

08

L'alcool, le plaisir
sans la
dépendance

Pr Nicolas SIMON
(Marseille)



nicolas.simon@ap-hm.fr

L'alcool, le plaisir sans la dépendance

08

L'alcool, le plaisir
sans la
dépendance

*Pr Nicolas SIMON
(Marseille)*



SOMMAIRE

- ★ Il y a 10 millions d'années, l'alcool...
- ★ Trou de mémoire, gueule de bois et pire si pas d'affinité...
- ★ Les effets bénéfiques, que retenir du resvératrol...
- ★ L'installation de la dépendance
- ★ Le plaisir mérite (un peu de) réflexion

08

L'alcool, le plaisir
sans la
dépendance

Pr Nicolas SIMON
(Marseille)



Il y a 10 millions d'années



Une mutation génétique permet l'ingestion d'alcool.

L'alcool (éthanol) est dégradé par une enzyme (ADH) en acétaldéhyde .

La mutation survenue chez nos lointains ancêtres donne une enzyme 40x plus rapide.

L'ivresse peut commencer.

A partir de fruits fermentés,
De miel mélangé avec de l'eau: l'Hydromel

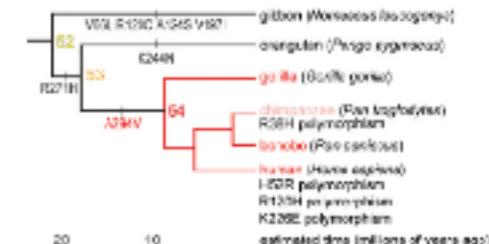


Hominids adapted to metabolize ethanol long before human-directed fermentation

Matthew A. Carrigan^{a,b,1}, Oleg Uryasev^b, Carole B. Frye^b, Blair L. Eckman^b, Candace R. Myers^c, Thomas D. Hurley^c, and Steven A. Benner^b

^aDepartment of Natural Sciences, Santa Fe College, Gainesville, FL 32606; ^bFoundation for Applied Molecular Evolution, Gainesville, FL 32604; and ^cDepartment of Biochemistry and Molecular Biology, Indiana University School of Medicine, Indianapolis, IN 46202

Edited by Robert Dudley, University of California, Berkeley, CA, and accepted by the Editorial Board October 28, 2014 (received for review March 4, 2014)



08

L'alcool, le plaisir
sans la
dépendance

Pr Nicolas SIMON
(Marseille)



300 000 ans l'Homo sapiens

« intelligent, sage, raisonnable, prudent »

25 000 ans, 1^{ère} scène de libation...

10 000 ans Néolithique

Apparition de la culture (vin, bière)

La salive (1^{ère} étape de saccharification)

Pour transformer l'amidon en sucre

(JAPON, AMERIQUE du SUD)



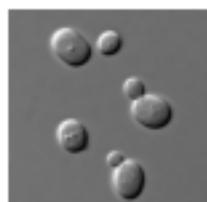
Vénus de Laussel
(Dordogne)



Ninkasi



Les premières méthodes de fermentations :
les levures (endogènes: miel)



08

L'alcool, le plaisir
sans la
dépendance

Pr Nicolas SIMON
(Marseille)



De nos jours

- Les techniques modernes de fermentation
- L'âge de l'industrialisation
- & de l'Uberisation

melty food

TECHNOLOGIE

Drinkz : le Uber de l'apéro !



CRU.

AGENCE EXPERTISES RÉFÉRENCES PORTFOLIO TEAM MAGAZINE LE LABO CULINAIRE CONTACT

Vesper, le Uber de l'apéritif vient de débarquer à Lyon (des codes réductions à gagner ici)

ON SE RETROUVE ?

f i t

NOS PLANS CRUS

NEWSLETTER

Pour tout connaître des derniers bons plans, prospectives et tendances culinaires, vous savez ce qu'il vous reste à faire : abonnez-vous !

08

L'alcool, le plaisir
sans la
dépendance

Pr Nicolas SIMON
(Marseille)



Trou de mémoire, gueule de bois...

Boire rapidement et/ou grande quantité
-> concentration sanguine élevée ($> 1,5\text{g/L}$)
[seuil légal 0,5g/L mais sur-risque avant]

Perte de contrôle
Vision trouble
Perte d'équilibre
Anxiété
Trou de mémoire
Altération capacité de jugement et de perception
Diminution de la joie et de l'excitation

