



ALCOOL ET SANTÉ

L'ALCOOL ET LES MÉLANGES



TABLE DES MATIÈRES

Présentation	1
L'alcool et les mélanges	2
Feu vert : Un mélange heureux	3
Feu orange : La vigilance s'impose	4
Feu rouge : Attention !	8
Feu violet : Danger grave	12

PRÉSENTATION

Au Québec, le vin, la bière, le cidre et les spiritueux sont des produits de consommation courante, bien intégrés dans les habitudes. Plus de huit Québécois sur dix – âgés de 15 ans et plus – consomment occasionnellement ou régulièrement des boissons alcooliques. La grande majorité le fait avec équilibre et modération.

On consomme de temps à autre, à des moments choisis, par exemple, un petit verre en fin de journée, sur une terrasse, entre amis.

En d'autres occasions, les boissons alcoolisées sont consommées harmonieusement avec de la nourriture, que ce soit au cours d'un repas ou à l'heure de l'apéritif, en dégustant quelques amuse-gueules. Ce mélange est bénéfique pour plusieurs raisons que l'on expliquera plus loin dans cette publication.

Par ailleurs, lorsque l'alcool est associé à d'autres produits de façon moins heureuse, les effets sur la santé sont nocifs. C'est le cas de la caféine, du tabac, des jeux de hasard, des drogues douces et dures et – plus récemment – des boissons énergisantes.

Cette monographie se veut complète, tout en étant accessible; elle traite de substances ou d'activités qui peuvent se combiner avec l'alcool modérément, et dont le risque pour la santé est faible ou même négligeable. Elle aborde aussi les effets dommageables que représentent les mélanges alcool et tabac ou encore alcool et drogue; elle traite également des effets nettement plus néfastes du mélange alcool et sédatif.

Enfin, cette publication rappelle que, même pour les mélanges à faible risque, la modération a bien meilleur goût.



L'ALCOOL ET LES MÉLANGES

Dans la culture occidentale, boire un verre après le travail signale de façon agréable le début d'une période de repos bien méritée¹. Consommer de l'alcool indique souvent une rupture avec la routine et la vie organisée². Cette pause a une signification symbolique³, elle sonne l'heure de la récréation!

Au Québec, les sondages révèlent qu'on consomme de l'alcool surtout au cours d'activités sociales, de rencontres familiales, amicales et festives. La consommation est ainsi associée à la convivialité et au plaisir.

Par ailleurs, outre l'alcool, d'autres substances – et d'autres comportements – sont aussi des symboles d'heureux temps d'arrêt. Pour plusieurs, prendre un bon repas, un café ou une boisson énergisante est un moyen de faire

une pause. S'adonner à des jeux de hasard, consommer du tabac ou des drogues, douces ou moins douces, sont aussi des façons de marquer une coupure avec la routine.

L'alcool est donc souvent consommé avec d'autres produits.

Malheureusement, l'alcool tolère mal d'être mélangé à d'autres substances. En effet, ses propriétés spécifiques peuvent produire une combinaison malheureuse, voire dangereuse dans certains cas.

À l'exception de la combinaison alcool et nourriture, il y a des risques à consommer de l'alcool avec d'autres produits. Comprendre les explications biologiques de ces combinaisons et mieux en saisir les enjeux permet de modifier son comportement.

¹ Cheung et Erickson, 1995.

² Gusfield, 1996.

³ SIRC, 2000.

Feu vert	Feu orange	Feu rouge	Feu violet
Un mélange heureux	La vigilance s'impose	Attention !	Danger grave

FEU VERT : UN MÉLANGE HEUREUX

Il n'y a qu'une seule substance qui, prise avec l'alcool, a des effets bénéfiques sur la santé : la nourriture.

La présence d'aliments dans le système gastro-intestinal a un effet positif sur l'assimilation de l'alcool dans le sang. Le type d'aliments ingérés joue aussi un rôle important. En effet, plus la nourriture est grasse, plus lent est le passage de l'alcool de l'estomac à l'intestin⁴ et plus long est le temps d'assimilation de l'alcool, diminuant ainsi l'alcoolémie⁵ d'un individu.

Il faut se rappeler que les taux d'alcool élevés ont des effets néfastes sur la santé et qu'ils sont à l'origine de bon nombre de chutes, de querelles et d'accidents de la route.

Par contre, les effets bénéfiques que procurent de lents moments de pause et de consommation vont au-delà de la physiologie pure et s'étendent à un autre phénomène biologique : le plaisir! Le vin, le cidre ou la bière, dégustés en harmonie avec de la nourriture, ajoutent au plaisir de bien consommer et d'être ensemble.

