

## Sciences et médecine

*Journée scientifique : « Alcool, quelles doses pour quels effets ? »*Les effets de l'alcool dépendent avant tout du niveau  
et du mode de consommation

**Paris, le 16 novembre 2010** – La première journée scientifique de l'Institut de Recherches Scientifiques sur les Boissons (IREB) a permis de dresser un état des lieux aussi complet que possible des effets de l'alcool sur l'organisme, notamment en fonction des doses. Douze experts scientifiques étaient réunis pour cette occasion sur le thème « *Alcool : quelles doses pour quels effets ?* ». Quatre tables-rondes ont permis d'aborder les sujets majeurs : le cerveau, le foie, le cancer et, enfin, le métabolisme et le système cardiovasculaire.

*« La consommation d'alcool est une question extrêmement complexe sur le plan scientifique. Il faut se garder de simplifier ou d'en isoler un aspect unique pour condamner ou célébrer dans l'absolu »* souligne Michel Hamon, vice-président du comité scientifique de l'Ireb co-organisateur de cette journée<sup>1</sup> avec les Professeurs Patrice Couzigou et Patrick Cozzone. *« La réalité est complexe mais on peut retenir trois principes : la consommation importante, aiguë ou chronique, est à proscrire et à réduire absolument ; la consommation modérée, sous réserve que l'on s'accorde bien sur sa définition, présente des aspects positifs qu'il faut continuer d'investiguer. Mais ces points positifs ne doivent pas nous inciter à recommander à une personne abstinent de se mettre à boire »*.

*« L'alcool a deux visages, à la fois formidable lubrifiant social mais aussi de prise de risques »* a conclu Françoise Pétry, rédactrice en chef du magazine Pour la Science et invitée comme grand témoin à conclure cette journée *« Je remarque aussi que ce sujet est au cœur des interactions entre les différents domaines de recherche. C'est un thème qui synthétise les grandes questions de santé du moment, c'est un vaste champ de recherche pour les neuro-scientifiques mais aussi dans les domaines de la génétique, de l'épigénétique et de la psychologie sociale »*.

La session consacrée aux effets des consommations sur le cerveau a permis de rappeler les effets à la fois délétères (neurotoxique) et bénéfiques (anxiolytique) de l'alcool selon les niveaux de consommation. Les scientifiques ont rappelé que, sur le cerveau mature, les données connues montraient un effet protecteur des faibles doses d'alcool (10 à 20 g par jour) sur le risque de démence de type Alzheimer. Cette neuro-protection des doses modérées n'est toutefois pas encore expliquée dans ses mécanismes biologiques ; la neuro-imagerie, par exemple, n'apporte pas encore de réponses claires sur ce point. En revanche, il a été rappelé l'importance d'observer le « zéro alcool pendant la grossesse » car même une prise unique et faible d'alcool pendant la vie fœtale peut avoir des effets à long terme sur le cerveau de l'enfant à naître. Selon le Dr Thierry Danel, on estime que 1 % de la population serait victime des séquelles d'une alcoolisation fœtale « discrète », c'est-à-dire sans manifestation physiologique à la naissance. Ce phénomène se traduit à l'âge adulte par des ivresses compliquées, des problèmes judiciaires et divers troubles psychiatriques.

---

<sup>1</sup> **Patrice Couzigou**, Médecin hépato-gastro-entérologue, Professeur des Universités et Praticien Hospitalier, service d'hépatogastroentérologie de l'Hôpital du Haut-Lévêque, CHU de Bordeaux ; **Patrick J. Cozzone**, Biophysicien, Professeur des Universités et Praticien Hospitalier, chef du service de résonance magnétique biologique et médicale de l'hôpital de la Timone, CHU de Marseille ; **Michel Hamon**, Neuropharmacologue, Docteur ès sciences, directeur de recherches à l'Inserm, directeur de l'unité de neuropsychopharmacologie de la faculté de médecine Pierre et Marie Curie à Paris.

