



ALCOOL ET SANTÉ

ALCOOL ET LENDEMAINS DE VEILLE



TABLE DES MATIÈRES

Présentation	1
Introduction	2
Les symptômes d'un lendemain d'ivresse	3
Les causes du lendemain de veille	4
Les facteurs de risque du lendemain de veille	6
Les conséquences et les remèdes	7
Conclusion	8

PRÉSENTATION

Au Québec, bon an, mal an, des buveurs se réveillent un jour ou l'autre et sont forcés de reconnaître qu'ils ont *mal aux cheveux*, un *mal de bloc* ou encore la *gueule de bois*. Autant d'appellations pour énoncer une réalité plutôt simple : ces personnes ont trop bu et subissent ce que, dans le domaine de l'alcoologie, on nomme la *veisalgie du lendemain d'ivresse* et, dans le langage parlé, *les lendemains de veille*.

On se souvient de ce pilote d'avion qui s'était présenté à son poste le lendemain d'une soirée bien arrosée et qui, après une nuit de sommeil, n'était toujours pas en mesure de prendre les commandes de son appareil.

On sait aussi qu'il arrive, que sur les abords des piscines ou des plans d'eau, les sauveteurs et les maîtres nageurs ne soient pas tout à fait alertes après une soirée où l'alcool a coulé en abondance, même s'ils ont la sensation d'avoir très bien dormi.

Se peut-il que, même après avoir dormi, même après que le corps a métabolisé tout l'alcool consommé, même avec un taux d'alcoolémie revenu à zéro, on ne soit pas toujours en pleine possession de ses moyens et que la consommation abusive ait des effets étendus ?

Cette monographie vise à démystifier le phénomène du lendemain de veille et à départager les mythes des réalités qui entourent cette autre conséquence négative de la consommation excessive d'alcool.

Elle présente d'abord les symptômes, puis les causes et finalement les facteurs de risque des lendemains de veille. Elle expose aussi brièvement les conséquences, voire les complications souvent mésestimées qui sont associées à cette problématique. Elle propose enfin de l'information sur la prévention à l'égard des lendemains de veille, quoiqu'il soit possible d'en résumer très succinctement la recette.

De fait, la meilleure – voire la seule – mesure de prévention demeure de ne jamais consommer de manière excessive, car il faut savoir que prendre un coup, ne serait-ce qu'une fois, c'est prendre un coup de trop et qu'en tout temps, la modération a bien meilleur goût.



INTRODUCTION

Les plus récentes données épidémiologiques de l'Institut de la statistique du Québec (2011) issues de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) révèlent que parmi les Québécois de 12 ans et plus, 26 % des hommes et 11 % des femmes ont consommé 5 verres ou plus lors d'une même occasion au moins une fois au cours de la dernière année. Cette proportion est significativement plus grande chez les jeunes. Ce sont 40 % des 18-24 ans qui rapportent avoir consommé de façon abusive au cours de la dernière année.

Ce qui est inquiétant, ce sont les résultats de l'analyse longitudinale de ces données qui révèlent que la consommation excessive d'alcool s'est accentuée au fil des années. Actuellement, 18 % des Québécois de 12 ans et plus rapportent une consommation excessive d'alcool, tandis que cette proportion était de 11 % dix ans plus tôt.

Parmi les buveurs québécois, la plus récente enquête d'Éduc'alcool a démontré que 9 % des consommateurs ont déclaré boire au moins 5 verres lorsqu'ils consomment habituellement de l'alcool. Parmi ces derniers, près de la moitié (4 %), consomment habituellement au moins 8 verres

par occasion. En ce qui a trait aux niveaux de consommation d'alcool à faible risque, ce sont 27 % des femmes qui ont déclaré boire plus de 3 consommations lors d'une même occasion au moins une fois par mois, alors que 37 % des hommes ont dit consommer plus de 4 verres au moins une fois par mois¹.