$> 1,6\text{g/L}$

Intoxication: vomissements, convulsions, respiration irrégulière
coma, décès



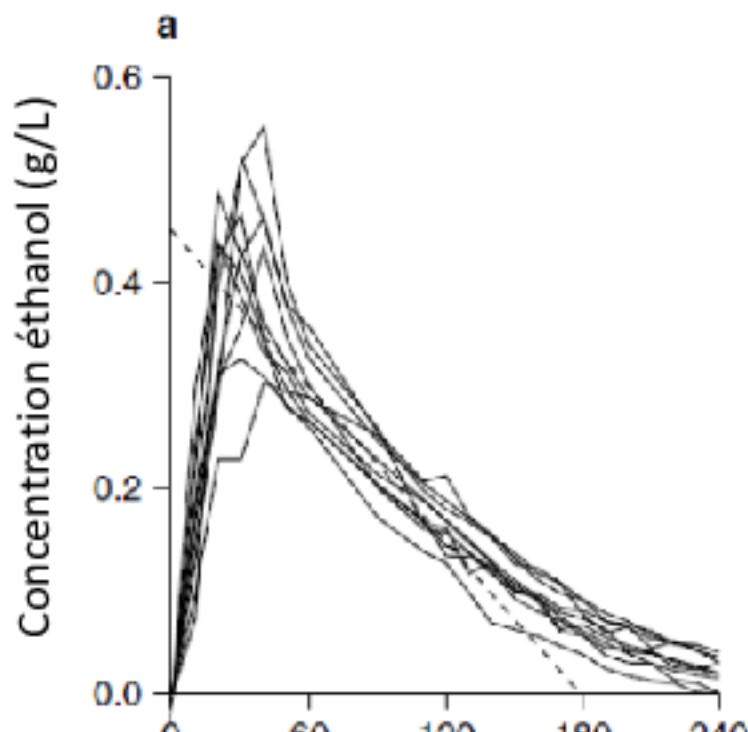
08

L'alcool, le plaisir
sans la
dépendance

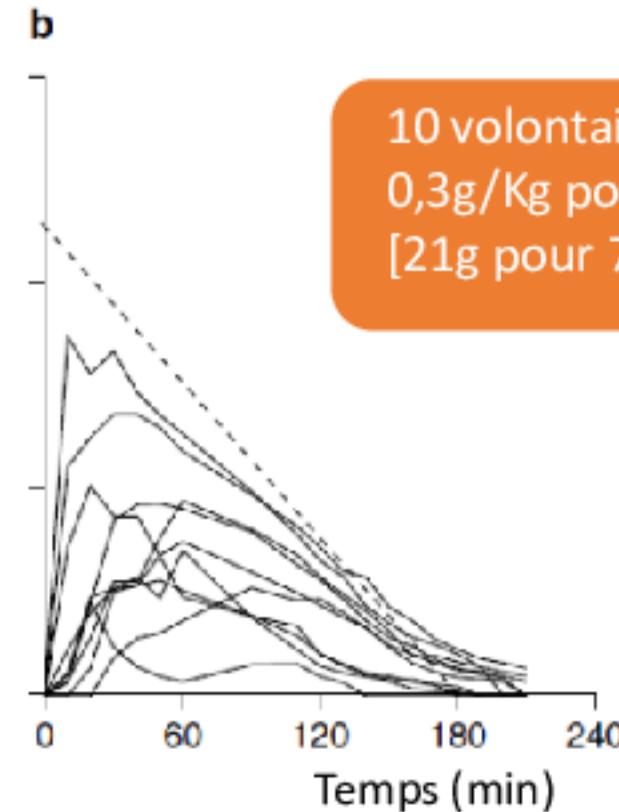
Pr Nicolas SIMON
(Marseille)



Variabilité des concentrations sanguines



À jeûn



Après repas

08

L'alcool, le plaisir
sans la
dépendance

Pr Nicolas SIMON
(Marseille)



Pour diminuer les risques

Manger avant de boire

L'absorption d'alcool augmente dans un estomac vide

Boire de l'eau avant l'alcool

Consommation sera moins rapide
Préserve une bonne hydratation

Prendre son temps

Eviter de consommer de l'alcool quand on est fatigué

Attention au mélange alcool et médicaments sédatifs

Quelque(s) soi(en)t le(s) flacon(s), l'ivresse est la même



	Soyez prudent Ne pas conduire sans avoir lu la notice
	Soyez très prudent Ne pas conduire sans l'avis d'un professionnel de santé
	Attention, danger : ne pas conduire Pour la reprise de la conduite, demandez l'avis d'un médecin

