

Comment protéger votre foie si vous consommez de l'alcool

S'il est une chose que la plupart des gens comprennent à propos du foie, c'est qu'il agit pour le corps comme une régie des alcools. Quand vous prenez un verre de vin, de bière ou d'une autre boisson alcoolisée, le foie est responsable de traiter cet alcool et de détoxifier le sang.

Pourtant, la décomposition de l'alcool n'est qu'une des quelque 500 fonctions essentielles du foie. Cela signifie qu'il ne peut traiter qu'une certaine quantité d'alcool à la fois. Si vous surchargez votre foie (en buvant trop d'une seule fois), le surplus d'alcool se retrouvera dans votre circulation sanguine et affectera votre cerveau, votre cœur et vos autres tissus, ce qui vous conduira à une ivresse croissante.



Si vous continuez à boire avec excès, en buvant beaucoup d'un seul coup ou en prenant quotidiennement plusieurs verres, vous demandez à votre foie de travailler continuellement en temps supplémentaire. Les conséquences de tels excès peuvent comprendre la destruction de cellules du foie, une accumulation de graisses dans votre foie (stéatose hépatique), ou, plus grave encore, l'inflammation du foie (hépatite alcoolique), la cicatrisation permanente (cirrhose), ou même le cancer du foie.

Il n'y a pas de règle fixe quant à la quantité d'alcool que vous pouvez consommer sans endommager votre foie. Voici quelques conseils qui vous aideront à décider si vous devez ou non prendre un premier verre, ou le suivant...

- Ne tentez pas de boire autant que vos amis, dont la tolérance à l'alcool est peut-être plus élevée que la vôtre. Vous pouvez penser que vous connaissez vos limites, mais la vérité est que votre sexe, votre poids, votre ethnicité et votre état de santé sont tous des facteurs qui peuvent déterminer la quantité d'alcool sans danger pour vous.
- Ne fondez pas le choix de vos boissons sur la croyance qu'un type d'alcool est moins dommageable qu'un autre. C'est la quantité d'alcool, et non pas le type, qui compte. Un « verre » équivaut à 12 oz (341 ml) de bière; 5 oz (142 ml) de vin; 3 oz (86 ml) de sherry ou de porto; 1 ½ oz (43 ml) de spiritueux. Chacun a le même effet sur le foie, qu'il soit consommé seul ou dilué.
- Ne jamais mélanger alcool et médicaments. Par exemple, la combinaison d'acétaminophène et d'alcool peut entraîner une insuffisance hépatique.
- Si vous êtes une femme, résistez à la pression des pairs qui vous inciterait à boire plus que vous ne le feriez normalement. Les femmes absorbent plus l'alcool que les hommes; elles sont donc plus susceptibles qu'eux de contracter une maladie du foie liée à l'alcool, et ce, même si leur consommation est moindre.



Fondation canadienne du foie
Canadian Liver Foundation

*Donner vie à la recherche sur le foie
Bringing liver research to life*

- Si vous souffrez d'hépatite ou d'une autre forme de maladie du foie, évitez toute consommation d'alcool. L'alcool peut amplifier les dommages au foie.
- Ne participez pas aux « jeux » qui encouragent la consommation excessive d'alcool dans un court laps de temps.
- Restreignez votre consommation d'alcool à un ou deux verres, mais jamais sur une base quotidienne. Pour votre foie, la quantité d'alcool la plus sécuritaire est la quantité « nulle ».

Le foie nourrit et protège votre organisme et joue un rôle essentiel au maintien de la santé. Pour obtenir plus d'information sur la santé du foie, veuillez communiquer avec la Fondation canadienne du foie au 1-800-563-5483, ou consulter le site www.foie.ca