Ces données permettent de formuler l'hypothèse que, chez nous, près d'un consommateur d'alcool sur dix a souffert d'une gueule de bois sur une base plus ou moins régulière. En effet, les plus récents travaux en alcoologie qui ont porté sur cette problématique indiquent que parmi les personnes qui consomment excessivement, la prévalence de la veisalgie du lendemain d'ivresse serait aux alentours de 75 %².

À l'inverse, les chercheurs observent que pour environ 25 % des buveurs, la consommation excessive ne se traduit pas par une gueule de bois. Cela se vérifie aussi bien dans les résultats de sondages que dans les études expérimentales. L'explication de ce phénomène est vraisemblablement génétique mais, à ce jour, les scientifiques n'ont toujours pas proposé de réponse définitive.

¹ Éduc'alcool, 2012.

² Harburg, Gunn, Gleiberman, DiFranceisco et Schork, 1993 ; Howland *et al.*, 2008 ; Prat, Adan et Sanchez-Turet, 2009 ; Pristach, Smith et Whitney, 1983.

1. LES SYMPTÔMES DU LENDEMAIN D'IVRESSE

Dans la littérature scientifique, la veisalgie du lendemain d'ivresse est habituellement décrite comme un inconfort généralisé qui se manifeste dans une constellation hétérogène de symptômes biologiques, physiologiques et affectifs. La sévérité de ces symptômes peut être assez prononcée pour engendrer des problèmes fonctionnels chez ceux qui les ressentent. Les malaises apparaissent quand la concentration d'alcool dans le sang amorce sa descente. Ils sont à leur point culminant quand elle est redescendue à zéro. L'inconfort associé à la veisalgie dure rarement plus de 24 heures.

Les symptômes de la veisalgie sont associés au taux d'alcoolémie qui dépend essentiellement de trois facteurs : le temps, le poids et le sexe. La distribution de l'alcool dans le sang est influencée par le rapport entre masse maigre et masse grasse de l'organisme, ce qui expliquerait que, pour un poids équivalent, on note des variations dues aussi à l'âge et à l'adiposité du sujet. Le calcul du taux d'alcoolémie est donc approximatif³.

Éduc'alcool a d'ailleurs mis au point un calculateur du taux d'alcoolémie qui suit l'évolution du taux d'alcoolémie dans le sang, du premier verre jusqu'à l'élimination complète de l'alcool (disponible sur App Store et Android Market).

Selon Prat et al. (2009), les symptômes de veisalgie les plus fréquemment rapportés se déclinent en huit grandes catégories. Il y a d'abord ce que les chercheurs nomment des effets généraux et qui sont simplement de la fatigue, de l'accablement, de la détresse et une grande sensation de soif. On rapporte aussi souvent des symptômes nociceptifs, soit des douleurs et des crampes musculaires, ainsi que des maux de tête.

Parmi les symptômes les plus inconfortants et les plus désagréables, on rapporte fréquemment les désordres gastro-intestinaux, tels que la perte d'appétit, les maux de ventre, la nausée, les vomissements et la diarrhée.

Les lendemains de veille s'accompagnent aussi parfois d'une activité accrue du système nerveux sympathique qui, elle, se traduit par une augmentation de la pression artérielle systolique, par des battements de cœur rapides (tachycardie), des palpitations, des tremblements et des sueurs. Dans la pratique, on observe souvent les effets secondaires de l'emballement du système nerveux sympathique. On rapporte, par exemple, que chez les personnes souffrant de fibrillation auriculaire, l'activité accrue du système nerveux sympathique arrive à provoquer une crise durant laquelle le cœur s'emballé au point

de pouvoir causer une accumulation d'eau au sein des poumons (œdème pulmonaire). Les personnes vulnérables aux crises de panique constituent un autre exemple. Chez ces dernières, les lendemains de veille marqués par un emballement du système nerveux sympathique stimulent l'apparition des symptômes de l'anxiété.