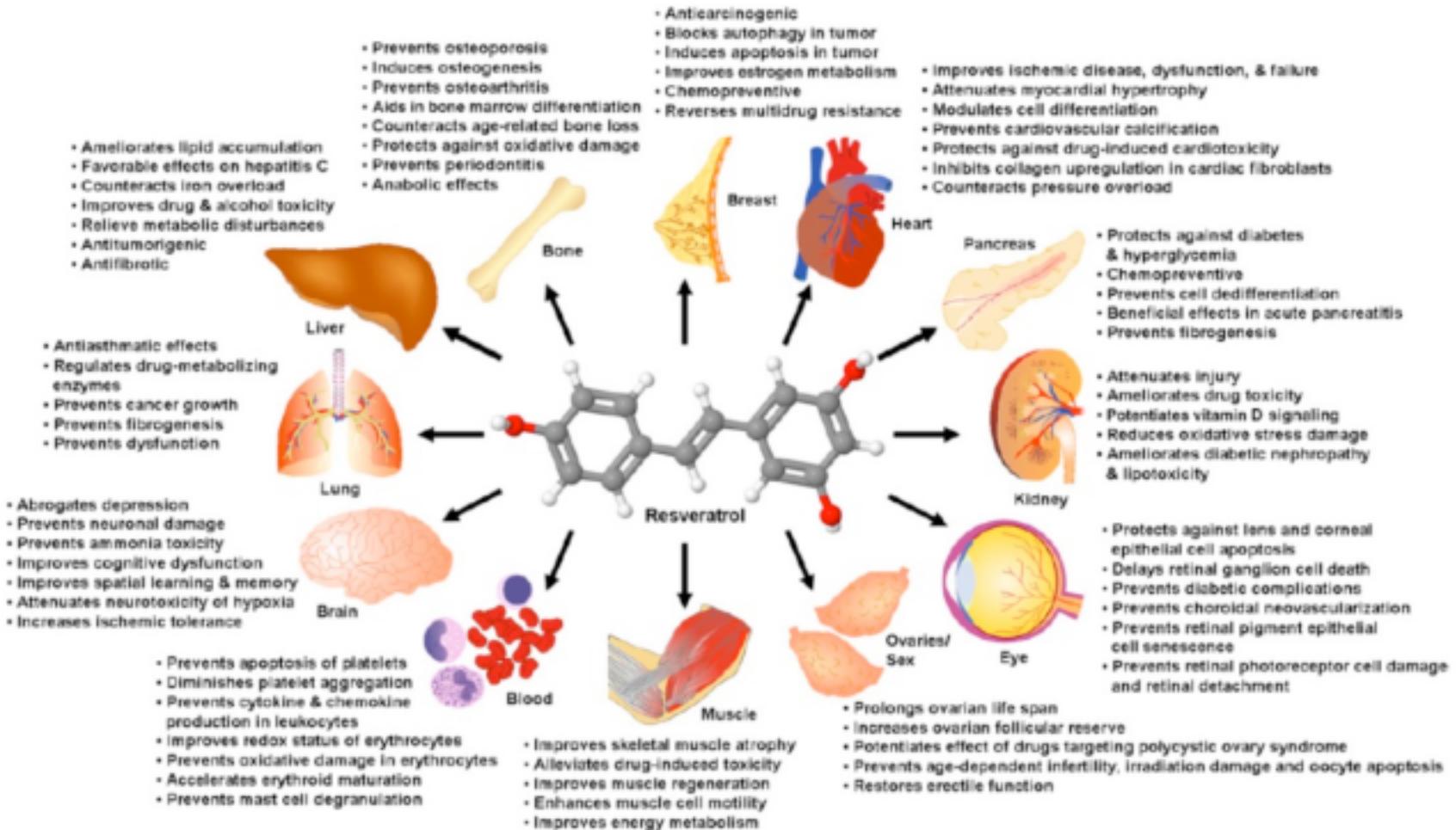
08

L'alcool, le plaisir
sans la
dépendance

Pr Nicolas SIMON
(Marseille)



Les effets bénéfiques du résvératrol



08

L'alcool, le plaisir
sans la
dépendance

Pr Nicolas SIMON
(Marseille)



Sources biologiques du résvératrol



Apports nécessaires: 1 g/jour



soit l'équivalent de 500 L de vin rouge /jour

Resveratrol: How Much Wine Do You Have to Drink to Stay Healthy?¹⁻³

Sabine Weiskirchen and Ralf Weiskirchen*

*©2016 American Society for Nutrition. *Adv Nutr* 2016;7:706–18; doi:10.3945/an.115.011627.



