

LE MAG SANTÉ

LE SAVIEZ-VOUS? IL Y A UNE APPLICATION POUR ÇA!

After Party, un jeu alliant habileté et connaissances sur l'alcool



développée par l'OFSP et le BPA pour la semaine alcool

PRÉVENTION Du 18 au 26 mai se déroulera la 2^e Semaine nationale alcool.

«Santé! La Suisse parle d'alcool»

Mythes ou réalités? Du 18 au 26 mai, l'Office fédéral de la santé publique mènera une campagne de prévention des problèmes liés à l'alcool. Cette campagne, intitulée «Je parle d'alcool», vise à susciter le dialogue, explique Corinne Cipolla, responsable prévention à Addiction Valais. L'OFSP souhaite ainsi

créer une vaste plate-forme de discussion et inviter la société au dialogue. Mais de quoi parlera-t-on exactement? Pour cette deuxième édition, des mythes et réalités liés à l'alcool seront discutés. L'occasion de s'apercevoir que certaines légendes ont parfois la vie dure...

on a certes l'impression d'avoir les idées plus claires, ce qui n'est pas exact, mais en aucun cas on ne redevient sobre. Et il en est de même si l'on dort, danse ou boit de l'eau, dans tous ces cas on aura juste la trompeuse impression d'être moins ivre.

à naître. Selon le stade de développement de l'embryon/du fœtus, l'alcool peut causer des dommages physiques et neurologiques spécifiques. Il est recommandé de s'abstenir de boire de l'alcool durant la grossesse.

Les femmes enceintes obtiendront des informations détaillées auprès de leur gynécologue.

Réalité

Le processus de métabolisme de l'alcool, qui transforme l'alcool en énergie et en d'autres dérivés, est plus lent chez les femmes que chez les hommes, parce que la présence de l'enzyme nécessaire à cet effet est plus faible chez elles.

11 Chez les jeunes, l'organisme élimine l'alcool plus rapidement.

Mythe

Le foie d'un jeune n'étant pas entièrement développé, l'organisme éliminera moins bien l'alcool que chez un adulte. Chez les jeunes, la vitesse d'élimination dépendra donc du développement physique.

A ce propos, ce processus ralentit à nouveau avec l'âge, le fonctionnement du foie se modifiant en vieillissant.

ANTOINE GESSLER

1 L'alcool réchauffe.

Mythe

Bien au contraire! La sensation de chaleur est due à la dilatation des vaisseaux sanguins sous-cutanés.

Du coup, notre corps se refroidit plus rapidement, et ce, d'environ 1/10^e de degré de température corporelle par verre d'alcool. Après 5 verres de vin, on a donc perdu 0.5 degrés.

2 La bière: la boisson désaltérante par excellence après le sport.

Mythe

Il est essentiel de boire pendant et après l'entraînement ou la compétition. Mais la bière ne convient pas. L'alcool déshydrate le corps et empêche ainsi la régulation du taux d'hydratation lors d'une activité sportive ou d'une sudation intense.

La bière a donc exactement l'effet inverse: elle prive le corps de son liquide indispensable pour réaliser des performances.

3 L'alcool est le meilleur somnifère.

Mythe

L'alcool ne devrait pas servir de somnifère car il perturbera le sommeil, même s'il est consommé en faible quantité. Certes, l'alcool peut faciliter l'endormissement; par contre, il aura une influence négative sur la continuité du sommeil. Les phases particulièrement réparatrices du sommeil en seront affectées.

4 Manger gras permet de boire davantage.

Mythe

Une nourriture riche ralentit légèrement le passage de l'alcool dans le sang mais celui-ci ne disparaît pas pour autant. Le taux d'alcoolémie augmente un peu moins mais cela dure plus longtemps. On a donc l'impression de «tenir mieux» parce que l'on s'enivre moins vite, mais cela n'empêche pas l'alcool de se diffuser dans l'organisme et le cerveau.

5 La limite du 0,5‰ s'applique aussi aux personnes roulant à vélo.

Réalité

Qui conduit un vélo en état d'ivresse est passible d'une amende (art. 91, al. 3, loi sur la circulation routière). Il peut être en outre interdit de conduire un vélo (art. 19, al. 3, loi sur la circulation routière). La durée minimale de l'interdiction est de 1 mois.

6 L'alcool s'évapore à la cuisson.

Mythe

L'alcool ne s'évapore pas complètement à la cuisson; il peut en rester jusqu'à 85%.

7 Le café dégrise – Dormir ou danser aide à éliminer plus rapidement l'alcool – Boire de l'eau permet de redevenir sobre.

Mythes

Il n'existe pas de solution miracle pour accélérer l'élimination de l'alcool. Quoi que l'on fasse, en une heure, le corps élimine 0,1‰ d'alcool et rien ne peut accélérer ce processus. Grâce à l'effet stimulant du café,

taire et parvient directement dans la circulation sanguine de l'enfant

9 La bière sans alcool contient 0% d'alcool.

Mythe

La bière sans alcool contient aussi de l'alcool, et ce, jusqu'à 0,5%.

10 Les femmes supportent moins bien l'alcool.

INFOS+

Pour plus d'informations sur la Semaine nationale alcool 2013: www.addiction-valais.ch

FACTEUR DE RISQUE ACCRU DE CRISE CARDIAQUE ET D'ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL

Une étude le confirme: il y a trop de sel dans les aliments industriels et ceux de la restauration rapide

Les aliments industriels ainsi que ceux qui sont vendus dans la restauration rapide aux États-Unis restent en général trop salés, selon une récente étude. Les médecins ne cessent d'appeler à réglementer les niveaux de ce condiment dont la consommation excessive est liée à 150 000 décès par an.

«L'industrie alimentaire est lente à réagir et met en place très peu de changements» dans les dosages de sel contenus dans les aliments, affirme le Dr Stephen Havas, professeur de médecine préventive à l'Université Northwestern, dans l'État de l'Illinois. Environ 90% des Américains souffriront à des degrés

divers d'hypertension artérielle à un moment de leur vie et une alimentation trop salée en est la principale cause. L'hypertension accroît le risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral qui sont souvent mortels ou provoquent des incapacités.

«De fortes teneurs en sel sont dans

l'intérêt de l'industrie alimentaire en dissimulant la saveur d'ingrédients qui ne sont pas souvent de la meilleure qualité», souligne encore le Dr Havas. «En outre, des aliments salés donnent soif et font boire davantage de soda et d'alcool, ce qui profite aussi à l'industrie», ajoute-t-il. Un Américain consomme en moyenne

près de deux cuillères à café de sel par jour, soit nettement plus que la quantité recommandée c'est-à-dire trois cinquièmes d'une cuillère ou 1500 milligrammes maximum. La consommation quotidienne de sel de cuisine provient très peu de ce qui est ajouté à la nourriture préparée à la maison. ● ATS/AFP