La gueule de bois se manifeste également par des symptômes sensorio-perceptifs, c'est-à-dire une hypersensibilité aux sons et à la lumière, ainsi que des étourdissements. Puisque la métabolisation de l'alcool influence aussi le sommeil, une autre catégorie de symptômes renvoie à une diminution du temps de sommeil général et paradoxal et, à l'inverse, une augmentation du sommeil à ondes lentes.

Finalement, les deux dernières catégories de symptômes regroupent des atteintes cognitives et psychopathologiques. En effet, des études ont démontré que la veisalgie du lendemain d'ivresse s'accompagne d'une réduction de l'attention, de la concentration et de la mémoire à court terme. Elle s'accompagne aussi de difficultés visuo-spatiales importantes, d'un déficit des habiletés psychomotrices, ainsi que d'une impression marquée d'anxiété, de dépression et d'irritabilité.



³ Cardot, 2003.



2. LES CAUSES DU LENDEMAIN DE VEILLE

Le phénomène de la veisalgie du lendemain d'ivresse est possiblement un des sujets de l'alcoologie les moins bien documentés. Cependant, à la lumière de récents travaux qui ont souligné l'ampleur des coûts sociaux et économiques associés au fait d'avoir une gueule bois⁴, l'étude du phénomène gagne en popularité. Des scientifiques de renommée internationale ont récemment formé un groupe de travail – The Alcohol Hangover Research Group – dont les travaux auront notamment pour but de déterminer la pathologie de la veisalgie du lendemain d'ivresse, d'examiner le rôle que joue la génétique dans l'explication de ce phénomène et d'observer les facteurs de risque pouvant aggraver la sévérité des symptômes du lendemain de veille⁵.

Sur la base des travaux réalisés à ce jour et en s'appuyant sur des revues exhaustives de la littérature biologique et médicale⁶, il est actuellement possible de proposer deux grandes catégories d'explications au lendemain de veille. Il y a d'abord les causes indirectes qui sont les carences en eau, en sucre et les carences de sommeil qu'entraîne la consommation abusive. Il y a ensuite une cause directe qui est la production d'acétaldéhyde.

2.1 Carences en eau, en sucre et carences de sommeil

La consommation excessive d'alcool agresse à peu près toutes les parties du corps et les organes attaqués sont poussés à se défendre. Or, ces mécanismes de défenses physiologiques provoquent une déshydratation et une insuffisance de glucose. Ce sont ces carences en eau et en sucre qui expliquent particulièrement l'inconfort du lendemain de veille.

* 2.1.1 Déshydratation

Évidemment, la grande sensation de soif est le résultat de la déshydratation⁷. Les douleurs musculaires et les maux de tête le sont aussi. En effet, lorsqu'il est déshydraté, le corps va puiser de l'eau dans certains organes, dont le cerveau. On observe alors une atrophie du cerveau, ainsi qu'une réduction de taille des méninges (enveloppes protectrices entourant le cerveau). C'est leur atrophie qui provoque les maux de tête. Le corps déshydraté présente aussi un manque important d'électrolytes, ce qui pourrait expliquer les crampes et les douleurs musculaires qui sont habituellement ressentis lors d'un lendemain de veille⁸.

On pense que l'expression « gueule de bois » viendrait du fait que, lorsque l'on est dans cet état, on a la bouche sèche comme du bois.



⁴ Verster *et al.*, 2010.

⁵ Verster *et al.*, 2010.

⁶ Penning, van Nuland, Fliervoet, Olivier et Verster, 2010 ; Prat *et al.*, 2009 ; Verster *et al.*, 2010.

