

# Le cidre et la santé

La tradition rapporte que dans les régions à forte consommation de cidre on connaissait peu de problèmes de calculs rénaux. Par ailleurs, certains cidres ont en commun avec les vins rouges certains types de polyphénols, en quantités de même ordre de grandeur. Ce qui incite la recherche à pousser plus avant ses investigations quant à un éventuel bénéfice du cidre sur la santé.

Le cidre n'en reste pas moins une **boisson alcoolisée** (entre 1,5 et 6 % d'éthanol suivant les catégories) avec les risques que cela comporte sur la santé.

## 1. Définition de l'alcoolisme

La dépendance à l'alcool ou alcoolisme chronique se définit comme un état psychopathologique et comportemental se traduisant par l'impossibilité de s'abstenir de consommer de l'alcool, malgré les dommages sanitaires et sociaux. L'usage excessif ou abus est susceptible d'induire des dommages sanitaires et/ou sociaux à +/- long terme.

L'alcoolémie est la teneur en alcool du sang en g/L (limite tolérée en voiture <0,5 g/L en France). A partir de 0,5 g/L, la toxicité alcoolique se manifeste par des perturbations motrices, de l'inattention et une réduction des réflexes qui est une cause d'accidents. A partir de 1,5 g/L, la neurotoxicité apparaît sous forme d'amnésie qui devient létale vers 3 g/L par détresse respiratoire due au dysfonctionnement des centres respiratoires bulbaires.

## 2. Effets de l'alcool sur l'organisme

L'alcool ou éthanol est une molécule de petite taille qui diffuse facilement du tube digestif vers les cellules de l'organisme (15 minutes si à jeun, à 3 heures si au cours d'un repas). Le foie élimine 90% de l'alcool circulant. L'excédent se lie aux récepteurs de neuromédiateurs induisant les effets connus euphorisants, excitants. Sa toxicité et surtout sa neurotoxicité sont très fortes, et induisent des dépendances physique et psychique très intenses. Les conséquences de la consommation d'alcool varient suivant l'âge, le sexe, le poids, l'état physique, les prédispositions familiales des personnes. La consommation excessive d'alcool provoque :

- **une déchéance psychique** : encéphalopathie éthylique, démence
- **une déchéance physique** :
  - ❖ toxicité hépatique responsable de problèmes de coagulation, d'hypoglycémie et de lésions du foie pouvant aboutir à une cirrhose.
  - ❖ hypertension artérielle provoquant des maladies cardio-vasculaires et cérébro-vasculaires
  - ❖ dégénérescence de cellules nerveuses et donc mort cellulaire (observable chez le fœtus d'une femme alcoolodépendante).
  - ❖ cancer de la bouche, langue, larynx, œsophage et foie.

10 millions de personnes en France sont des consommateurs réguliers d'alcool et 3 millions sont dépendants de l'alcool. En France durant l'année 2004, l'alcool a été responsable de 20000 décès (16000 hommes et 4000 femmes) dont 4000 lors d'accidents de la route. On estime à 1000 cas / an de syndrome d'alcoolisation fœtale entraînant des retards psychomoteurs, des retards de croissance, des dysmorphies faciales et autres malformations.

## 3. Prévention

- réglementation de la publicité sur les alcools
- information et éducation du public par des campagnes nationales de sensibilisation
- mise en place de dispositif de prévention et de prise en charge des consommateurs et de leur entourage.
- prise en charge des personnes qui repose sur un repérage précoce puis une cure ambulatoire avec un suivi médical et une aide médicamenteuse.