

Richard Beliveau
Docteur en biochimie
Collaboration spéciale

Santé




LES BEUVERIES c'est mauvais pour le cœur

Centre orthopédique JULIE LAROUCHE

VENTE ET FABRICATION
D'APPAREILLAGE ORTHOPÉDIQUE
SUR MESURE

**DOULEURS
AUX PIEDS, AUX GENOUX
OU AU DOS ?**

**PARTEZ DU BON PIED
POUR LA RENTRÉE**



« Soucieuse de votre qualité de vie depuis près de 20 ans! »

T.: 450 983-7705
495, boul. Arthur-Sauvé,
Saint-Eustache, Qc J7P 4X4

CENTREORTHOPEDIQUEJL.COM

Une étude montre que les jeunes qui boivent régulièrement de grandes quantités d'alcool sont plus susceptibles d'avoir une pression artérielle et des taux de cholestérol supérieurs à la normale, deux importants facteurs de risque de maladies cardiovasculaires.

De nombreuses études ont montré que les personnes qui boivent modérément des boissons alcoolisées, c'est-à-dire un à deux verres par jour pour les hommes et un verre par jour pour les femmes, sont moins à risque de mourir prématurément d'une maladie cardiovasculaire. Par exemple, une grande étude réalisée auprès de 333 247 Américains, récemment publiée dans le *Journal of the American College of Cardiology*, a rapporté une réduction de 20 % du risque de mortalité chez les buveurs légers à modérés, comparativement aux personnes qui n'ont jamais bu d'alcool de leur vie¹. À ces faibles doses, l'alcool augmente les taux de cholestérol-HDL, améliore le contrôle de la glycémie et exerce des actions anticoagulante et anti-inflammatoire, ce qui globalement contribue à diminuer le risque d'événement cardiovasculaire, en particulier l'infarctus du myocarde.

La fenêtre des bénéfices offerts par l'alcool est cependant très étroite : une consommation abusive d'alcool (trois verres et plus par jour pour les hommes, deux verres et plus pour les femmes) annule tout effet protecteur et devient au contraire très néfaste pour la santé. D'une part, le métabolisme de l'alcool génère de l'acétaldéhyde, une molé-

cule très toxique qui hausse considérablement le risque de plusieurs cancers, en particulier ceux du système digestif (bouche, larynx, œsophage, côlon, foie) et du sein. D'autre part, le cœur et les vaisseaux ne sont pas épargnés eux non plus, car l'abus d'alcool favorise le développement de plusieurs pathologies du système cardiovasculaire qui haussent le risque de mort prématurée, incluant l'athérosclérose, l'hypertension, certaines cardiomyopathies ainsi que des arythmies.

BEAUCOUP, EN PEU DE TEMPS

Cet impact négatif de l'excès d'alcool est également observé chez les personnes qui boivent beaucoup d'alcool en un court laps de temps, ce qu'on appelle communément des beuveries (six consommations et plus pour les hommes et quatre ou plus pour les femmes au cours d'un seul événement). Au cours de ces « cuites », la quantité d'alcool consommée excède la capacité de détoxification du foie, et il y a alors accumulation de grandes quantités d'acétaldéhyde dans le sang, à des niveaux qui demeurent élevés même plusieurs heures après la fin de la fête.

Une étude récente a comparé la santé cardiovasculaire de personnes âgées de 18 à 45 ans qui participaient ou non à des beuveries occasionnelles. Les chercheurs ont observé que celles qui consommaient régulièrement de grandes quantités d'alcool de cette manière (une fois par mois ou plus) présentaient une pression artérielle et des taux de cholestérol supérieurs à la normale, comparativement à celles qui ne consommaient jamais d'alcool de cette façon². Ces observations

sont inquiétantes, dans la mesure où la fréquence de ces beuveries a considérablement augmenté au cours des dernières années et qu'il est bien documenté qu'une pression artérielle élevée avant l'âge de 45 ans est associée à une hausse significative du risque de mortalité cardiovasculaire prématurée. En ce sens, il faut noter qu'une étude récente a rapporté que les personnes qui participent fréquemment à des beuveries sont deux fois plus à risque de subir un infarctus du myocarde³.

Pour ceux qui apprécient l'alcool, il vaut donc mieux boire régulièrement de petites quantités d'alcool (1-2 verres pour les hommes, 1 verre ou moins pour les femmes) plutôt que de le consommer en grandes quantités en une seule occasion. Et aussi se rappeler que pour être réellement bénéfique, la consommation d'alcool doit faire partie d'un mode de vie globalement sain, incluant une alimentation riche en végétaux, une activité physique régulière, le maintien d'un poids corporel normal et, évidemment, l'absence de tabagisme.

¹ Xi B et coll. Relationship of alcohol consumption to all-cause, cardiovascular, and cancer-related mortality in U.S. adults. *J. Am. Coll. Cardiol.* 2017; 70 : 913-922. ² Piano MR et coll. 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. *J. Am. Heart Assoc.* 2018; 7 : pii : e008733. ³ Ilic M et coll. Myocardial infarction and alcohol consumption: A case-control study. *PLoS One* 2018; 13 : e0198129.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.