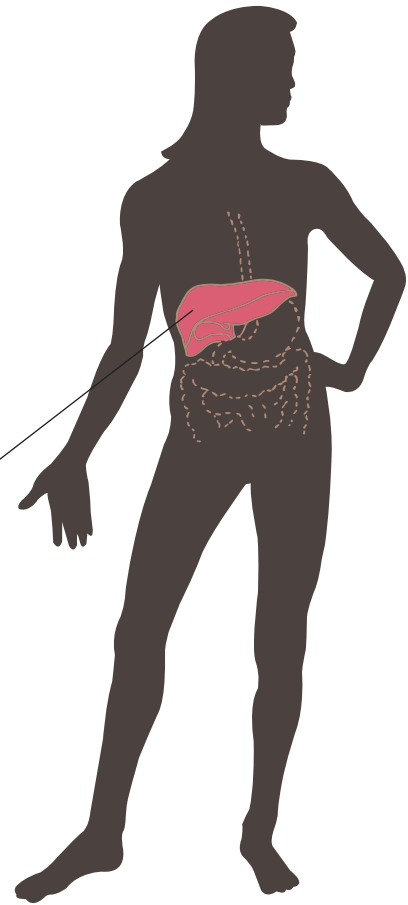
⁷ L'éthanol contenu dans les boissons alcooliques se rend au cerveau et affecte la glande pituitaire. Cela entraîne une diminution de la sécrétion de l'hormone antidiurétique dont le rôle est de contrôler l'équilibre hydrique dans l'organisme. Plus précisément, les reins ne réabsorbent plus suffisamment d'eau des urines et tout le corps élimine davantage d'eau qu'il en absorbe.

⁸ Penning *et al.*, 2010.

* 2.1.2 Diminution de la concentration de glucose

Bon nombre des symptômes du lendemain de veille sont également ceux de l'hypoglycémie. Cela n'est pas un hasard. En effet, la majeure partie de l'alcool consommé est transformée par le foie. Ce faisant, le foie, dont une des caractéristiques les plus remarquables est sa production de glucose, ne parvient plus à remplir cette fonction vitale. Or, le glucose est la principale source d'énergie du métabolisme et la principale substance susceptible de faire défaut au cerveau. Une carence en glucose entraîne des perturbations et un fonctionnement anormal du cerveau. Voilà pourquoi, dans les heures suivant la prise d'alcool, ceux qui ont trop bu ressentent de la faiblesse, de la fatigue, des vertiges, de l'anxiété, de l'accablement, des difficultés de concentration, des troubles visuels, etc.

FOIE
Carence en glucose =
perturbations + fonctionnement
anormal du cerveau.



Si, en théorie, c'est l'ensemble de ceux qui s'intoxiquent qui peuvent souffrir temporairement d'hypoglycémie, il faut préciser que dans la pratique, le phénomène s'observe particulièrement chez de très jeunes personnes, minces ou à jeun depuis plus de 24 heures. Ou encore chez des buveurs réguliers qui mangent peu ou pas. Ces personnes sont particulièrement vulnérables, puisque leurs réserves de glycogène dans le foie sont très pauvres.

Il faut aussi souligner au passage que pour compenser une carence en sucre, le corps doit produire d'autres sources énergétiques telles que les acides gras. Or, une augmentation de la concentration de ces acides dans le sang entraîne une diminution du pH qui, à son tour, cause un ensemble de symptômes propres à la veisalgie du lendemain d'ivresse⁹.

* 2.1.3 Perturbation du sommeil

D'autres chercheurs ont démontré que le lendemain d'une cuite, une des principales raisons au fait que les gens se sentent mal est le manque de sommeil causé par la consommation abusive d'alcool¹⁰. Si l'alcool peut, en effet, aider à tomber endormi, il modifie le cycle du sommeil. Plus précisément, l'alcool peut causer de l'insomnie, des éveils à répétition et exacerber les troubles du sommeil. Cela explique pourquoi le lendemain d'une consommation excessive d'alcool, il y a risque de se sentir fatigué et de ne pas être en pleine possession de ses capacités cognitives. Il n'y a pas de bon sommeil après une cuite.