• ALCOOL ET NOURRITURE

Les études démontrent que ceux qui boivent de l'alcool après avoir mangé un repas riche en gras, en protéines et en hydrates de carbone assimilent l'alcool jusqu'à trois fois plus lentement que ceux qui consomment de l'alcool en ayant l'estomac vide. On ne devrait toutefois pas en conclure qu'il faut manger des mets riches en calories, en protéines et en hydrates de carbone.

Bien harmoniser les mets et les vins amplifie les sensations gourmandes, amenant un niveau de qualité qui n'aurait pas été

obtenu si ceux-ci avaient été consommés individuellement. Un bon mariage entre mets et vins consiste à équilibrer les saveurs en fonction du moment de la journée, de la saison et du type de repas.

Une bière, un cidre, un whisky ou tout autre apéritif qui sonne l'heure de la récréation devrait d'ailleurs être accompagné d'amuse-gueules, comme des noix ou des morceaux de fromage.

Dans toutes leurs études sur la santé et l'alcool, les chercheurs devraient tenir compte des contextes de consommation, puisque boire de l'alcool pendant un repas peut avoir certains effets bénéfiques sur la santé⁶. Heureusement, plusieurs d'entre eux prennent effectivement ces contextes en considération.

• ALCOOL DANS LES COCKTAILS

Pour des raisons de digestion, il est préférable d'utiliser dans les cocktails des jus de fruits ou de légumes purs – 100 % naturels –, plutôt que des boissons gazeuses ou aromatisées dont la valeur nutritionnelle est faible.

Si une boisson gazeuse ou aromatisée doit absolument être ajoutée à un cocktail, il est préférable qu'elle ne soit pas de type *diète*, car le sucre favorise la métabolisation de l'alcool. Plusieurs études⁷ montrent que l'alcool passe plus rapidement de l'estomac au sang et que la concentration d'alcool dans le sang et dans l'haleine atteint un niveau plus élevé si les cocktails sont préparés avec une boisson sucrée artificiellement – de type *diète* – que s'ils sont faits avec du jus naturellement sucré.

⁴ On appelle *vidange gastrique* la vitesse à laquelle l'estomac peut éliminer son contenu vers l'intestin.

⁵ Alcoolémie : concentration d'alcool dans le sang.

⁶ Butt et autres, 2011.

⁷ Brickley et autres, 2018; Marczynski et Stamates, 2013; Wu, Chaikomin, Doran, Jones, Horowitz et Rayner, 2006.



FEU ORANGE : LA VIGILANCE S'IMPOSE

• ALCOOL ET CAFÉ

Consommé avec modération, le mélange alcool-café n'est pas contre-indiqué. Prendre de l'alcool et du café, mélangés ou pas, n'est pas nocif en soi; c'est même une pratique répandue depuis fort longtemps. Les cafés alcoolisés qui font ressortir les arômes du mélange sont appréciés à la fin d'un repas.

Par contre, une personne peut parfois prendre du café avec de l'alcool pour des raisons autres que la gourmandise, notamment après avoir trop bu, pour tenter de masquer les symptômes de l'intoxication.

Ce faisant, elle désire contrebalancer les effets négatifs de l'alcool, lequel est un déprimeur qui agit sur le système nerveux central et ralentit les fonctions cérébrales affectant le jugement, les émotions et le comportement. Le café, quant à lui, contient de la caféine – un excitant reconnu – et des agents chimiques qui augmentent la production de cortisone et d'adrénaline – qui sont des hormones –, ainsi que d'autres stimulants⁸.

Des études ont démontré les effets antagonistes de la caféine et de l'alcool. Chez un individu, la caféine permet d'atténuer légèrement les effets de l'ébriété pour qu'il puisse accomplir certaines tâches psychomotrices⁹. Cela étant dit, boire du café après avoir consommé de l'alcool ne permet aucunement de rétablir l'ensemble des facultés nécessaires à la conduite d'un véhicule motorisé¹⁰.

De fait, la quantité de café consommée n'influence nullement l'alcoolémie.

Qui consomme, ensemble ou en séquence, du café et de l'alcool doit toujours se souvenir qu'il sous-estime sans doute sa propre alcoolémie. Si les effets stimulants du café parviennent à atténuer certains effets déprimeurs de l'alcool, il est physiologiquement impossible que le café diminue le taux d'alcool dans le sang et puisse « dessoûler »!

Le mélange alcool-café appelle donc à la vigilance, puisqu'il peut engendrer de fâcheuses conséquences, notamment en matière de conduite automobile et de toute autre activité exigeant une grande attention.