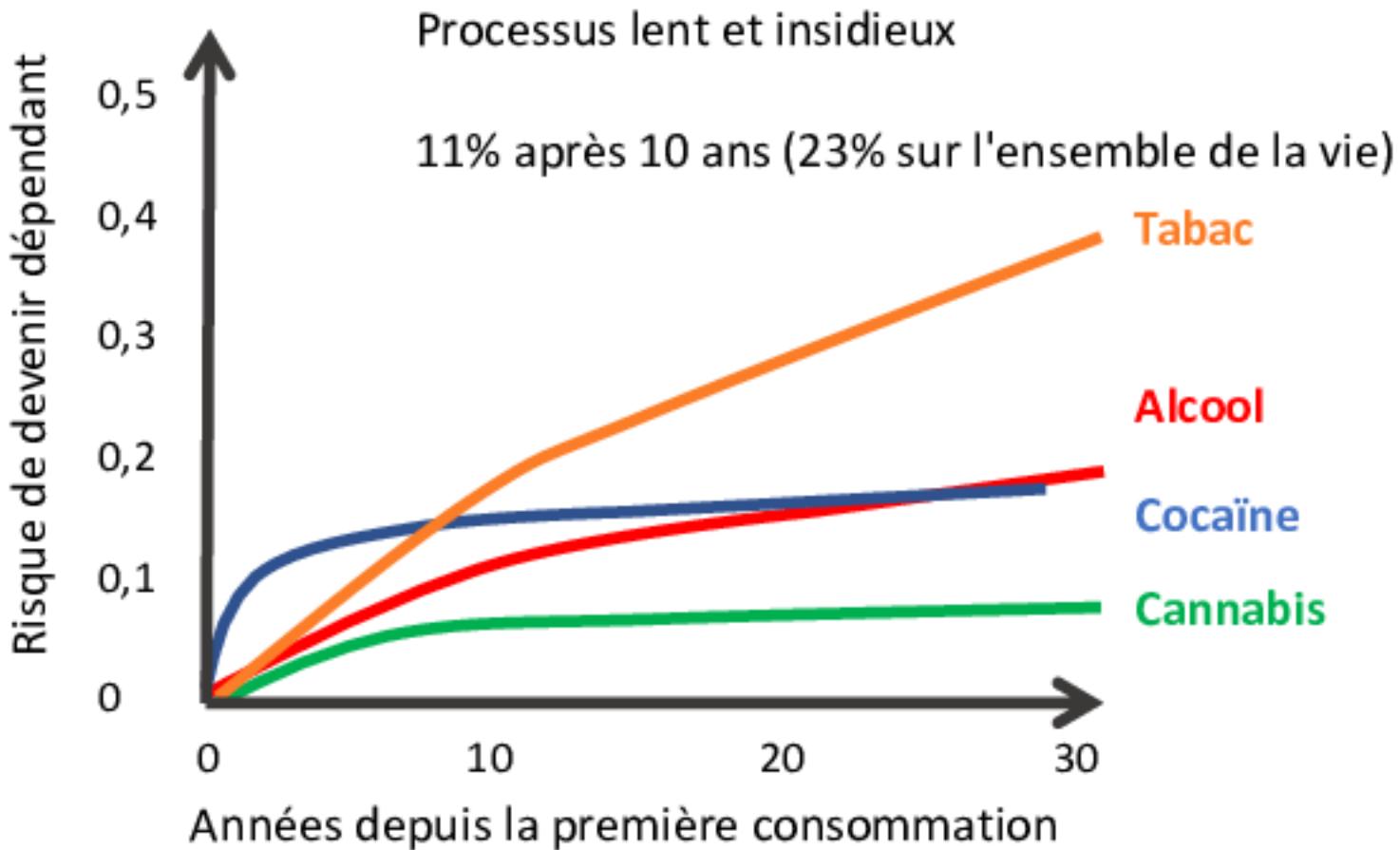
08

L'alcool, le plaisir
sans la
dépendance

Pr Nicolas SIMON
(Marseille)



L'installation de la dépendance



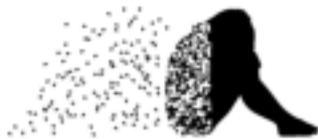
Probability and predictors of transition from first use to dependence on nicotine, alcohol, cannabis, and cocaine: Results of the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions (NESARC)^a

Catalina Lopez-Quintero^a, José Pérez de los Cobos^b, Deborah S. Hasin^{a,c}, Mayumi Okuda^a, Shuai Wang^a, Bridget F. Grant^{d,e}, Carlos Blanco^a

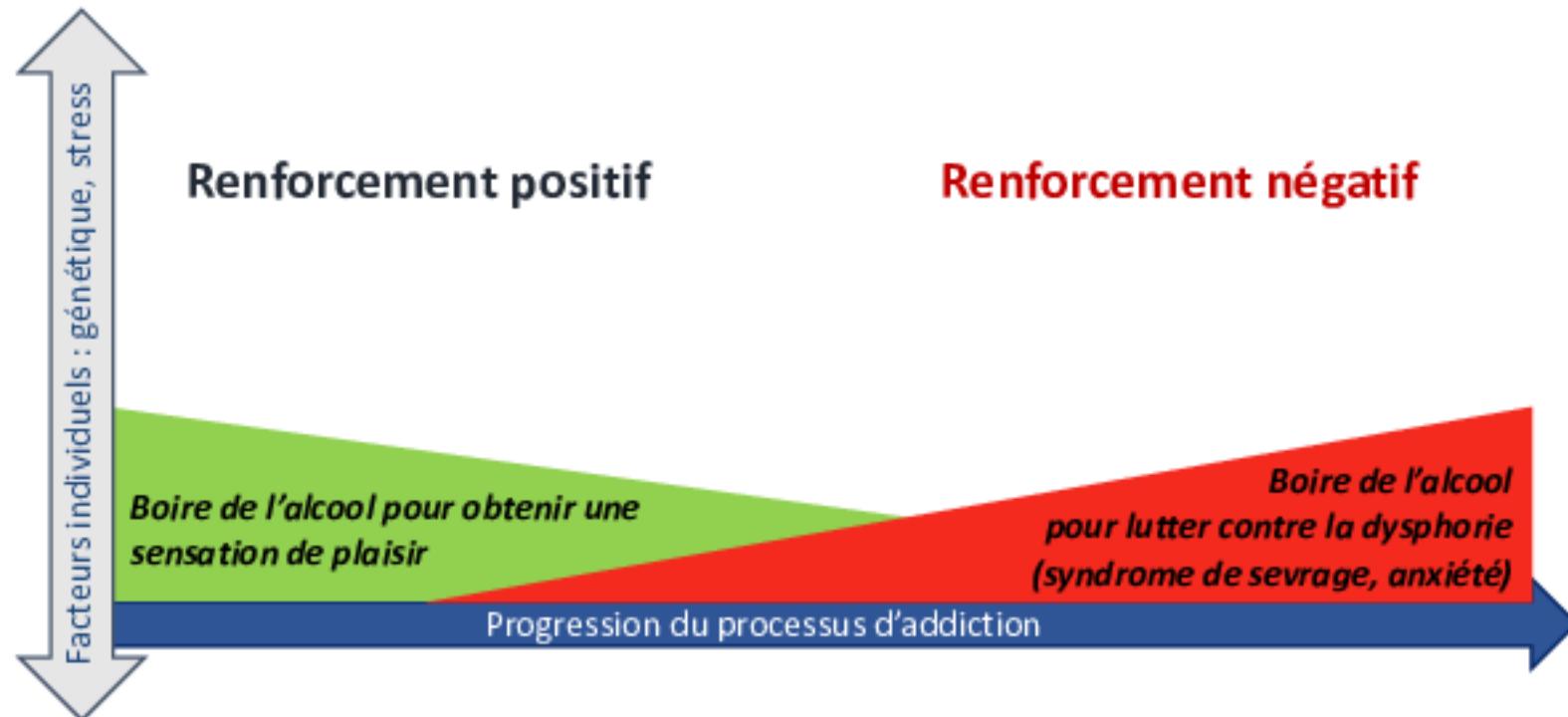
08

L'alcool, le plaisir
sans la
dépendance

Pr Nicolas SIMON
(Marseille)