2.2 La production d'acétaldéhyde

Nous l'avons mentionné, la majeure partie de l'alcool consommé est transformée par le foie. Lors de cette métabolisation, le foie produit l'enzyme alcool déshydrogénase qui transforme l'alcool en acétaldéhyde, une substance très toxique. À haute concentration, l'acétaldéhyde a des effets sur l'ensemble de l'organisme. Cela provoque notamment des rougissements du visage, des sueurs, de la nausée, des vomissements et de la tachycardie. Étant donnée la ressemblance entre ces symptômes et ceux de la veisalgie du lendemain d'ivresse, des auteurs avancent que l'inconfort du lendemain de veille est le résultat direct de la métabolisation hépatique de l'alcool¹¹. Selon Penning et al. (2010), la production d'acétaldéhyde est un des seuls facteurs qui expliquent à la fois la présence et la sévérité des symptômes d'une gueule de bois.



⁹ Penning et al., 2010.

¹⁰ Prat, Adan, Pérez-Pàmies et Sánchez-Turet, 2008 ; Verster et Roehrs, 2007.

¹¹ Swift et Davidson, 1998 ; Wiese, Shlipak, et Browner, 2000.

3. LES FACTEURS DE RISQUE DU LENDEMAIN DE VEILLE

Évidemment, le principal facteur de risque associé à la veaisalgie du lendemain d'ivresse est une consommation excessive d'alcool. Les risques d'incidence et la sévérité des symptômes augmentent de pair avec la quantité d'alcool consommé. Il faut donc toujours garder en tête les directives de consommation d'alcool à faible risque selon lesquelles, lors d'une occasion spéciale, les femmes peuvent prendre 3 verres et les hommes 4 maximum¹².



Cependant, pour la même quantité d'alcool consommé, l'incidence et l'intensité d'un lendemain de veille peuvent varier d'une personne à l'autre. Les principaux facteurs de risque qui, à ce jour, ont retenu l'attention des scientifiques sont les suivants.

3.1 Les congénères et les impuretés

Des épisodes distincts de consommation abusive d'alcool peuvent avoir des conséquences différentes, et ce, même si la quantité totale d'alcool consommé est identique. En effet, il est maintenant assez bien accepté par la communauté scientifique que les congénères comme le méthanol, l'histamine ou les polyphénols, qui sont contenus dans les boissons alcooliques, expliqueraient la sévérité des symptômes du lendemain de veille¹³. On soupçonne le méthanol et ses produits de dégradation, formaldéhyde et acide formique d'expliquer, par exemple, les maux de tête, la soif, les sueurs et les vertiges que peuvent ressentir ceux qui ont bu. Pour cette raison, on croit que les alcools bruns, qui contiennent un taux plus élevé de méthanol que les alcools blancs, favorisent l'apparition de certains symptômes du lendemain de veille et en augmentent la sévérité.

Dans le même ordre d'idées, les boissons alcooliques qui contiennent une quantité élevée d'impuretés ou de substances préservatives pourraient provoquer des symptômes de lendemain de veille, et ce, même lorsque la quantité d'alcool consommé est modérée. Il est question du zinc ou d'autres métaux qui sont parfois ajoutés aux boissons alcooliques pour les sucrer artificiellement ou en rehausser la saveur. C'est pourquoi une boisson sucrée artificiellement provoquera davantage de symptômes de gueule de bois qu'un alcool auquel du véritable jus de fruits a été ajouté. Cela explique aussi pourquoi certaines personnes ont parfois l'impression d'être plus mal en point le lendemain d'une soirée où des boissons sucrées ont été consommées.

¹² Butt *et al.*, 2011 ; Éduc'alcool, 2011 ; Stockwell, Butt, Beirness, Glicksman et Paradis, 2011.

¹³ Verster *et al.*, 2010.