• ALCOOL ET BOISSON ÉNERGISANTE

Ces dernières années, des parts de marché des boissons gazeuses ont été perdues au profit des boissons énergisantes. On consomme ces boissons pour les mêmes raisons qu'on boit du café, soit pour l'effet stimulant qu'elles procurent.

S'il relève de la légende urbaine que ces boissons doivent leur puissance à du sperme ou à de l'urine de taureau, il est vrai que ces boissons contiennent de la taurine¹¹, du glucuronolactone¹² et une quantité de caféine équivalant à une tasse de café, soit 80 mg.

La consommation de boissons énergisantes est toutefois différente de celle du café. En effet, les boissons énergisantes sont conçues pour être consommées froides et de façon rapide. Ainsi, les effets de la caféine qu'elles contiennent sont ressentis beaucoup plus rapidement qu'avec le café, généralement servi chaud et bu plus lentement¹³.

⁸ Klag, Wang, Meoni et autres, 2002.

⁹ Azcona, Barbanoj, Torrent et Jané, 1995; Hasenfratz, Bunge, Dal Pra et Bättig, 1993; Kerr, Sherwood et Hindmarch, 1991; Liguori et Robinson, 2001.

¹⁰ Howland, Rohsenow, Arnedt, et autres, 2011.

¹¹ Taurine : acide aminé initialement isolé dans la bile de taureau, mais produit synthétiquement pour les boissons énergisantes.

¹² Glucuronolactone : composant chimique produit naturellement dans le foie humain par le métabolisme du glucose.

¹³ Simon et Mosher, 2007.

Caractéristiques des consommateurs et contexte de consommation

Les boissons énergisantes sont surtout appréciées des jeunes qui en consomment essentiellement au cours de fêtes (*partys* ou *raves*), dans les bars et les clubs. Plus d'un tiers des 18-24 ans (34 %) disent consommer régulièrement des boissons énergisantes.

Des études nord-américaines et une étude italienne¹⁴ révèlent que le fait de mélanger de l'alcool à des boissons énergisantes est très populaire chez les étudiants, puisqu'entre le quart et la moitié des buveurs le font.

On prétend que ces boissons permettent « de tenir le coup ». Comme l'affirme le directeur des communications d'une entreprise qui fabrique une de ces boissons énergisantes, « cette dernière procure de l'énergie à qui fréquente les clubs pour socialiser et danser, à qui ne veut pas y être qu'une vingtaine de minutes, mais plutôt y passer la nuit¹⁵ ».

C'est précisément dans un tel contexte que les jeunes ont tendance à boire de manière abusive¹⁶. En effet, lorsqu'ils mêlent alcool et boisson énergisante, ils risquent d'en boire de plus grandes quantités. C'est ce qui rend le mélange dangereux pour la santé.

Mauvaises perceptions et prise de risques

Les jeunes sont plus enclins que les adultes à prendre des risques et à adopter des comportements dangereux. Ils sont plus susceptibles d'être victimes d'accidents de la route, d'avoir des relations sexuelles non protégées, non planifiées ou non souhaitées, de subir ou d'adopter des comportements violents et de faire des tentatives de suicide. Le sentiment de toute-puissance et d'invulnérabilité qui accompagne l'adoption de tels comportements peut être exacerbé chez les jeunes qui mélangent l'alcool à des boissons énergisantes.

Une étude¹⁷ démontre que, comparativement à qui boit uniquement de l'alcool, les perceptions de maux de tête, de

faiblesse et de bouche sèche sont significativement moindres chez ceux qui mélangent alcool et boisson énergisante, tout comme l'impression d'affaiblissement de la coordination motrice, d'ailleurs.

Pourtant, la concentration d'alcool dans le sang – ainsi que l'observation objective de la coordination motrice et de la vitesse de réaction visuelle – n'est pas significativement différente entre qui consomme alcool et boisson énergisante et qui boit uniquement de l'alcool.

En d'autres mots, les individus qui mélangent alcool et boisson énergisante sont intoxiqués et leurs facultés sont affaiblies, mais ils ne ressentent pas les effets de l'ébriété telle qu'elle est en réalité. Des études¹⁸ traitant des performances cognitives et de la perception d'intoxication chez les buveurs sociaux en arrivent aux mêmes conclusions.

Puisque ces buveurs ne ressentent pas les effets enivrants de l'alcool, les mécanismes d'autorégulation associés à l'ivresse sont inopérants. Par conséquent, une mise en garde devrait être clairement établie à l'égard des jeunes qui mélangent alcool et boisson énergisante, car ce mélange augmente d'autant les comportements à risque.

