

Avez-vous testé le mois sans alcool ?

Lancé en 2013, par une association britannique, ce « Dry January », mouvement devenu international, qui intervient après les fêtes, consiste à arrêter, d'un coup ou par étapes, toute consommation alcoolique pendant 1 mois, et notamment après les fêtes au mois de janvier. On peut pratiquer cette abstinence tout seul ou aussi s'inscrire sur le site dryjanuary.fr. Si vous avez loupé cette période, pourquoi ne pas choisir le mois qui vous convient ?

En téléchargeant l'application, il est plus facile de se rendre compte de l'argent économisé et des calories non consommées, sans compter les bénéfices santé que chacun pourra observer (sur le poids, la forme, la peau, le sommeil, le moral...). L'objectif final de cette démarche est de mieux mesurer sa consommation, d'en évaluer les effets secondaires ressentis et de la réguler.

Les bénéfices d'un arrêt à long terme ou d'une nette réduction des doses agiront sur la prévention de nombreuses maladies chroniques comme les maladies du foie ou du pancréas, le cancer...

Attention ! En cas de consommation importante ! L'arrêt brutal peut être dangereux, l'alcool agissant comme une drogue. Un syndrome de manque peut survenir avec au début nausées, vomissements, anxiété, insomnie, tremblements des mains, sueurs puis confusion, hallucinations, fièvre... ainsi, en cas de consommation importante, il est préférable de la réduire progressivement et mieux de se faire aider par un professionnel de santé. Consultez votre médecin qui vous orientera vers la personne adéquate.

Si besoin, appelez le 107 (service d'écoute gratuit 24 h/24) ou Alcool Info Service au 0 980 980 930.

MICROBIOTE INTESTINAL : LE MIROIR DE VOTRE DÉPENDANCE !

La dépendance n'est peut-être pas liée qu'à une perturbation des neurotransmetteurs. Comment ces centaines de milliards de microbes intestinaux pourraient vous pousser à boire de l'alcool ? Lorsque les fragments bactériens arrivent dans le sang après avoir traversé l'intestin devenu perméable, ils déclenchent une inflammation qui va aggraver celle du cerveau (liée à l'action directe de l'alcool).

Pour avoir la preuve de l'implication du microbiote, des chercheurs ont modifié celui de patients alcooliques cirrhotiques par une transplantation fécale. Le résultat a été spectaculaire : 90 % ont eu nettement moins envie de boire, leurs fonctions intellectuelles et leur qualité de vie psychosociale se sont améliorées, tandis que leur maladie hépatique a évolué moins vite sur une période de 6 mois. Le groupe de patients ayant reçu un lavement placebo n'a eu que 30 % de bons résultats. Quand la transplantation était un succès, le microbiote s'était enrichi en diversité et efficacité. L'acide gras à courte chaîne, et notamment le butyrate produit par le microbiote protecteur à partir des fibres, pourrait être le chaînon qui mène à la suppression de la dépendance.

Extrait de : Le Guide de la Santé du Ventre. Dr Cotinat Martine. Ed. Terre Vivante.

Pour rappel :

Santé publique France donne les recommandations suivantes :

- Réserver des jours dans la semaine sans aucune consommation d'alcool
- Ne pas consommer plus de 10 verres standard par semaine et pas plus de 2 verres standard par jour. (Ce qui est déjà beaucoup, étant donné que la toxicité de l'alcool diffère selon les individus)

L'alcool représentant un danger pour le fœtus, les femmes enceintes ne doivent boire aucun alcool.

Dr Martine Cotinat