3.2 La vulnérabilité psychologique

Nous l'avons énoncé précédemment, environ le quart des buveurs ne souffrent jamais de gueule de bois, et ce, même lorsqu'ils boivent excessivement. La recherche sur la veisalgie en est à ses balbutiements et il faut rappeler que ce phénomène demeure très mal compris. À ce stade-ci, une hypothèse a été formulée à l'effet qu'une partie du phénomène trouve sa cause dans des facteurs psychosociaux. Cette hypothèse tire sa source des travaux de Harburg et al. (1993) qui ont démontré que l'état psychosocial était significativement associé à la sévérité des symptômes rapportés par les buveurs. Dans leur étude portant sur 1104 buveurs, qui ont déjà été ivres, en état d'ébriété ou intoxiqués, ces chercheurs ont démontré que plus les buveurs se sentent coupables, fâchés, déprimés, qu'ils sont en train de vivre une situation difficile lors d'un épisode de consommation ou névrosés, plus la sévérité des symptômes rapportés est prononcée.

Bref, l'incidence et l'intensité des veisalgies ne seraient pas uniquement le résultat de causes objectives, mais s'expliqueraient aussi par des facteurs d'ordre subjectif qui renverraient à l'expérience de l'individu lors d'une occasion précise de consommation. De fait, cela permettrait aussi d'expliquer la variabilité intra-individuelle que les chercheurs ont remarquée par rapport aux lendemains de veille. L'expression selon laquelle il vaut mieux avoir l'alcool joyeux que l'alcool triste vient peut-être aussi de là !

3.3 Le mélange avec le tabac

C'est bien connu, il existe une association entre la consommation épisodique d'alcool et la consommation occasionnelle de tabac. Bon nombre de fumeurs sociaux ou de fumeurs de fin de semaine ont une envie soudaine et aiguë d'une cigarette lorsqu'ils consomment de l'alcool de façon abusive. De la même façon, celui qui a cessé de fumer a souvent le malheur de recommencer lors d'une soirée bien arrosée. Ces phénomènes sont causés par l'interaction pharmacologique entre l'alcool et le tabac, qui se manifeste par un intense besoin physique de fumer.

Hélas, fumer tout en consommation de l'alcool risque d'accentuer les symptômes du lendemain de veille. Selon Parnell, West et Chen (2006), la nicotine diminue la vidange gastrique, ce qui permet une métabolisation de l'alcool et une moins grande absorption de l'alcool restant par l'intestin grêle. Les personnes qui consomment de la nicotine et qui recherchent les effets intoxicants de l'alcool devront donc consommer de plus grandes quantités d'alcool. Il s'ensuit une production d'acétaldéhyde et une toxicité plus marquées, voire une aggravation des symptômes liés à la déshydratation et à la sous-production de glucose.

4. LES CONSÉQUENCES ET LES REMÈDES

Un état de lendemain de veille est évidemment synonyme d'épisodes de consommation abusive. Pour cette raison, on peut conclure que ceux qui rapportent fréquemment une gueule de bois sont à risque de développer l'ensemble des désordres et des maladies liés à la consommation abusive d'alcool qui, eux, sont très bien documentés¹⁴.

Du reste, on connaît actuellement très peu de chose quant aux conséquences sur la santé, immédiates et à long terme, des lendemains de veille. Les chercheurs du Alcohol Hangover Research Group ont d'ailleurs souligné l'importance d'élaborer des outils méthodologiques qui permettront éventuellement de mesurer de façon fiable les effets de cet état sur la santé des buveurs¹⁵.



¹⁴ pour une synthèse voir : Éduc'alcool, 2007.

¹⁵ Verster *et al.*, 2010.

