



- Page d'Accueil
- Qui sommes-nous ?
- FACTEURS DE RISQUE
 - Hypertension Artérielle
 - Diabète
 - Fibrillation Auriculaire
 - Cholestérol
 - Inactivité Physique
 - Alimentation mal-adaptée
 - Alcool
 - Obésité
 - le Tabagisme
 - Stress et Dépression
- RESSOURCES
 - Vidéos
 - Blog
 - Podcast
 - Liens utiles
 - Lecture complémentaire
 - Communiqués de Presse

- Nouvelles
-  Français
 -  English
 -  Português
 -  Русский
 -  Español
 -  Français
 -  Polski

- CONTACT

DONATE

5 raisons de réduire votre consommation d'alcool



La presse donne souvent des avis contradictoires sur les bienfaits d'une consommation modérée d'alcool pour la santé. Mais une chose est sûre : la

consommation excessive d'alcool est un facteur de risque pour tous les types d'AVC (1). La consommation d'alcool entraîne une hausse de la tension artérielle, interfère dans la prise en charge du diabète, facilite la prise de poids, et affecte le cœur, en augmentant le risque d'AVC (2). Par ailleurs, voici quelques raisons plus convaincantes de réduire votre consommation d'alcool:

1. L'alcool est le facteur principal de risque de décès et d'invalidité

L'alcool est consommé dans le monde entier et constitue l'un des principaux facteurs de mauvaise santé dans le monde. Trois millions de morts chaque année dans le monde sont attribuables à un mauvais usage de l'alcool, ce qui représente 5,3 % de la totalité des décès (3). L'AVC étant actuellement l'une des causes les plus importantes de mortalité, et l'exposition à l'alcool augmentant, l'AVC directement lié à la consommation d'alcool est également susceptible d'augmenter.

2. Les femmes qui consomment de l'alcool en quantité excessive sont plus affectées par l'AVC que les hommes

Nous savons tous que la consommation excessive d'alcool nuit à notre santé. Mais il semblerait que le risque d'AVC soit différent selon que l'on soit une femme ou un homme. En effet, l'AVC est la quatrième cause de mortalité chez la femme, et en raison d'une plus grande espérance de vie, les femmes succombent davantage à l'AVC que les hommes. Ces morts sont dues à plusieurs raisons telles que, la fibrillation auriculaire, la migraine avec aura, et des changements hormonaux, tels que la grossesse et la prise d'un traitement hormonal de substitution. En raison de ces risques majeurs, il est primordial que les femmes prennent soin d'elles et boivent modérément (4).

3. L'hyperalcoolisation rapide ou Binge Drinking augmente le risque d'AVC chez les jeunes

Une consommation excessive d'alcool se définit généralement par une consommation de plus de 4 verres d'alcool par jour chez les hommes et de plus de

3 verres par jour chez les femmes. L'hyperalcoolisation se définit par l'ingestion de cinq verres ou plus d'alcool chez les hommes, et de quatre verres ou plus chez les femmes sur une période de deux heures (5). Les recherches ont montré que les jeunes adultes qui consomment régulièrement cette quantité d'alcool sont susceptibles de présenter, quand ils sont jeunes, certains facteurs de risque cardiovasculaires, comme la tension artérielle, le cholestérol, et l'hyperglycémie, par rapport aux jeunes qui ne s'hyperalcoolisent pas (6).

4. Le Binge Drinking abîme davantage les artères.

La plupart des directives recommandent de consommer de l'alcool modérément, et d'éviter le Binge Drinking, consommation excessive d'alcool dans une même journée. Une étude récente a montré que les personnes qui consomment régulièrement de l'alcool peuvent augmenter la rigidité de leurs artères par rapport à celles dont la consommation est faible (7). Tout affaiblissement ou rétrécissement des vaisseaux sanguins peut provoquer des obstructions qui se terminent par un AVC.

5. Les décès provoqués par l'alcool ou par des maladies non transmissibles.

Les comportements de la vie quotidienne qui sont modifiables, comme le tabagisme, le manque d'exercice physique et la consommation excessive d'alcool, augmentent les risques de maladies non transmissibles (MNT) et d'AVC. Les maladies non transmissibles (qui ne peuvent pas être transmises par une autre personne) tuent 41 millions de personnes par an. Ce qui montre bien l'importance de limiter sa consommation d'alcool afin de réduire les risques de maladie, d'invalidité, et d'AVC (8).

Références:

1. *Jonathan Strum. Can Alcohol Cause a Stroke? <https://www.therecoveryvillage.com/alcohol-abuse/faq/alcohol-and-stroke/>. Medically reviewed by Jessica Pyhtila, PharmD. 15, Sep, 2021.*

2. https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/f13_alcohol_and_stroke_2_1_web.pdf.
3. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>.
4. <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/STROKEAHA.117.018418>, Tracy E Madsen et al. *Impact of Conventional Stroke Risk Factors on Stroke in Women. Originally published 8 Feb 2018.* .
5. <https://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/overview-alcohol-consumption/moderate-binge-drinking>.
6. Mariann R. Piano, Larisa Burke, Minkyung Kang, Shane A. Phillips. *Effects of Repeated Binge Drinking on Blood Pressure Levels and Other Cardiovascular Health Metrics in Young Adults: National health and Nutrition Examination Survey, 2011-2014.* *Journal of*
7. Chueh-Lung HWANG, et al. *The Effects of Repeated Binge Drinking on Arterial Stiffness and Urinary Norepinephrine Levels in Young Adults.* *J Hypertens.* 2020 Jan and 10.1097/HJH.0000000000002223, 38(1): 111-117. doi:.
8. Jean Joel Bigna, Jean Jacques Noubiap. *The rising burden of non-communicable diseases in sub Saharan Africa.* Oct 2019. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(19\)30370-5](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(19)30370-5).

Mis à jour en Février 2022

Prochaine révision 2024

Développé par



SAFE conserve le plein contrôle éditorial sur le contenu de ce site.

Soutenu par une Subvention Educative de



Liens

- [Conditions d'Utilisation](#)
- [Politique de confidentialité](#)
- [Politique de Cookies](#)
- [Contact](#)

- [Facebook](#)
- [X](#)
- [RSS](#)