fête. Pourtant la consommation d'alcool, qu'elle soit ponctuelle ou journalière peut avoir de nombreuses conséquences tant psychiatriques que somatiques. Ainsi Dr Paul Hentgen, médecin au Centre thérapeutique d'Useldange (le CTU est un centre spécialisé dans la réhabilitation psycho- et socio thérapeutique de personnes présentant un abus ou une dépendance à l'alcool.) explique: "La consommation alcoolique peut être associée à des troubles anxieux, affectifs et dépressifs, à des troubles de la fonction sexuelle et du sommeil. Les intoxications alcooliques aiguës favorisent accidents, agitations, agressions et tentatives de suicide, les ivresses sévères peuvent mener au coma éthylique. Le sevrage aigu peut entraîner delirium et épilepsie. La consommation massive et chronique pourra aboutir à la psychose et au syndrome amnésique, voire même à la démence alcoolique." Voilà pour le tableau très peu réjouissant des différentes complications psychologiques qui peuvent être imputables à l'alcool. La liste des troubles somatiques est également longue, car l'alcool est directement toxique pour à peu près

l'ensemble des organes du corps humain. Ce à quoi se rajoutent des effets carenciels plus indirects: inflammations et cancers de la sphère ORL et de l'appareil digestif (oesophage, estomac, intestins, pancréas..., sans oublier hépatites et cirrhoses du foie), divers troubles nutritionnels, métaboliques, endocriniens et fonctionnels, anémies et troubles de la coagulation sanguine, maladies cardio-vasculaires (troubles du rythme cardiaque, cardiomyopathies, hypertension artérielle...), affections cutanées, osseuses, musculaires et du système nerveux (encéphalopathies, dégénérescence du cervelet, névrite optique, polyneuropathie...). Quant aux pathologies aiguës secondaires à l'alcoolisme, le Dr Hentgen rappelle: "Ces pathologies vont de l'hémorragie digestive (rupture d'une varice ou de la muqueuse oesophagienne...) à l'accident vasculaire cérébral hémorragique. Il va sans dire que les abus ou dépendances associées à d'autres substances ainsi que la présence d'autres facteurs de risques sanitaires en rajoutent fréquemment aux effets pathogènes de la seule consommation alcoolique: potentialisation de l'effet cancérigène en cas de dépendance alcool-tabagique, fréquence et ténacité des dépendances alcool-médicamenteuses (calmants, somnifères, antalgiques...). Enfin, n'oublions pas qu'à toutes ces complications médicales peuvent également se greffer des problèmes sur le plan familial, social, professionnel, économique et judiciaire."

La consommation chronique

Les complications citées plus haut sont plus particulièrement liées à l'intoxication

alcoolique aiguë à savoir une consommation importante d'alcool en un temps limité. Concernant l'alcoolisme chronique (état de dépendance à l'alcool) d'autres maladies peuvent en résulter. Laissons à nouveau parler Dr. Hentgen: "Les maladies les plus fréquemment reliées à l'alcoolisme chronique sont les affections hépatiques, la pancréatite chronique et les tumeurs malignes. A titre indicatif, on peut retenir que parmi les patients alcool-dépendants chroniques, jusqu'à 90% présentent une stéatose hépatique (souffrance débutante des cellules du foie), 50% une hépatite alcoolique (stade intermédiaire) et 20-30% une cirrhose (lésions irréversibles). Le risque d'avoir

Sophrologie

Les bienfaits de la sophrologie dans les domaines de la santé et de l'accouchement. Mercredi 21 novembre 2007 à 19 h 30 à Utopolis. Programme de la soirée:

- 19h30 Intérêt de la sophrologie dans le monde actuel: sur-stimulation au quotidien.
- 20h00 la sophrologie, l'accouchement et la maternité
- 20h45 Sophrologie et médecine esthétique
- Marie-Claire Bopp et Monique Reuter, sages-femmes seront les modérateurs de la soirée.