8

Néanmoins, une mise en garde bien précise permettant de réduire les conséquences néfastes des lendemains de veille peut d'ores et déjà être formulée. Quoique le mal de tête soit un symptôme rapporté par près de 90 % des personnes qui ont une gueule de bois¹⁶, il n'est pas conseillé à tous de consommer de l'acétaminophène (Tylenol) pour réduire la douleur. En fait, la consommation de l'acétaminophène est tolérée chez les buveurs occasionnels qui auraient trop bu lors d'une occasion particulière, mais elle est strictement contre-indiquée chez les personnes dépendantes à l'alcool (alcooliques) qui ont reçu un diagnostic de problèmes hépatiques. Chez ces dernières, des études cliniques ont démontré que l'interaction entre l'alcool et l'acétaminophène (Tylenol) augmente significativement le risque de toxicité hépatique et peut causer des lésions au foie, même lorsque le médicament est pris le jour suivant¹⁷. Le mal de tête serait donc une punition du lendemain de veille à laquelle certaines personnes ne devraient pas tenter de se dérober.

Selon la sensibilité de chaque consommateur, le mélange de l'alcool avec l'acide acétylsalicylique contenu dans certains analgésiques comme l'AAS (aspirine) ou l'ibuprofène (Advil, Motrin) est lui aussi déconseillé. Cela relève de la propension de l'alcool à provoquer de l'irritation, voire une inflammation de la muqueuse de l'estomac. Chez les personnes vulnérables aux crises gastro-intestinales, la prise de ces médicaments pourrait exacerber les effets irritants de l'alcool.

Dans les faits, les seuls traitements sécuritaires contre la douleur associée au lendemain de veille sont semblables à ceux d'une saine hygiène de vie : faire de l'exercice afin d'augmenter l'apport en oxygène aux cellules et se réhydrater en buvant beaucoup d'eau, puis en mangeant quelque chose de simple. Pour le reste, seul le temps fera son œuvre.

¹⁶ Penning *et al.*, 2010.

¹⁷ Amar, 2007.

CONCLUSION

Depuis plus de 20 ans, Éduc'alcool informe les Québécois sur les bienfaits de la consommation modérée d'alcool. Parallèlement, l'organisme rappelle sans cesse que la consommation excessive est inacceptable parce qu'elle est dangereuse pour autrui et risquée pour soi-même.

Ce qui a été rapporté moins souvent et qui fait l'objet de cette monographie, c'est que la consommation excessive d'alcool est dangereuse, même lorsque le taux d'alcool est redescendu à zéro. En effet, les intoxications provoquent l'apparition de symptômes multiples qui peuvent à leur tour engendrer un ensemble de problèmes graves.

Lorsqu'on a la gueule de bois, on se sent mal et souvent très mal. Avoir mal à la tête, trembler et suer, avoir des troubles de vision et ne pas parvenir à se concentrer est tout aussi dangereux qu'être saoul. Dans ces conditions, utiliser un véhicule, une machine ou un outil, faire une activité physique dangereuse, être responsable de la sécurité d'autres personnes ou prendre d'importantes décisions est absolument contre-indiqué et irresponsable.

Cette mise en garde s'adresse à tous les buveurs, mais les jeunes doivent y porter une attention particulière. À ce jour, on ne sait toujours pas s'il existe une association significative entre l'âge et la sévérité des symptômes du

lendemain de veille¹⁸. Toutefois, c'est connu, les jeunes s'intoxiquent davantage que leurs aînés. Ils rapportent donc plus souvent des gueules de bois. Or, bon nombre de ces jeunes occupent des emplois saisonniers qui demandent à la fois d'exécuter des activités physiques et d'assurer la sécurité d'autres personnes. On pense ici aux moniteurs de camps de jour ou de camps de vacances, aux instructeurs sportifs ou encore aux maîtres nageurs et aux sauveteurs. Pour ces personnes, avoir une gueule de bois n'est pas simplement déplaisant, c'est grave et dangereux.