Une étude¹⁹ réalisée auprès de 4 271 étudiants provenant de 10 universités américaines montre que, comparativement à qui ne consomme que de l'alcool, ceux qui le mélangent à des boissons énergisantes sont deux fois plus à risque :

- de se faire mal ou d'être blessés;
- de nécessiter une attention médicale;
- de prendre la route avec un conducteur en état d'ébriété;
- d'agresser quelqu'un sexuellement;
- d'être victime de violence sexuelle.

Il n'est toutefois pas possible de déterminer avec certitude si cela est dû au mélange alcool-boissons énergisantes en soi, ou si les personnes aimant consommer ces mélanges ont davantage tendance à se mettre dans des situations à risque.

¹⁴ Brache et Stockwell, 2011; O'Brien et autres, 2008; Oteri et autres, 2007.

¹⁵ Wolfe, 2001, dans : Simon et Mosher, 2007.

¹⁶ Gliksman, Demers, Adlaf, Newton-Taylor et Schmidt, 2000.

¹⁷ Ferreira, de Mello, Pompeia et de Souza-Formigoni, 2006.

¹⁸ Marczinski et Fillmore, 2006; Marczinski et autres, 2012.

¹⁹ O'Brien, McCoy, Rhodes, Wagoner et Wolfson, 2007.





Impacts sur la consommation

Puisque la personne qui mélange alcool et boisson énergisante le fait souvent pour camoufler le goût déplaisant de l'alcool, il faut s'attendre à ce que ce mélange accroisse la vitesse d'ingestion et les quantités consommées par occasion²⁰.

On rapporte aussi²¹ que la personne qui mélange alcool et boisson énergisante boit habituellement davantage que celle qui ne mélange pas, soit 5,8 verres par rapport à 4,5; de même, cette personne dit consommer une quantité maximale par occasion de 8,3 verres par rapport à 6,1 verres pour qui ne mélange pas; elle a aussi deux fois plus d'épisodes hebdomadaires d'intoxication, soit 1,4 par rapport à 0,73 pour qui ne mélange pas.



²⁰ Ferreira, de Mello, Pompeia et de Souza-Formigoni, 2006.

²¹ O'Brien, McCoy, Rhodes, Wagoner et Wolfson, 2007.

Déshydratation

Une mise en garde doit aussi être formulée quant aux risques de déshydratation créés par ce mélange. Comme la caféine et l'alcool sont des diurétiques, ils inhibent la réabsorption de l'eau par le rein et augmentent son élimination. Ce phénomène provoque une réaction en chaîne : plus on boit de l'alcool, plus on a soif. Le véritable risque est de continuer à boire de l'alcool – et non de l'eau –, ce qui augmente la soif et la déshydratation.

Dans un contexte de fête et de danse où il fait particulièrement chaud, la combinaison alcool et boisson énergisante augmente donc la déshydratation.

Les symptômes d'un lendemain de veille – mal de tête, inconfort généralisé et grande fatigue – sont tous liés à la déshydratation. S'il est vrai que pendant la fête, les boissons énergisantes masquent l'intoxication et diminuent la soif, celui qui mélange doit tout de même s'attendre à ce que ces symptômes soient exacerbés par rapport à celui qui ne boit que de l'alcool.

MISE EN GARDE !

Il faut être extrêmement prudent lorsqu'on achète des boissons énergisantes, car certaines sont prémélangées à de l'alcool. Par conséquent, les personnes qui n'auraient pas l'intention de mélanger l'alcool à leur boisson énergisante pourraient boire un mélange alcoolisé à leur insu. De plus, certaines entreprises qui produisent ce nouveau type de boisson alcoolisée ont même créé des emballages semblables à ceux des boissons énergisantes non alcoolisées. Cela peut entraîner de la confusion et en berner plusieurs : les jeunes, leurs parents et les commis qui travaillent dans les points de vente où l'on trouve les deux types de produits.

• ALCOOL ET JEUX DE HASARD ET D'ARGENT

Il existe une relation bidirectionnelle entre la consommation abusive d'alcool et le jeu pathologique. Il y a davantage de joueurs pathologiques parmi les individus qui consomment abusivement qu'au sein de la population en général. Réciproquement, on observe que les joueurs pathologiques sont plus à risque de consommer abusivement que la population en général²².

Depuis une dizaine d'années, plusieurs recherches sont menées pour comprendre les liens entre la consommation abusive d'alcool et le jeu pathologique. Jusqu'à maintenant, on n'a pas clairement déterminé les raisons qui expliquent cette comorbidité, mais les deux comportements semblent avoir des causes communes.