Informations : Tél.26 333 90 20

un cancer des voies aéro-digestives supérieures (cancer buccal, pharyngé, oesophagien...) est multiplié pour certains d'entre eux jusqu'à 20 fois chez les grands buveurs comparé aux abstinents, il l'est jusqu'à 40 fois en cas d'alcoolisme et de tabagisme associé!"

Cependant, à partir de quelle fréquence et quantité d'alcool peut-on parler d'alcoolisme? L'OMS définit la consommation alcoolique modérée à 10 g d'alcool pur par jour pour les femmes et à 30 g pour les hommes (10 g correspondent à environ un verre d'un quelconque alcool servi dans le verre lui correspondant). Au-delà de cette dose journalière (et sur une durée plus ou moins longue selon les individus) il y a risque de tomber dans la dépendance. Théo Wagner, secrétaire de l'ama.lu reconnaît: "Même si dans le langage courant on associe le terme "drogue" aux drogues illégales, l'alcool est une drogue à part entière: c'est une substance toxique, psychotrope et addictogène dont l'abus ponctuel ou régulier peut engendrer des dégâts importants qui touchent la personne concernée dans tous les aspects de sa vie". Le mot est lancé: l'alcool est bel et bien à ranger dans la liste des drogues! Avec les risques de dépendance que cela présuppose. Laissons Dr Hentgen parler de dépendance. "La dépendance est caractérisée par une envie souvent irrésistible de consommer, une focalisation de la pensée et des intérêts sur l'alcool ainsi qu'une perte progressive du contrôle de la quantité consommée, autrement dit, la perte de la liberté de s'abstenir de boire. En plus de cette dépendance psychique, essentiellement subjective et d'installation souvent insidieuse, on note en général une dépendance physique, marquée par une tolérance accrue à l'alcool (augmentation progressive de la dose pour avoir un même effet) ainsi que la survenue de symptômes de sevrage en cas de forte diminution ou d'arrêt de la consommation. A noter que la dépendance n'est pas définie par la quantité consommée, tellement les variations inter-individuelles sont grandes quant à la tolérance notamment, ainsi que d'ailleurs quant à l'installation plus ou moins rapide de lésions organiques."

On parle également communément d'alcool-dépendance primaire et secondaire qui toutes les deux conduisent à la dépendance. L'alcool-dépendance primaire se développe à partir d'une consommation régulière sur une période assez longue. Ainsi, rajoute Théo Wagner: "Cela peut arriver à quelqu'un qui boit un petit verre". D'ailleurs, on entend souvent de personnes qui sont devenues dépendantes "Je bois un petit verre... comme tout le monde".

En général le seuil à partir duquel une consommation régulière devient nocive est sous-estimé. Quant à l'alcool-dépendance secondaire, le malade essaye de se "soigner" lui-même des maladies psychiques avec l'aide de l'alcool. Mais continue Théo Wagner: "Lorsqu'on regarde de près le cheminement des personnes qui sont devenues alcool-dépendantes, il apparaît que la frontière entre les deux types de dépendance n'est pas aussi claire qu'il n'y paraît. Prenez par exemple un joyeux gaillard du type que les anglo-saxons appellent "social drinker" et qui paraît simplement être un bon vivant et gourmet aimant la convivialité. Il peut développer une alcool-dépendance qui sera qualifiée de primaire. Mais il se peut très bien que quand un jour il y regardera lui-même de plus près et racontera son histoire, il s'avérera qu'il n'aurait jamais pu fonctionner comme il l'a fait sans alcool et que peut-être enfant il était quelqu'un d'extrêmement timide. L'alcool est un anxiolytique très puissant, ce qui explique non seulement son abus par des personnes qui ont des difficultés et qui font en quelque sorte de l'automédication, mais également son succès lors de toutes manifestations culturelles et sociales. Son pouvoir de diminuer les tensions et l'anxiété fait que le passage de l'usage normal à l'usage nocif et à l'abus et à la dépendance est progressif et qu'il est difficile de tracer des limites nettes et claires."