Processus de renforcement dans la dépendance à l'alcool



08

L'alcool, le plaisir
sans la
dépendance

Pr Nicolas SIMON
(Marseille)



L'alcool est le psychotrope le plus dangereux

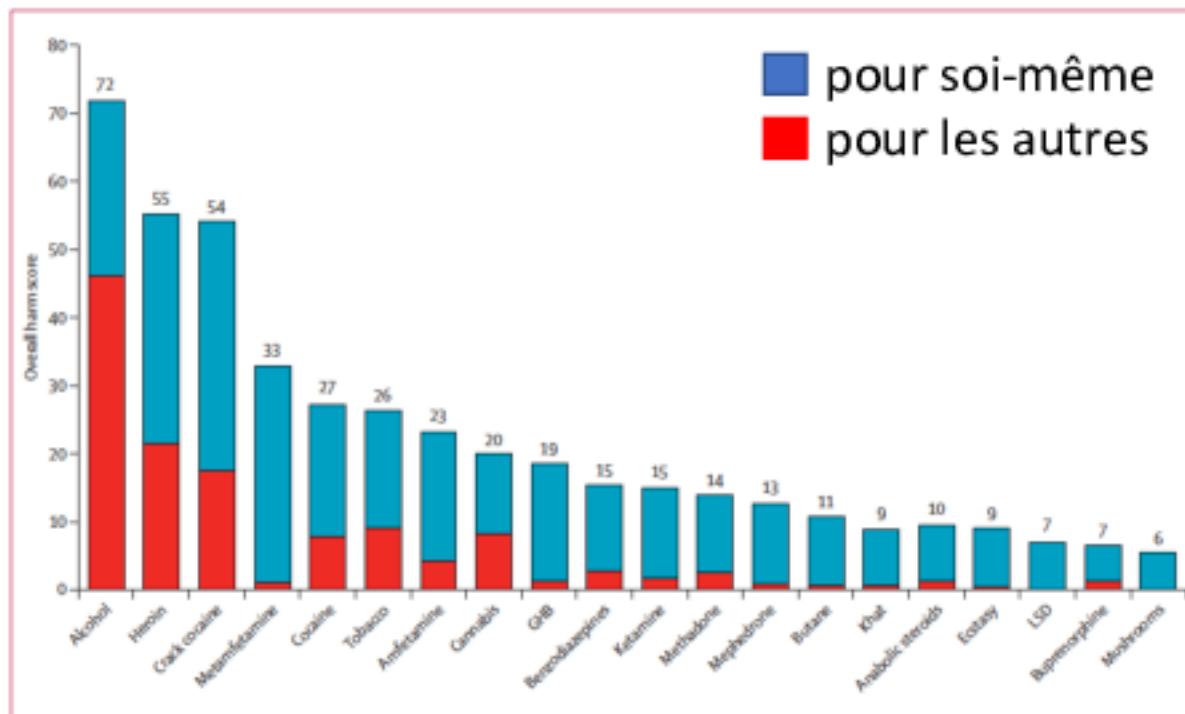


Figure 2: Drugs ordered by their overall harm scores, showing the separate contributions to the overall scores of harms to users and harm to others.
The weights after normalisation (0–100) are shown in the key (cumulative in the sense of the sum of all the normalised weights for all the criteria to users, 46; and for all the criteria to others, 54). GHB=γ hydroxybutyric acid. LSD=lysergic acid diethylamide.

Drug harms in the UK: a multicriteria decision analysis

David J Nutt, Leslie A King, Lawrence D Phillips, on behalf of the Independent Scientific Committee on Drugs