Contact presse

Cécilia Larcange / Hélène Neumager  
Tél : 01 44 37 13 31 / Mob : 06 84 74 28 00  
cecilia.larcange@readytochange.fr  
helene.neumager@readytochange.fr

Lors de la session consacrée au foie, le débat a essentiellement porté sur l'inégalité des individus face à la maladie alcoolique du foie. Cette inégalité est notamment liée au sexe, la femme étant plus facilement atteinte que l'homme, ainsi qu'aux modalités d'alcoolisation et à des facteurs alimentaires. Le rôle des facteurs génétiques et celui du tabac restent discutés. Pour ce qui concerne les modes d'alcoolisation, on note que les pays où le *binge drinking* (consommer au moins 5 verres en deux heures) est plus répandu sont aussi ceux où la prévalence de la cirrhose alcoolique augmente, contrairement à la France où elle baisse. Des études récentes ont également montré qu'à consommation équivalente d'alcool, l'excès de poids constitue à lui seul un risque important de développer une cirrhose alcoolique. Ce phénomène pourrait s'expliquer en partie par le rôle de la flore intestinale dont on sait qu'elle varie selon le statut pondéral des individus. Comme pour le cerveau, le caractère protecteur des doses modérées a été évoqué, notamment dans leur protection contre l'insulino-résistance. Pour certains scientifiques présents, une consommation de 10 g par jour maximum est probablement protectrice.

En matière de cancer, il a été rappelé que 3,6 % des cancers étaient d'origine alcoolique. Les mécanismes moléculaires de cancérogenèse de l'alcool sont désormais bien connus et certains polymorphismes augmentent le risque de cancer. Parmi les cancers plus directement liés à l'alcool figurent le cancer de l'œsophage et le cancer du foie. Dans ces deux cancers, plusieurs études suggèrent une relation dose-effet, l'augmentation du risque passant par exemple de 1,5 à 3,5 selon que la consommation représente 25 g ou 100 g/alcool pur par jour. Pour le cancer colorectal, l'augmentation du risque est modeste et se limite aux forts consommateurs. Enfin, en ce qui concerne le cancer du sein, où de faibles consommations d'alcool ont pu être mises en cause, les scientifiques ont rappelé que ce cancer présentait de nombreux sous-types et que de nombreux autres facteurs de risque paraissaient beaucoup plus importants que l'alcool.

La dernière session concernait l'effet sur le métabolisme et le système cardiovasculaire. Il a été souligné qu'une consommation modérée (5 à 30 g/jour) jouait un rôle protecteur contre le diabète de type 2 (sous réserve de l'état nutritionnel de l'individu) alors qu'une consommation importante (plus de 30 g/jour) augmentait le risque. La littérature scientifique ne présente pas de consensus sur un rôle plus favorable d'un type particulier de boisson, même si certaines études ont mis en évidence le rôle des polyphénols contenus dans le vin rouge. De la même manière, sur le plan du métabolisme lipidique, l'action de la consommation (modérée ou forte) apparaît plutôt protectrice contre le risque d'athérogénèse. Enfin, sur le plan des maladies cardiovasculaires, la prise de plus de deux verres d'alcool par jour augmente le risque d'accidents cardiovasculaires ; en revanche, des études épidémiologiques mondiales de plus en plus nombreuses montrent qu'une consommation modérée d'alcool diminue la mortalité cardiovasculaire totale, le risque d'infarctus du myocarde et le risque d'accidents vasculaires cérébraux grâce à la diminution du stress. En revanche, ces bénéfices apparaissent soumis à une consommation inférieure à deux verres par jour, de préférence au moment des repas, celle-ci ne pouvant se substituer à une bonne hygiène alimentaire et à l'exercice physique.

A propos de l'IReB : fondé en 1971, à l'initiative de sociétés productrices et distributrices de boissons alcoolisées, l'IReB a pour mission de contribuer à la recherche alcoologique, à la fois par les études que l'Institut conduit pour son nom propre (Observatoire « Les Français et l'Alcool », Enquêtes « Jeunes et Alcool ») et par les travaux qu'il subventionne. A la suite d'un appel d'offres annuel, son comité scientifique attribue de manière autonome des subventions aux travaux en alcoologie d'une trentaine d'équipes de chercheurs du secteur public, en sciences biomédicales et sciences humaines. Plus de 400 programmes de recherches ont été subventionnés à ce jour. Dans le cadre de sa mission, l'IReB entend être à la fois un organisme de recherche, une source de documentation et un lieu d'information sur l'alcool.