

Comment le « binge drinking » détruit le corps des jeunes

SANTÉ La « biture express » nuit au développement osseux

A boire régulièrement trop d'alcool, le cerveau trinque, mais aussi les os. L'adolescent ou le jeune adulte qui s'adonne au « binge drinking », aussi appelé « biture express », augmenterait le risque de développer de l'ostéoporose en vieillissant. L'excès d'alcool durant la jeunesse perturberait le métabolisme osseux et diminuerait la masse du squelette, entraînant des conséquences à long terme.

C'est ce que suggère une étude pilote réalisée sur des porcs par l'Université de Vienne. « Nos résultats montrent clairement une réduction des processus de formation osseuse, explique Peter Pietschmann, professeur de pathophysiologie et de médecine interne. Des échantillons de sang révèlent par ailleurs des niveaux réduits de phosphore et de calcium, comme cela se produit également chez les humains suite à de fortes consommations d'alcool. » Cette observation sanguine conforte l'extrapolation des résultats de l'étude aux humains. Déjà en 2008, une étude de l'Université Stritch School of Medicine de Loyola (États-Unis) établissait un lien entre binge drinking et accroissement du risque d'ostéoporose des années plus tard. Elle mettait également en évidence une perturbation au niveau des gènes nécessaires à la bonne santé des os.

De plus en plus de filles

La pratique du binge drinking consiste à boire régulièrement et

démensurément dans le but d'être ivre rapidement. Pour une femme, cela correspond à ingurgiter minimum 4 unités d'alcool (5 pour les hommes) en moins de deux heures. Et à répéter ce comportement dans le temps.

Bien sûr, l'éclosion du binge drinking ne date pas d'hier. Les fêtes étudiantes en ont fait leur credo depuis des lustres. Néanmoins, selon le Pr Pierre Maurage, psychologue à l'UCL, le phénomène touche désormais des personnes de plus en plus jeunes et davantage de filles. Des études épidémiologiques récentes révèlent ainsi que pas moins de 30 à 40 % des jeunes de 16 à 20 ans sont concernés par la biture express.

Les conséquences à court terme, soit en état d'ébriété, sont particulièrement bien connues et utilisées dans les campagnes de prévention. Elles se traduisent par une augmentation du risque d'accident de la route ou de se laisser aller à des comportements dangereux comme des rapports sexuels non protégés, des accès de violence et la consommation d'autres drogues. Il existe également un lien entre binge drinking et accroissement des tentatives de suicide chez les adolescents. « A long terme, parmi les risques majeurs, il y a le désinvestissement des activités scolaires ou professionnelles, avec un décrochage scolaire ou des difficultés à conserver son emploi chez les jeunes adultes », explique le Pr Maurage.

Par ailleurs, si les ados amateurs de biture express ne sont pas dépendants à l'alcool – vu qu'ils n'en consomment pas au quotidien et qu'ils sont capables

de maîtriser leur consommation –, ils forcent quand même la voie qui mène en bout de course à l'alcoolisme et à ses effets dramatiques. Ils ont ainsi de 3 à 4 fois plus de risque de devenir alcooliques à l'âge adulte que des ados consommant peu ou pas d'alcool.

Vieillesse prématurée

Et ce n'est pas tout. Le binge drinking fait vieillir prématurément la mémoire. Pour le démontrer, des scientifiques ont fait réaliser, en dehors de périodes d'ébriété, des tâches de mémoire à des jeunes adeptes de biture express : leurs performances de mémorisation étaient largement inférieures à celles de jeunes de leur âge non buveurs et étaient similaires à celles de... sexagénaires.

« Après seulement une à deux années de binge drinking, on constate chez les adolescents et les jeunes adultes une réduction marquée des capacités d'attention, de concentration, de mémoire et des fonctions exécutives, c'est-à-dire les activités les plus complexes et spécifiques à l'être humain : la capacité à inhiber un comportement inadéquat, à planifier ses actes et à être flexible pour s'adapter à une situation », détaille le Pr Maurage dans l'ouvrage *L'alcool en questions* (1). ■

LÆTITIA THEUNIS

CERVEAU

Le développement cérébral menacé

L'alcoolisme mène à une réduction du volume du cerveau et à d'importantes lésions cérébrales. C'est bien connu. Quid du binge drinking ? Il conduit rapidement à des modifications du fonctionnement du cerveau, ainsi que de sa structure, notamment par une diminution de l'épaisseur du cortex cérébral. Les neurones se réorganisent jusqu'à environ 25 ans. Le cerveau des ados et des jeunes adultes n'étant donc pas encore mature, la consommation excessive d'alcool y cause des dommages bien plus graves que chez une personne plus âgée. Des études menées via électroencéphalographie révèlent une désorganisation générale des activations cérébrales chez les binge drinkers. *« Ces perturbations sont d'autant plus importantes que la pratique du binge drinking est intense, mais surtout lorsque la consommation excessive d'alcool a commencé à un âge précoce »*, conclut le Pr Maurage.

L.T.H.