La consommation abusive d'alcool et le jeu pathologique sont tous deux des comportements de dépendance qui indiquent une perte de contrôle et qui engendrent des pensées obsessionnelles à l'égard de l'alcool ou du jeu. En dépit de la prise de conscience des conséquences néfastes qu'ont ces habitudes, les personnes dépendantes maintiennent leurs comportements abusifs.

Tant chez les individus qui consomment abusivement de l'alcool que chez ceux qui jouent de façon pathologique, on observe des changements dans les centres du cerveau qui sont responsables du plaisir et des émotions²³. Les deux comportements accompagnent une perturbation des mécanismes neurobiologiques qui sous-tendent les pulsions et les récompenses.

Des études cliniques ont mis en lumière la limite des explications génétiques et souligné la nécessité de s'intéresser également aux facteurs contextuels. On explique la comorbidité de la consommation abusive d'alcool et du jeu pathologique par le fait que la consommation abusive d'alcool désinhibe le jeu pathologique. En effet, il arrive souvent que l'on s'adonne à des jeux de hasard et d'argent en consommant de l'alcool²⁴.

Il est généralement admis que, si la consommation dépasse le seuil de la modération, l'alcool affecte défavorablement les fonctions cognitives. L'alcool diminue la capacité de jugement et augmente la propension à prendre des risques²⁵. Une alcoolémie élevée réduit l'attention pour des faits plus immédiats et plus importants²⁶.

En ce qui concerne les jeux de hasard et d'argent, il est possible que même une petite quantité d'alcool soit nocive. Dans le cadre d'une étude expérimentale, deux groupes de buveurs sociaux ont chacun reçu une dose. Le premier, une dose modérée d'alcool et le deuxième, un placebo. Les membres des deux groupes ont ensuite dû participer à des jeux de hasard. Il s'est avéré que, comparativement aux individus sobres, ceux qui avaient pris de l'alcool avaient plus de difficultés à évaluer l'ampleur des gains possibles et les chances réelles de gagner, lorsque les risques de pertes étaient élevés.

Les personnes dont l'alcoolémie est élevée seraient donc moins aptes à évaluer les chances réelles de gains et seraient moins portées à se remémorer les pertes subies dans le passé. Les explications contextuelles viennent compléter les observations faites par imagerie cérébrale.

On ne peut expliquer avec certitude la relation causale entre l'alcool et le jeu pathologique. Ce n'est pas nécessairement la consommation abusive d'alcool qui engendre le jeu pathologique, puisque d'autres recherches ont plutôt démontré que ce serait le jeu pathologique qui conduirait à une consommation abusive. On ne peut exclure que pour certains, les jeux de hasard et d'argent aient entraîné une augmentation de la consommation d'alcool alors que pour d'autres, la relation joue dans l'autre sens.

Éduc'alcool trouve nécessaire de faire une mise en garde : les individus qui apprécient les jeux de hasard et d'argent devraient éviter de s'y adonner en consommant de l'alcool. Le mélange alcool-jeu accroît les risques de jouer de façon inappropriée, voire pathologique.

²² Grant, Kushner et Kim, 2002; Kessler et autres, 2008.

²³ Fauth Bühler, Mann et Potenza, 2016.

²⁴ Grant, Kushner et Kim, 2002.

²⁵ Weissenborn et Duka, 2003.

²⁶ Lane, Cherek, Pietras et Tcheremissine, 2004.





FEU ROUGE : ATTENTION !

• ALCOOL ET TABAC

Les données recueillies auprès de l'ensemble de la population montrent que les fumeurs consomment plus d'alcool que les non-fumeurs, que les consommateurs d'alcool fument plus que les abstinentes, que la consommation abusive d'alcool est associée à une grande consommation de tabac et qu'une grande majorité d'alcooliques fume²⁷. L'alcool et le tabac sont deux produits qui semblent s'appeler l'un l'autre pour former un couple.

Trois explications ont été apportées pour rendre compte de cette corrélation entre consommation d'alcool et tabagisme²⁸.

- Tous deux ont des facteurs de risque contextuels similaires, c'est-à-dire qu'ils sont associés à des moments de répit. Jusqu'à tout récemment, l'alcool et le tabac étaient les principaux produits disponibles dans les endroits de loisirs, notamment dans les débits d'alcool. Quiconque allait prendre un verre était pratiquement assuré d'être entouré de fumeurs et d'incitatifs au tabagisme.
- La consommation d'alcool et celle du tabac ont aussi les mêmes facteurs de risque génétiques et psychiatriques.