Dès lors, Éduc'alcool rappelle que si on souhaite être en pleine possession de ses moyens, il est évidemment essentiel de s'en tenir aux directives de consommation à faible risque. Si on désire éviter la gueule de bois, il est aussi probablement souhaitable de prendre un alcool de bonne qualité, plutôt qu'un alcool ou une boisson alcoolisée sucrée artificiellement, dont le niveau de congénères et d'impuretés est plus élevé. Autrement dit, il est préférable d'éviter certains types de boissons qui, même consommés avec modération, présentent un potentiel accru de déclencher des symptômes désagréables et incommodes.

Enfin, il est essentiel de se rappeler que la modération a bien meilleur goût.

¹⁸ Verster *et al.*, 2010.

DANS LA MÊME COLLECTION :

Rigoureuses, faciles à comprendre, allant droit au but, les monographies de la série *Alcool et santé* d'Éduc'alcool sont des références essentielles dans le domaine de la santé, de l'éducation et de l'information.

On peut les télécharger à partir du site Internet à l'adresse www.educalcool.qc.ca ou les commander au 1-888-ALCOOL1.



L'ALCOOL ET LE CORPS HUMAIN

Une explication du parcours de l'alcool lorsqu'il pénètre dans l'organisme et les effets qu'il y produit.



LES NIVEAUX DE CONSOMMATION D'ALCOOL À FAIBLE RISQUE 2 • 3 • 4 • 0

Pour faire état, selon le sexe, des règles de base à suivre en matière de consommation personnelle d'alcool à faible risque.



LES EFFETS DE LA CONSOMMATION MODÉRÉE ET RÉGULIÈRE D'ALCOOL

Une synthèse des recherches sur les effets de la consommation modérée et régulière d'alcool sur la santé.



LES EFFETS DE LA CONSOMMATION ABUSIVE D'ALCOOL

Effets de la consommation abusive d'alcool sur les plans physiologique et psychologique et conséquences de la consommation excessive, chronique ou occasionnelle.



L'ALCOOL ET LES ÂNÉS

Une description des effets de l'alcool sur les personnes de 65 ans et plus. De précieux conseils pour celles-ci et pour leur entourage.



L'ALCOOL ET LES MÉLANGES

Une revue des substances ou d'activités qui se combinent souvent à l'alcool qu'elles aient des effets favorables, dommageables ou néfastes.



LA GROSSESSE ET L'ALCOOL EN QUESTIONS

Pour les femmes enceintes et pour celles qui peuvent le devenir. Des réponses aux questions les plus fréquemment posées sur la consommation pendant la grossesse et durant l'allaitement.



LES EFFETS DE LA CONSOMMATION PRÉCOCE D'ALCOOL

Les effets néfastes de la consommation précoce d'alcool et les raisons qui justifient l'interdiction aux jeunes du libre accès à l'alcool.



ALCOOL ET SANTÉ MENTALE

Monographie consacrée aux effets de l'alcool sur la santé mentale qui explique les liens bidirectionnels existant entre les troubles mentaux et la consommation problématique d'alcool et qui donne des conseils judicieux sur cette question.

REMERCIEMENTS

Éduc'alcool tient à remercier M^{me} Catherine Paradis, Ph. D., chercheuse principale d'Éduc'alcool et professionnelle de recherche au Laboratoire de recherche sur les habitudes de vie et les dépendances de l'Université Concordia, de la rigueur avec laquelle elle a travaillé et de l'effort de simplification des données auquel elle s'est livrée.

Merci également à M. Pierre Guérette, M.D., urgentologue au Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, pour sa précieuse collaboration dans la révision de la version définitive de cette publication.



La modération a bien meilleur goût.

Les commentaires relatifs à cette publication peuvent être transmis à Éduc'Alcool.

Téléphone: 1-888-ALCOOL1 (1-888-252-6651) Courriel : info@educalcool.qc.ca

Vous pouvez commander des exemplaires additionnels de ce document sur le site www.educalcool.qc.ca

ENGLISH VERSION AVAILABLE UPON REQUEST.