L'inégalité devant l'alcool

Comme mentionné précédemment, l'OMS définit la consommation modérée d'alcool chez la femme à 10g d'alcool pur pour 30 g chez l'homme. Pourquoi? Réponse du Dr Hentgen "Pour la consommation d'une même quantité d'alcool, à âges et à poids identiques, l'alcoolémie (concentration alcoolique sanguine) est en effet plus élevée chez la femme que chez l'homme, compte tenu du volume de distribution plus petit (rapport eau/graisses) et d'une métabolisation plus lente chez la femme (expliquée en partie par une activité moindre d'une enzyme dénommée alcool-déshydrogénase) même si l'élimination sanguine est plus rapide (rôle de la testostérone chez l'homme), ce à quoi se rajoute également l'intervention des hormones ovariennes. Concernant le déve-

L'ama.lu en tout anonymat

L'ama.lu A.s.b.l. a vu le jour en 2006 sur initiative de quelques personnes qui, confrontées dans leurs activités aux différents problèmes liés aux maladies de dépendance, ont constaté qu'il manquait à Luxembourg une adresse, notamment sur Internet, où des personnes intéressées pourraient trouver des informations de base sur les maladies de dépendance. ama.lu A.s.b.l. s'est donc donné comme objectif principal **d'offrir par le biais du web un accès anonyme** aux informations ainsi qu'un échange d'expériences sur les maladies de dépendance liées à des substances addictogènes telles que **l'alcool, les médicaments et autres drogues**. L'offre de ama.lu A.s.b.l. est gratuite, il ne faut pas devenir membre de l'association pour y accéder. Pour plus d'informations, **visitez le site www.ama.lu**

veloppement de l'alcoolisme chez la femme celui-ci est d'installation plus tardive dans la vie comparé à l'alcoolisme au masculin, pour des raisons de socialisation et d'acceptation sociale liées au sexe (de moins en moins retrouvées de nos jours), alors que le développement de l'alcool-dépendance et des complications médicales se manifeste relativement plus vite chez la femme (effet de télescopage). Ceci est particulièrement vrai pour l'altération cirrhotique du foie, mais le risque est également comparativement accru pour les lésions cardiaques et cérébrales. Rajoutons que l'alcoolisation chronique semble favoriser la survenue du cancer du sein, elle peut être source de stérilité chez la femme. L'alcoolisme de la femme est par ailleurs particulièrement souvent associé, plus que chez l'homme, aux troubles anxieux et dépressifs (fréquence des antécédents de tentatives de suicide) et attribué à des problématiques psycho-affectives." Enfin n'oublions pas que la consommation d'alcool même ponctuelle pour une femme enceinte est très néfaste, car susceptible de provoquer accouchement prématuré et syndrome de l'alcoolisme fœtal (cause fréquente de retard mental et de malformation faciale). De quoi reconsidérer son verre de vin....

Jean-Marc Streit

Le cancer du col de l'utérus peut prendre des années pour se développer.⁽¹⁾

Décider de se faire vacciner ne prend que quelques secondes.

En Europe, toutes les 18 minutes une femme meurt du cancer du col⁽²⁾, une maladie provoquée par un virus qui peut vous infecter à tout âge! Et comme la maladie peut prendre des années pour se développer, vous pouvez déjà avoir contracté ce virus à un jeune âge⁽³⁾.

Aujourd'hui, vous ou votre fille pouvez vous faire

vacciner, en plus de réaliser régulièrement un frottis de dépistage.

Apprenez-en davantage sur la vaccination et le dépistage en allant sur www.vacciweb.be ou parlez-en à votre médecin.

CANCER DU COL DE L'UTÉRUS. SOYEZ PRÉVOYANTE. PENSEZ À LA VACCINATION.

Références: 1. McIntosh N. JHPIEGO Strategy Paper No. 8, May 2000.
2. Ferlay J et al, GLOBOCAN 2002: IARC CancerBase No. 5, version 2.0. IARC Press, Lyon, 2004.
3. Baseman JG, Koutsky LA. J Clin Virol 2005; 32S: S16-S24.