Les études sur le sujet²⁹ ont été réalisées sur des humains et des rats en laboratoire, mettant en lumière des facteurs de risque physiopathologiques communs³⁰ associés au développement de la dépendance à l'alcool et à la nicotine. Cette vulnérabilité – qui n'est pas génétique, mais consécutive à un usage précoce – expliquerait pourquoi le tabagisme des alcooliques est d'environ 85 %, ce qui est quatre fois supérieur à ce qui est observé dans la population en général.

- Ce qui étonne dans le mélange alcool-tabac est l'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, la personne qui a cessé de fumer a souvent le malheur de recommencer au cours d'une soirée bien arrosée. Ces phénomènes sont dus à l'interaction pharmacologique entre l'alcool et le tabac, qui se manifeste par un intense besoin physique de fumer, un état de manque.

²⁷ Bobo et Husten, 2000; Zacny, 1990.

²⁸ O'Malley, 2006.

²⁹ Funk, Marinelli et Lê, 2006; Hillemacher, Bayerlein, Wilhelm et autres, 2006; Lê, Li, Funk, Shram, Li et Shaham, 2006.

³⁰ Risque physiopathologique : risque associé aux changements fonctionnels qui accompagnent un syndrome, une maladie ou un désordre quelconque.

Dans une étude réalisée auprès de 39 fumeurs occasionnels³¹ auxquels les chercheurs avaient administré trois doses différentes d'alcool – un placebo; l'équivalent de 2-3 verres; l'équivalent de 4-5 verres – à trois moments différents, on a remarqué une relation de dose à effet entre la consommation d'alcool et le désir de fumer. Les chercheurs ont observé que lorsque le taux d'alcool dans le sang était le plus élevé, le désir d'une cigarette était encore plus manifeste et plus intense. Selon ces auteurs, si les fumeurs occasionnels ont davantage envie d'une cigarette lorsqu'ils boivent abusivement plutôt que modérément, ce n'est pas en raison du besoin de combattre les effets sédatifs de l'alcool, mais plutôt en raison de la stimulation neuropsychologique de la nicotine.

Dans une autre étude menée en laboratoire³², des chercheurs ont offert de l'alcool à de gros buveurs qui fument quotidiennement et leur ont donné le choix entre une cigarette et une compensation financière. Comparativement à ceux à qui l'on avait administré un placebo, ceux qui avaient consommé de l'alcool étaient significativement moins susceptibles de refuser la cigarette et, une fois la première cigarette fumée, ils en fumaient un plus grand nombre que ceux qui étaient sobres.

Une autre étude³³ démontre que la consommation d'alcool accroît l'intensité ainsi que la valeur accordée à l'état de manque de cigarette. Non seulement la consommation d'alcool augmente-t-elle le désir de fumer, mais la simple idée d'être en train de consommer de l'alcool le fait aussi augmenter. En effet, durant cette expérience, même les participants à qui l'on avait administré un placebo manifestaient un plus grand désir d'une cigarette, quoique de façon moins prononcée que les participants à qui l'on avait réellement administré de l'alcool. En présence d'une cigarette allumée, ceux qui avaient bu de l'alcool avaient plus d'expressions faciales associées à un affect positif que les autres.

Dans une étude menée auprès d'étudiants universitaires américains³⁴, 74 % des épisodes de consommation de tabac se produisent pendant la consommation d'alcool. La réciproque est aussi vraie. Toute personne qui, à l'occasion, consomme à la fois du tabac et de l'alcool, devrait savoir que les effets de la cigarette peuvent l'inciter à boire davantage.

Dans une étude³⁵, on a fait l'hypothèse que la nicotine diminue la vidange gastrique, ce qui permet la 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 enivrants de l'alcool devront donc consommer de plus grandes quantités d'alcool. Il s'ensuit une production d'acétaldéhyde et une toxicité plus marquées.



³¹ Epstein, Sher, Young et King, 2007.

³² McKee, Krishnan-Sarin, Shi, Mase et O'Malley, 2006.

³³ Sayette, Martin, Wertz, Perrott et Peters, 2005.

³⁴ McKee, Hinson, Rounsaville et Petrelli, 2004.

³⁵ Parnell, West et Chen, 2006.



• ALCOOL ET DROGUES

Ce sont surtout les consommateurs problématiques qui mêlent l'alcool aux drogues ou aux médicaments obtenus de façon illicite. Dans la population en général, ceux qui recherchent des sensations fortes, notamment les jeunes – dont le goût pour les nouvelles expériences est prononcé –, risquent de faire ce type de mélange dangereux.

