

SESSION 1 : LE BINGE DRINKING

Comment les chercheurs et les cliniciens définissent-ils le binge drinking ou « biture expresse » ?

Le binge drinking pose des problèmes de définition importants, surtout pour les chercheurs et les cliniciens. Aux USA, le National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA) le définit par la consommation d'au moins 5 verres (ou 70 g d'alcool pur) pour un homme, et d'au moins 4 verres (ou 56 g) pour une femme, dans une période de 2 heures (ce qui induit une alcoolémie de 0,8 g/L). Mais la quantité d'alcool pur correspondant à un verre standard n'est pas la même partout : ainsi en France, cela représente 7 verres pour les hommes et 5 à 6 verres pour les femmes.

En France, le terme « binge drinking » a été remplacé par « alcoolisation ponctuelle importante » (API). L'API correspond à la consommation d'au moins 5 verres en une occasion, voire 6 selon certains auteurs. La notion de binge drinking ou d'API est loin de faire consensus ! Afin de s'affranchir de ces limites, en 2014, le Collège professionnel des acteurs de l'addictologie hospitalière français (COPAHH) a défini le binge drinking comme un mode de consommation d'alcool marqué par l'irrégularité, la répétition et l'intensité des consommations afin d'obtenir rapidement des effets psychotropes. Cette définition est intéressante pour le clinicien mais peu exploitable pour le chercheur. Une autre approche a été proposée par Théodora Duka et son équipe (Brighton, UK) pour caractériser l'intensité ou la sévérité du binge drinking. Il s'agit de calculer un score à partir de questions sur la consommation d'alcool au cours des six derniers mois (vitesse de consommation habituelle, nombre d'ivresses et pourcentage d'ivresse par occasion de consommation). Dans une étude des auteurs, il apparaît une bonne adéquation entre ce score de binge drinking et les comportements d'alcoolisation hebdomadaire rapportés par un groupe de jeunes étudiants.

Les jeunes sont-ils les seuls concernés ?

Il est certain que les périodes de l'adolescence et du début de l'âge adulte sont marquées par l'importance de ce mode de consommation d'alcool. La recherche de sensation et la prise de risque sont caractéristiques de cette tranche d'âge. Néanmoins, il semble aujourd'hui évident que l'ensemble des classes d'âges est concerné et des études récentes ont également souligné l'existence de ce mode de consommation chez les personnes de plus de 50 ans.

Quelles sont les conséquences sociales et biologiques du binge drinking ?

Les différents risques associés au binge drinking sont en rapport direct avec l'état d'intoxication : désinhibition, perte de mémoire, vomissements, coma éthylique et même décès. La désinhibition et plus généralement l'altération de la conscience sont des facteurs majeurs de prises de risques et de troubles du comportement. Les campagnes de prévention sur l'alcool se sont largement axées sur le risque routier. Mais, au-delà des accidents et des chutes, l'alcoolisation des jeunes est aussi liée à des risques importants d'agressions (commises ou subies) et, sur le plan sexuel, à des risques de viol ou de relations non protégées. Les échecs scolaires et les baisses de performance dans le travail sont d'autres conséquences moins dramatiques mais très préoccupantes.

Concernant la neurotoxicité du binge drinking, les études ont montré la vulnérabilité particulière du cerveau en période de maturation des adolescents. L'alcool cause des modifications structurelles et fonctionnelles dans des aires du cerveau immature (cortex préfrontal, système limbique), conduisant à des déficits cognitifs et des troubles comportementaux. Les hypothèses actuelles portent sur la réponse neuro-inflammatoire induite par l'alcool. Les chercheurs ont montré que l'éthanol semble interagir directement avec certains récepteurs cérébraux impliqués dans l'inflammation.



Fabien Gierski est maître de conférences en neuropsychologie à l'Université de Reims Champagne-Ardenne.

Il est membre du Laboratoire Cognition, Santé, Société (C2S, EA 6291) et chercheur associé du groupe de recherche sur l'alcool et les pharmacodépendances (Inserm UMR 1247 –Université de Picardie-Jules-Verne). Il est également psychologue-neuropsychologue au sein du pôle universitaire de psychiatrie de Reims et codirige le diplôme d'université d'addictologie.

Prévention et prise en charge, comment la recherche scientifique appréhende-t-elle ces défis ?

Les questions de prévention et de prise en charge passent aujourd'hui par un préalable : celui d'identifier et de caractériser au mieux les profils spécifiques des jeunes binge drinkers. A titre d'exemple, les études que nous avons réalisées ont mis en évidence deux profils diamétralement opposés chez de jeunes étudiants binge-drinkers [1]. Un groupe présentait de hauts niveaux de recherche de sensations, une bonne estime de soi, peu d'anxiété et une humeur plutôt bonne, alors qu'un autre groupe présentait un profil inverse avec un faible niveau de recherche de sensations, une faible estime de soi, de hauts niveaux d'anxiété et des troubles de l'humeur. Il est certain que la prise en charge des deux groupes doit être différente. De plus, dans le domaine de la prévention, une étude a montré que la participation à des sessions de prévention chez des étudiants masculins ayant de hauts niveaux d'estime de soi conduisait à une augmentation des épisodes de binge drinking dans le mois suivant ! Cela souligne que le ciblage des campagnes de prévention est vraiment nécessaire.

