

# ALCOOL ET AVC



Un accident vasculaire cérébral (AVC) survient lorsque l'irrigation sanguine d'une partie de votre cerveau est interrompue à cause d'un caillot sanguin ou d'une hémorragie. L'AVC est l'une des principales causes de mortalité et d'invalidité au monde, mais il est possible de prévenir la plupart des AVC en intervenant sur un petit nombre de facteurs de risque essentiels.

Une consommation excessive d'alcool peut augmenter votre risque d'AVC. Au niveau mondial, la consommation excessive d'alcool est associée à plus d'un million d'AVC chaque année.

## POURQUOI LA CONSOMMATION D'ALCOOL AUGMENTE-T-ELLE LE RISQUE D'AVC ?

L'abus d'alcool, soit de manière régulière, soit lors d'une surconsommation ponctuelle, peut augmenter votre risque d'AVC. En effet, l'alcool est lié à un certain nombre d'autres maladies associées aux AVC :

- **Hypertension** – l'abus d'alcool fait augmenter votre tension artérielle. L'hypertension artérielle est associée à plus de la moitié des AVC. Une consommation régulière d'alcool peut endommager votre système cardiovasculaire, ce qui augmente le risque d'AVC.
- **Fibrillation auriculaire** – une consommation excessive d'alcool peut déclencher une maladie cardiaque appelée fibrillation auriculaire (FA). Les personnes souffrant de FA ont un risque cinq fois plus élevé d'avoir un AVC. La FA peut provoquer la formation de caillots de sang dans le cœur. Si ces caillots se brisent ou se délogent, ils peuvent atteindre le cerveau et provoquer un AVC. Les personnes ayant eu un AVC lié à la FA ont plus de risques de mourir ou d'être gravement handicapées après un AVC. L'alcool peut également interagir avec les médicaments prescrits par votre médecin pour traiter la FA. Si vous prenez un anticoagulant appelé warfarine, l'alcool peut empêcher votre sang de coaguler et augmente le risque de saignements dans le cerveau (AVC hémorragique).
- **Diabète** – L'alcool peut modifier la façon dont votre corps réagit à l'insuline – l'hormone qui aide votre corps à transformer le sucre présent dans votre sang en énergie. Cela peut provoquer un diabète de type 2.
- **Surcharge pondérale** – être en surpoids augmente votre risque d'avoir un AVC. L'alcool contient beaucoup de calories, donc boire régulièrement beaucoup d'alcool peut entraîner une prise de poids ou rendre la perte de poids plus difficile.
- **Lésions au foie** – une trop grande quantité d'alcool peut endommager le foie et l'empêcher de produire les substances qui favorisent la coagulation de votre sang. Cela peut augmenter le risque de saignement dans le cerveau, appelé AVC hémorragique.

## EXISTE-T-IL UN SEUIL DE CONSOMMATION D'ALCOOL QUI CAUSE LE PLUS PETIT RISQUE D'AVC ?

La limite maximale est de 2 unités d'alcool pour les hommes et 1 unité d'alcool pour les femmes par jour. Une unité d'alcool permet de mesurer et de surveiller la quantité d'alcool que vous consommez sur un éventail de boissons. Une unité équivaut à 10 ml d'alcool pur. Parce que différentes boissons contiennent différents degrés d'alcool (TAV), une unité d'alcool n'est pas la même chose qu'un verre d'alcool.

**2 UNITÉS**

=

**175ML DE VIN (12% VOL.)**

**500ML DE BIÈRE (3,6% VOL.)**

**2 X 25ML DE SPIRITUEUX (40% VOL.)**

## RÉDUCTION DES RISQUES

Nous nous trouvons parfois dans des situations où nous savons qu'il y a des chances que nous buvions plus que la limite recommandée. Bien que les risques pour la santé d'une consommation excessive régulière soient évidents, vous pouvez, lors d'occasions ponctuelles, réduire les risques à court terme pour votre santé en :

- **Fixant et respectant une limite quant à la quantité totale d'alcool que vous consommez à chaque fois**
- **Buvant plus lentement**
- **Buvant de l'alcool avec de la nourriture**
- **Alternant les boissons alcoolisées avec de l'eau**

## CONSEILS POUR RÉDUIRE VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL

- **Surveillez votre consommation d'alcool** et évaluez comment et quand vous pourriez réduire votre consommation
- **Ayez 2 à 3 jours consécutifs sans alcool** chaque semaine
- **Remplacez les boissons alcoolisées** par des boissons peu ou non alcoolisées
- **Faites petit** – au lieu d'un grand verre de vin, prenez un petit verre. Au lieu d'une pinte, prenez un demi ou une petite bouteille.
- **Si vous consommez de l'alcool pour vous détendre**, trouvez d'autres méthodes plus saines – une activité physique est un moyen beaucoup plus sain de gérer le stress.

## QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Réduire votre consommation d'alcool peut être difficile. Si vous avez du mal à contrôler votre consommation d'alcool, parlez-en à votre médecin qui pourra vous indiquer où trouver des outils, des renseignements et du soutien.

1 personne sur 4 risque d'avoir un AVC dans sa vie, mais avec quelques mesures de base, il est possible de prévenir presque tous les AVC. Pour plus d'informations sur les risques et la prévention des AVC, consultez

[www.worldstrokecampaign.org](http://www.worldstrokecampaign.org)

