



Et si l'alcool, même en quantité modérée, était néfaste?

Roger Ladouceur MD MSc CCMF(SP) FCMF, RÉDACTEUR SCIENTIFIQUE ADJOINT

La plupart des Canadiens boivent de l'alcool. Si l'on se fie aux plus récentes données de Santé Canada, près de 80% des Canadiens en consomment:

En 2015, 77% (ou 22,7 millions) des Canadiens ont indiqué avoir consommé de l'alcool au cours des 12 derniers mois, une prévalence inchangée par rapport à 2013 (76% ou 21,9 millions). Un pourcentage plus élevé d'hommes que de femmes a déclaré avoir consommé de l'alcool au cours des 12 derniers mois (81% ou 11,8 millions d'hommes et 73% ou 10,9 millions de femmes)¹.

La grande majorité des buveurs d'alcool boivent modérément. Toutefois, selon un rapport de l'administrateur en chef de la santé publique au Canada, au moins 3,1 millions de Canadiens déclarent avoir bu assez pour que cela présente un risque immédiat de préjudices et de blessures et au moins 4,4 millions sont exposés à des effets chroniques sur leur santé, comme la cirrhose du foie et diverses formes de cancers². Compte tenu qu'il y avait quelque 30 millions de Canadiens ayant 18 ans et plus, en 2015, c'est donc dire que 10% à 15% des adultes canadiens boivent trop. Ce qui est assez alarmant.

Évidemment, nous savons tous que prendre de l'alcool de façon excessive a des effets préjudiciables sur la santé et le bien-être, mais qu'en est-il de la consommation dite modérée? Celle qui respecte les normes, soit pas plus de 10 verres par semaine et au plus 2 verres par jour pour les femmes; et pas plus de 15 verres par semaine et au plus 3 verres par jour pour les hommes; tout en prévoyant des jours sans alcool pour ne pas en développer l'habitude. Qu'en est-il de cette consommation dite «raisonnable»? Vous savez, le petit verre (ou deux) de vin que l'on prend avec le repas; celui que l'on croit «bon pour le cœur»? Ou les deux ou trois bières que l'on prend une fois ou deux par semaine avec les copains ou le soir à la maison pour se «détendre»? Ou le petit verre (ou deux) de scotch ou de cognac que l'on prend pour «digérer»!?

Se pourrait-il que cette consommation que l'on qualifie de «modérée» puisse être néfaste? C'est la question que soulève l'article «*Moderate alcohol consumption as risk factor for adverse brain outcomes and cognitive decline: longitudinal cohort study*», publié récemment dans le *BMJ*³. La question étant de déterminer si une consommation modérée d'alcool avait des effets favorables ou défavorables sur le cerveau. La consommation modérée

correspondait à moins de 14 unités d'alcool par semaine pour les femmes (soit pas plus de 5 verres de 175 mL de vin 14% ou 4 pintes de 568 mL de bière 5,2%) et moins de 21 unités par semaine pour les hommes (soit pas plus que 9 verres de 175 mL de vin 14% ou 7 pintes de 568 mL de bière 5,2%).

Il s'agit d'une sous-étude de la Whitehall II⁴, un projet d'envergure mis en place depuis 1985. L'étude longitudinale observationnelle a été réalisée auprès d'un échantillon aléatoire de 550 hommes et femmes non alcooliques, visant à comparer l'effet de l'abstinence d'alcool, à la consommation légère ou modérée afin de déterminer s'il existait une association entre le degré de consommation d'alcool et les effets sur le cerveau. Les analyses étaient basées sur une multitude de tests et d'examen pour évaluer les atteintes structurelles et fonctionnelles: résonances magnétiques et batteries de tests neuropsychologiques.

Les résultats? La consommation d'alcool, même en quantité modérée, est associée à des effets néfastes sur le cerveau, particulièrement l'atrophie de l'hippocampe et une diminution de la fluidité verbale. Des résultats qui amènent les auteurs à soutenir le récent abaissement des seuils de consommation recommandés en Angleterre et à encourager les États-Unis à faire de même.

Comment devrions-nous interpréter ces résultats? Difficile à dire, car l'article est complexe. Les sections méthodologiques et statistiques où il est question de moult tests diagnostiques et contrôles des variables confondantes s'étalent, à elles seules, sur plusieurs pages. En vérité, cet article est si compliqué que pour le commun des mortels, il est difficile de s'y retrouver.

Néanmoins, les résultats ont de quoi inquiéter. Personne ne souhaite se retrouver dans quelques années, l'hippocampe atrophié, la matière grise ratatinée, incapable de nommer plus d'une douzaine de mots commençant par une lettre donnée en 1 minute⁵. Conséquemment, si les méfaits rapportés par cette étude sont bels et bien vrais, nous devrions, d'ici peu, voir les recommandations américaines et canadiennes emboîter le pas à celles de la Grande-Bretagne en nous recommandant de modérer encore davantage notre consommation d'alcool.

Et comme pour en remettre, voilà qu'un récent rapport de l'American Institute for Cancer Research⁶ établit que le fait de consommer de l'alcool augmente le risque de développer un cancer du sein (niveau d'évidence élevé). Décidément, par les temps qui courent, l'alcool, même à dose modérée, n'a pas bonne presse.

This article is also in English on page 742.

Références à la page 742