Le mélange alcool-drogue est généralement fait pour augmenter les effets agréables d'une substance ou pour en diminuer les effets désagréables, comme l'anxiété ou la somnolence³⁶. Toutefois, peu importe les raisons pour lesquelles un individu mêle alcool et drogue, ce mélange crée une interaction pharmacologique pouvant s'avérer extrêmement dangereuse, voire mortelle.

Un des grands dangers du mélange alcool-drogue est que ses effets sont impossibles à prédire³⁷. Les facteurs susceptibles d'en influencer les effets sont si nombreux qu'il est impossible de les considérer simultanément avec exactitude. Ils dépendent, par exemple, du mélange même, de la dose, de la voie de consommation, de l'ordre de consommation, du contexte socioculturel ainsi que de l'âge, du sexe, du poids, de l'état nutritionnel, de l'état de santé et de l'état psychologique du consommateur.



³⁶ Ben Amar, 2007.
³⁷ Ben Amar, 2007.



• ALCOOL ET MÉDICAMENTS

Certains médicaments, notamment ceux qui sont en vente libre, comme les analgésiques, sont susceptibles de réduire l'élimination de l'alcool, d'en accroître les effets, de les masquer ou de provoquer des réactions imprévisibles. À l'inverse, l'alcool peut atténuer l'efficacité des médicaments ou en gêner l'élimination. Les personnes qui prennent des médicaments doivent s'informer des contre-indications avant de consommer les deux simultanément. Il faut garder en mémoire que tant l'alcool que les médicaments sont éliminés par le foie et que, en règle générale, il est préférable de s'abstenir de consommer si l'on doit prendre des médicaments.

• ALCOOL ET CANNABIS

Au Québec, la consommation de cannabis n'est pas exceptionnelle. Les consommateurs actuels de cannabis – marijuana et haschisch – représentent 11 % des Québécois âgés de 15 ans et plus. En outre, 43 % des Québécois disent avoir consommé cette drogue au moins une fois au cours de leur vie³⁸. Il est impossible de savoir si plusieurs d'entre eux mêlent ce produit à l'alcool, mais si tel est le cas, une mise en garde est nécessaire.

Il existe une synergie renforçatrice entre ces deux produits, ce qui signifie que les effets déprimeurs de l'alcool et ceux du cannabis sont multipliés. Puisque le jugement, le temps de réaction et la coordination sont évidemment touchés, la conduite automobile est absolument contre-indiquée.

Comme le cannabis affecte la partie du tronc cérébral associée aux sensations viscérales que sont les nausées et le vomissement, la combinaison alcool et cannabis peut s'avérer particulièrement dangereuse, voire mortelle. En effet, lorsqu'une personne consomme trop d'alcool et qu'elle risque l'empoisonnement, sa réaction naturelle est de vomir. En éliminant le réflexe de vomir, le cannabis augmente le risque d'empoisonnement éthylique.

Par ailleurs, le corps semble traiter différemment ces deux substances, selon leur ordre de consommation, comme le montre la publication d'Éduc'alcool, *Alcool et cannabis : un bien mauvais mélange*³⁹.

³⁸ Statistique Canada, 2017.
³⁹ Éduc'alcool, 2019.

• ALCOOL ET AUTRES DROGUES ILLICITES

Dans la population en général, seuls 2,5 % des Québécois consomment de la cocaïne, des amphétamines (*speed*), de l'ecstasy ou d'autres hallucinogènes⁴⁰. Il faut toutefois les décourager de mêler l'alcool à des narcotiques, des stimulants ou des hallucinogènes.

Ces mélanges peuvent créer un antagonisme, c'est-à-dire que les propriétés d'une substance risquent de supprimer ou d'atténuer les effets de l'autre. Cela engendre de graves conséquences, puisque la personne devient alors incapable de percevoir les effets d'une substance sur son organisme. En d'autres mots, quoique l'état d'euphorie soit moins prononcé, les effets physiques sur divers organes et fonctions ne le sont pas moins⁴¹.

En mêlant l'alcool à des stimulants, il peut se créer une synergie additive qui augmente les risques de surdose de l'une ou l'autre des substances. Par exemple, consommer de l'alcool avec un stimulant comme la cocaïne accroît la vitesse à laquelle l'alcool se diffuse dans le corps, donc la vitesse à laquelle il parvient au cerveau. Cela a pour effet d'augmenter significativement la concentration d'alcool dans le sang, comme si la personne avait bu très rapidement.



⁴⁰ Sawka et Munro, 2005.

⁴¹ Grant, Kushner et Kim, 2002.