www.thelancet.com Vol 376 November 6, 2010

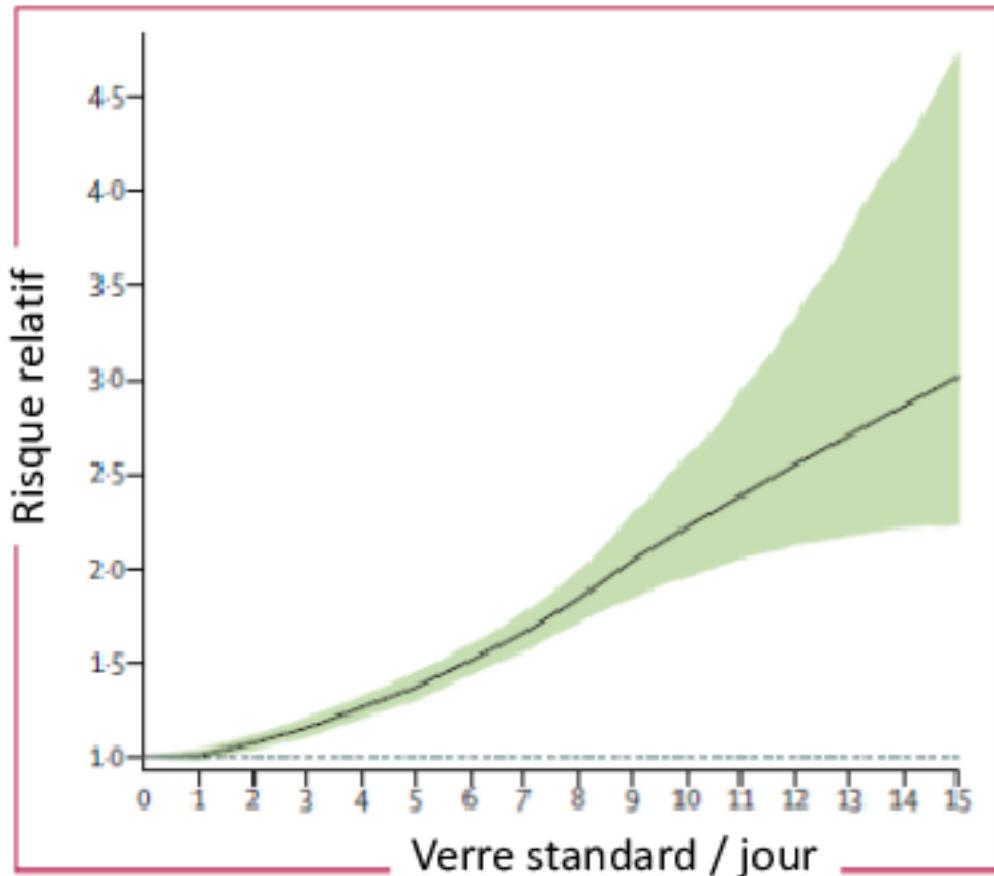
08

L'alcool, le plaisir
sans la
dépendance

Pr Nicolas SIMON
(Marseille)



Risque lié à l'alcool



Alcohol use and burden for 195 countries and territories,
1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of
Disease Study 2016



GBD 2016 Alcohol Collaborators*



Lancet. 2018 Aug 23. pii: S0140-6736(18)31310-2. doi: 10.1016/S0140-6736(18)31310-2.

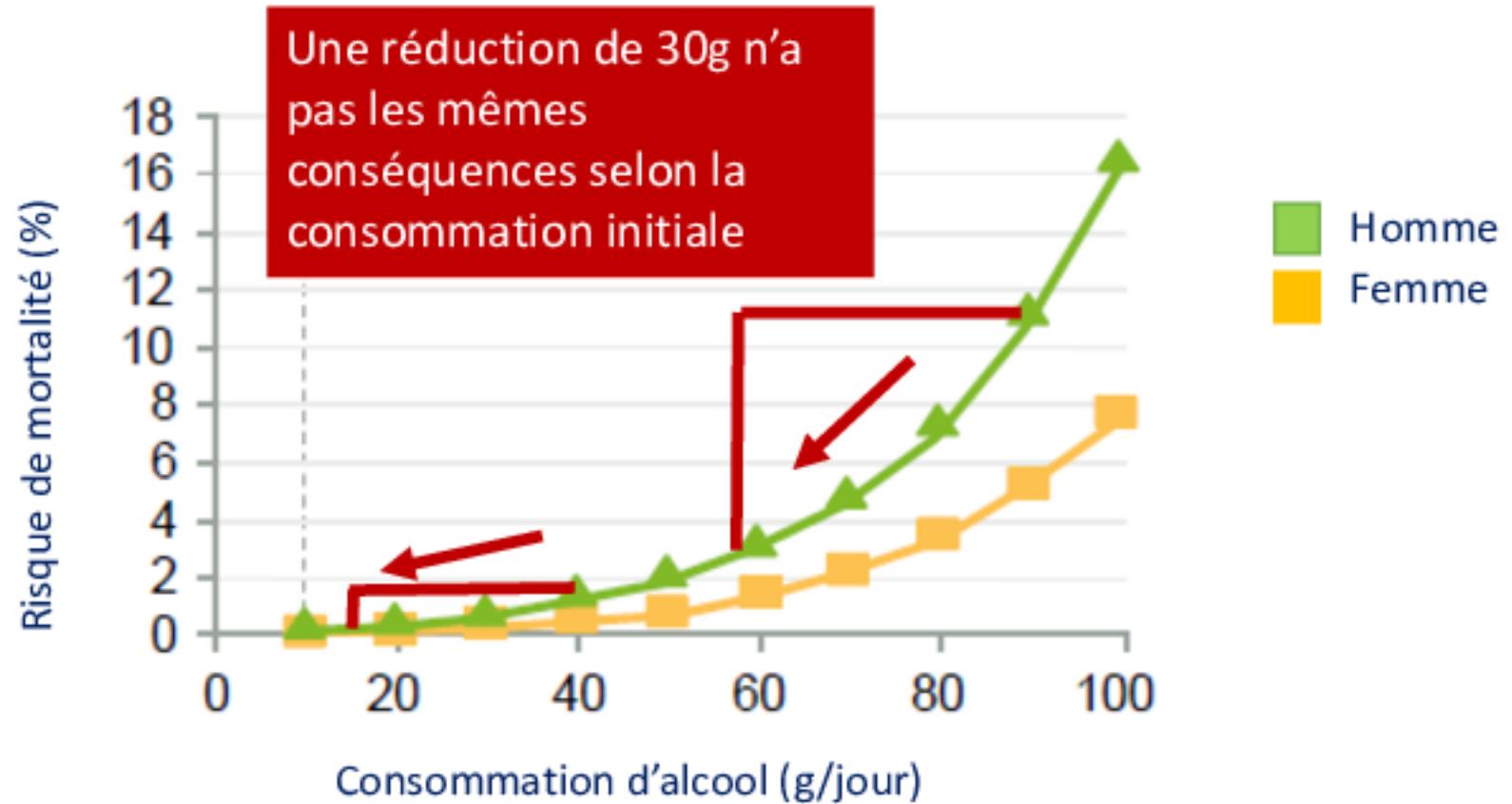
08

L'alcool, le plaisir
sans la
dépendance

Pr Nicolas SIMON
(Marseille)