1: Gierski F, et al. Cloninger's Temperament and Character Dimensions of Personality and Binge Drinking Among College Students. Alcohol Clin Exp Res. 2017 Nov;41(11):1970-1979.

QUESTIONS !!

SESSION 1 : LE BINGE DRINKING



Par Jean Pierre Gadaud (Santé de la Famille)
et Chantal Ginoux (La Croix Bleue)



Le binge-drinking, un jeu dangereux

Le binge-drinking ou « biture expresse » est un phénomène généralement perçu comme associé à la jeunesse. Et effectivement, les enquêtes montrent que la moitié des lycéens européens l'ont expérimentée et que les collégiens deviennent également de plus en plus concernés. La frontière entre comportement dit normal et comportement à risque est parfois bien mince dans la mesure où l'adolescence est l'âge des expériences et des défis. Les médias, avides de spectaculaire, diffusent largement les « exploits » des jeunes. Cependant, si nous pouvons constater les dégâts immédiats que ces bitures expresses entraînent, tant sociaux (accidents, accès de violence, viols sur les campus, etc.) que sur la santé (coma éthylique), les conséquences à plus long terme en sont-elles bien connues ? La majorité des jeunes en restera au stade de l'expérimentation alors que d'autres s'engageront dans des répétitions qui les conduiront vers l'excès, le danger voire le drame.

Biture expresse : un chemin vers l'alcoolodépendance ?

Nous le savons, c'est l'effet que va produire l'alcool sur le cerveau qui va amorcer le processus de dépendance. Cet effet dit psychoactif ou psychotrope va permettre à certaines personnes d'oser, d'oublier, de supporter, de surmonter, ... en un mot : de vivre.

Dans le cas de la maladie alcoolique, la consommation vise à obtenir les bénéfices de l'effet psychotrope

de l'alcool, jusqu'à atteindre le seuil de tolérance, c'est-à-dire la capacité de l'organisme à s'adapter au produit. C'est à ce moment-là que l'alcool révélera alors sa toxicité. Avec la biture expresse, ce n'est pas l'effet psychotrope qui est recherché mais plutôt la défonce. Les consommateurs cherchent directement la toxicité. Au-delà des risques immédiats et majeurs de cette alcoolisation massive, on peut penser qu'une personne qui n'a pas le temps de percevoir pour elle d'effet psychoactif positif, a moins de chance de tomber dans la dépendance. Cependant, au cours de cette pratique, certains plus vulnérables découvriront peut-être et de façon imprévue un effet psychotrope qui leur permettra de surmonter leurs difficultés : par exemple la timidité excessive dans leurs relations aux autres, l'anxiété, ... L'alcool se révélera pour eux un moyen d'avancer dans la vie.

Ainsi, les études prospectives montrent que les binge-drinkers sont plus à risque de présenter des addictions et des pathologies psychiatriques.

La biture expresse n'est pas seulement liée à la jeunesse

La biture expresse nous renvoie l'image de jeunes en pleine défonce, ce qui permet à la grande majorité des Français de ne pas se sentir concernée !

Pourtant, l'alcoolisation excessive touche d'autres générations : les beuveries dans les fêtes, les verres d'alcool qui s'enchaînent dans les repas d'affaires ou les apéritifs, les séniors qui recherchent l'oubli rapide grâce à une alcoolémie élevée... Et nous pouvons

également témoigner des personnes, dans le déni de la maladie alcoolique, qui veulent accélérer les effets de l'alcool pour cacher leurs difficultés avec ce produit.

Les conséquences du binge drinking : encore beaucoup de questions

Le binge-drinking n'est pas considéré comme une maladie liée à l'alcool et pourtant il provoque également une dégradation des capacités cognitives, sociales et émotionnelles.

Des études citent l'impact neurotoxique de l'alcool chez les adolescents avec une altération de la substance blanche qui sert de câblage des neurones d'une région du cerveau à une autre ; c'est particulièrement alarmant pour leur cerveau en développement et cela peut expliquer la dégradation fonctionnelle (notamment la mémoire, la capacité d'apprentissage). Ces conséquences sur le cerveau suscitent beaucoup d'interrogations. Ces altérations observées chez les jeunes sont-elles irréversibles ? Qu'en est-il chez les adultes ? Une alcoolisation massive et brève dans un organisme n'ayant pas été « préparé » à l'alcool aura-t-elle les mêmes conséquences qu'une alcoolisation au long cours, se comptant en années ?

Comme les adolescents trouveront toujours le moyen de se « biturer », prévenir c'est informer clairement sur les risques immédiats du binge drinking mais aussi sur les conséquences graves à plus long terme. Nous, associations, avons également ce rôle à jouer.

TABLE RONDE



Fabien Gierski

Université Reims Champagne-Ardenne, Inserm UMR 1247



Jean-Pierre Gadaud

La Santé de la Famille



Chantal Ginoux

La Croix Bleue



Yann Geslin

Alcool Assistance



Henri-Jean Aubin

PU-PH en addictologie
Hôpital Paul Brousse,
Inserm UMR 1178