FEU VIOLET : DANGER GRAVE

Malgré l'ensemble des facteurs aggravants ou atténuants, il est indéniable qu'un des mélanges alcool-drogue les plus dangereux est celui où l'alcool – qui est un sédatif – est pris simultanément avec un autre sédatif, c'est-à-dire un barbiturique, des benzodiazépines ou un antihistaminique. On trouve des sédatifs comme le PCP (mescaline, mess, horse, angel dust, TH) et la kétamine (Spécial K, vitamine K, ket, ketty)⁴² chez les vendeurs de rue.

L'alcool combiné à ce type de psychotrope crée une synergie renforçatrice, ce qui signifie que la combinaison des effets déprimeurs est plus grande que la somme de ces effets pris séparément. Ce type de combinaison peut engendrer une dépression extrême du système nerveux central pouvant aller de la confusion jusqu'à l'inconscience et la mort⁴³.

⁴² RCMP/GRC, 2008.

⁴³ Pour de plus amples renseignements quant aux effets des drogues illicites et du mélange de ces drogues à d'autres substances, on peut visiter les sites Web suivants :

- www.risq-cirasst.umontreal.ca
- www.toxquebec.com
- www.etape.qc.ca
- www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/alcool-drogues-jeu/www.nida.nih.gov
- www.niaaa.nih.gov

EN GUISE DE CONCLUSION

Le mélange de l'alcool à d'autres substances est une pratique commune et assez fréquente. Dans le cas du tabac et des drogues, le mélange à l'alcool est évidemment contre-indiqué. La consommation d'alcool avec d'autres sédatifs est quant à elle absolument à proscrire. En outre, lorsqu'on se procure un médicament délivré sur ordonnance, il est toujours prudent de demander au pharmacien si la consommation d'alcool est permise ou contre-indiquée.

En ce qui a trait au mélange de l'alcool avec le café et les boissons énergisantes, ou à sa combinaison avec des jeux de hasard, on parle plutôt de vigilance. En effet, le mélange de l'alcool à l'un de ces produits n'est pas forcément néfaste. Toutefois, lorsque ces mélanges sont consommés de façon excessive, des problèmes graves peuvent survenir.

En revanche, le mélange alcool et nourriture est conseillé et il peut même être heureux.

En un mot, cette publication nous rappelle une fois de plus que lorsqu'il y a de l'alcool... la modération a bien meilleur goût!

DANS LA MÊME COLLECTION :

Rigoureuses et faciles à comprendre, 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 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 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.



L'ALCOOL ET LES ÂINÉS

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.



LA GROSSESSE ET L'ALCOOL EN QUESTIONS

Des réponses aux questions les plus fréquemment posées sur la consommation pendant la grossesse et durant l'allaitement.



ALCOOL ET SANTÉ MENTALE

Une explication des liens bidirectionnels existant entre les troubles mentaux et la consommation problématique d'alcool, et des conseils judicieux sur cette question.



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 ABUSIVE D'ALCOOL

Les conséquences de l'abus d'alcool, chronique ou occasionnel, sur les plans physiologique et psychologique.



LES EFFETS DE LA CONSOMMATION PRÉCOCE D'ALCOOL

Les conséquences de la consommation précoce d'alcool et les raisons qui justifient l'interdiction aux jeunes d'y avoir libre accès.



ALCOOL ET LENDEMAINS DE VEILLE

Les effets de la consommation excessive se manifestent souvent même après que l'alcoolémie soit tombée à zéro.



ALCOOL ET SOMMEIL

L'alcool est un « faux ami » du sommeil : les conséquences de la consommation d'alcool sur le sommeil.



L'ALCOOL ET LES FEMMES

Une explication des raisons pour lesquelles les femmes sont plus vulnérables que les hommes aux effets de l'alcool sur les plans physiologique et social.



L'ALCOOL ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'alcool agit sur la performance, la récupération après l'effort et la guérison d'une blessure. Les explications psychologiques, culturelles et économiques à ces phénomènes.



ALCOOL ET LE SEXE

L'alcool peut favoriser les relations intimes, mais l'abus peut mener à un désastre : un portrait des enjeux de la consommation d'alcool et de ses effets.



ALCOOL ET RISQUE DE CANCER

Dans cette publication, Éduc'alcool aborde le lien entre l'alcool et le risque de cancer avec nuance et rigueur, sans banaliser, ni terroriser.



ALCOOL ET LE CŒUR

Publication qui fait le point sur les effets de la consommation modérée d'alcool sur la santé cardiovasculaire. Des avantages nuancés et des mythes déboulonnés.



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 educalcool.qc.ca.

ENGLISH VERSION AVAILABLE UPON REQUEST.