Intérêt de la réduction de consommation



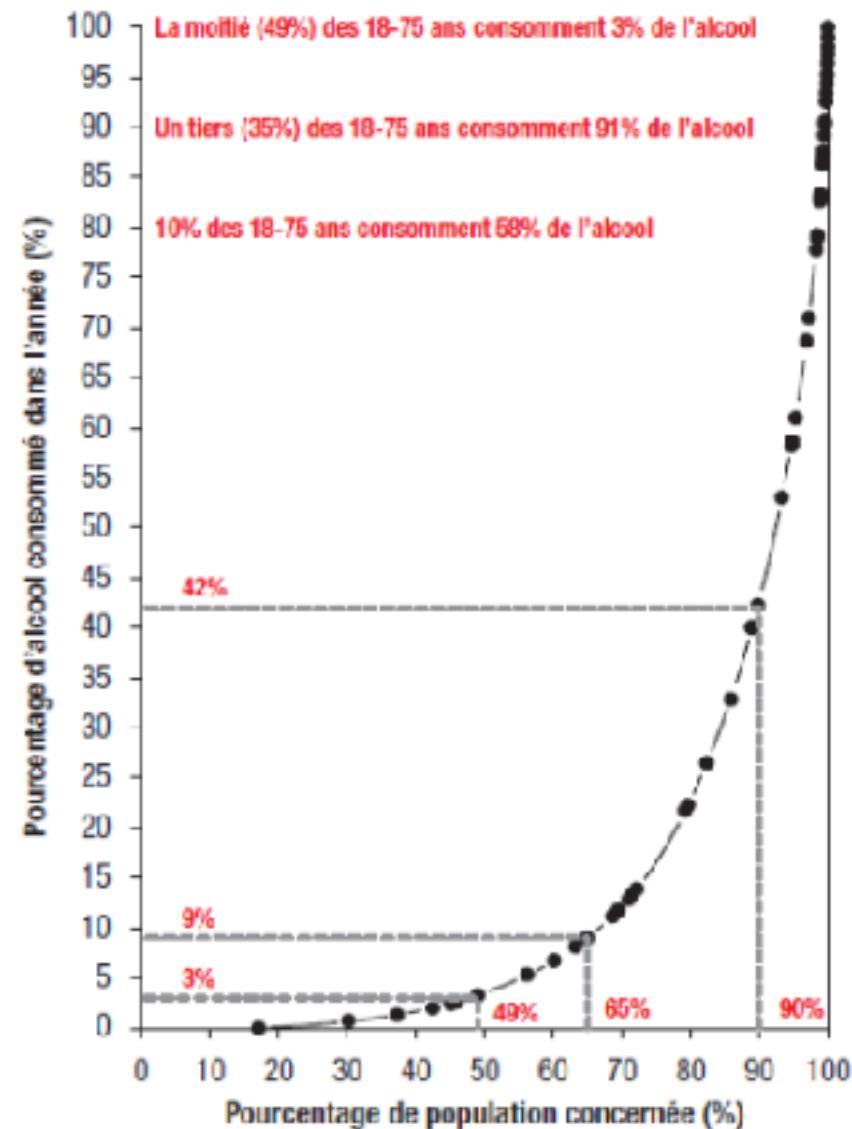
08

L'alcool, le plaisir
sans la
dépendance

Pr Nicolas SIMON
(Marseille)



Figure 1
Distribution de la quantité d'alcool consommée dans l'année
parmi les 18-75 ans en France métropolitaine en 2017



Source : Baromètre de Santé publique France 2017.

10% des 18-75 ans consomment
58% des ventes d'alcool

Population cible pour la
prévention et le traitement

Consommation Total Journalière	Femmes (g/j)	Hommes (g/j)
Risque très élevé	> 60g	> 100g
Risque élevé	40-60	60-100
Risque modéré	20-40	40-60
Risque faible	1-20	1-40



08

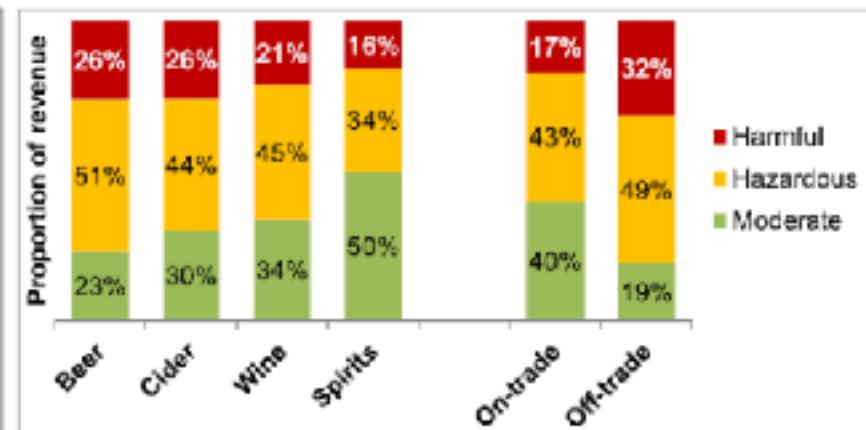
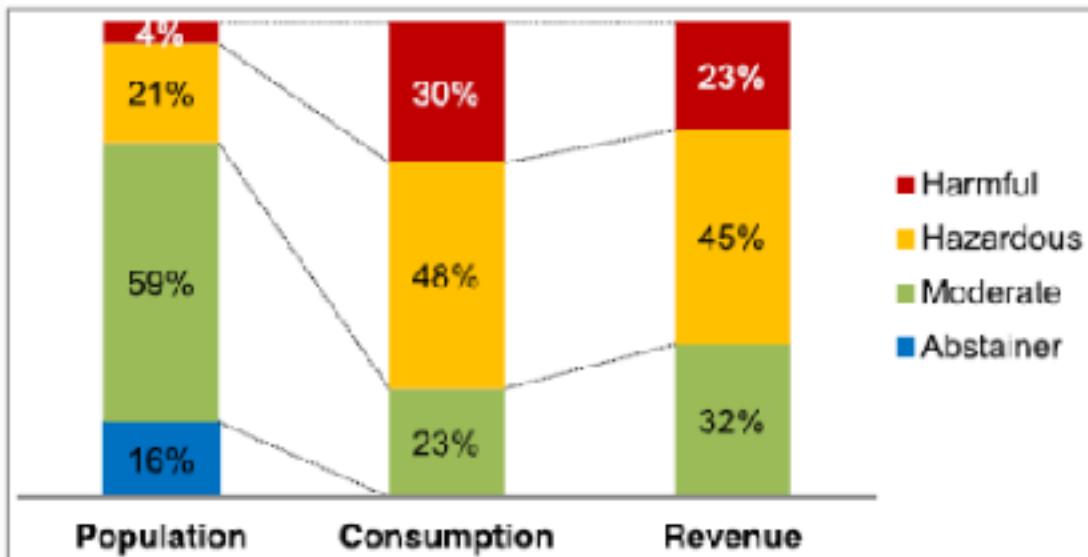
L'alcool, le plaisir sans la dépendance

Pr Nicolas SIMON
(Marseille)



Dépendance de l'industrie de l'alcool aux consommateurs excessifs

Les 25% de la population qui consomment > 14 unités/sem. comptent pour 67% des revenus.



66% des revenus du vin proviennent de consommateurs avec >14 unités/sem.

77% des revenus de la bière.

ADDICTION
RESEARCH REPORT

SSA
Society for
Addiction
Research
doi:10.1111/j.1469-0260

How dependent is the alcohol industry on heavy drinking in England?

Aveek Bhattacharya¹ , Colin Angus² , Robert Pryce², John Holmes² , Alan Brennan² & Petra S. Meler²

Institute of Alcohol Studies, London, UK; ²School of Health and Related Research, University of Sheffield, Sheffield, UK

Moderate: 1-14 unités/sem

Hazardous: 15–35 unités pour F., 15–50 pour H.

Harmful: >36/sem pour F., >51/sem pour H.

08

L'alcool, le plaisir
sans la
dépendance

*Pr Nicolas SIMON
(Marseille)*



Tout plaisir mérite réflexion

JANVIER 2019

RECOMMANDATIONS SUR L'ALIMENTATION, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE & LA SÉDENTARITÉ POUR LES ADULTES



« Pour votre santé, l'alcool c'est maximum 2 verres par jour,
et pas tous les jours »

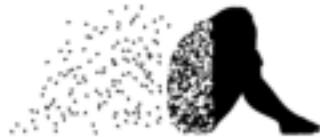
Pour chaque occasion de consommation, il est recommandé de :

- o réduire la quantité totale d'alcool que vous buvez;
- o boire lentement, en mangeant et en alternant avec de l'eau ;
- o éviter les lieux et les activités à risque ;
- o s'assurer que vous avez des personnes que vous connaissez près de vous et que vous pouvez rentrer chez vous en toute sécurité.

08

L'alcool, le plaisir
sans la
dépendance

Pr Nicolas SIMON
(Marseille)



Réflexions personnelles (pour la route)

- Initiation à l'alcool, le plus tard possible
- Pas de banalisation des consommations (exemple familial)
- Pas d'apprentissage type Educ'alcool
Augmentation fréquence des problèmes liés à l'alcool (Colder et al 2018)
- Alternance verre d'alcool et verre d'eau au cours du repas
- Alcool pour la convivialité pas pour le soulagement
- Pourquoi la qualité plutôt que le marketing sucré ?

SUD OUEST

Vinexpo : avec la gamme Sucette, le boom des vins aromatisés

Par Clémence Gouraud le mardi 19 juin 2018



Depuis trois ans, ces vins ont le vent en poupe et leurs ventes s'envolent dans les grandes surfaces de l'Hexagone. Un négociant bordelais sort la gamme Sucette.