

L'alcool et le foie

Que se passe-t-il quand une personne «prend un verre»?

L'alcool agit sur tout le monde. Quand une personne prend un verre, l'alcool passe directement à travers de la paroi de l'estomac et de l'intestin dans le courant sanguin, d'où il est rapidement réparti dans tout le corps. L'alcool modifie la fonction de chacune des cellules dans lesquelles il pénètre.

Le foie traite tout ce qu'une personne ingère incluant l'alcool, mais, en une période donnée, il ne peut neutraliser qu'une certaine quantité d'alcool. Entre-temps, l'excédent d'alcool atteint le cerveau, le coeur, les muscles et les autres tissus du corps.

Quel est l'effet de l'alcool sur le foie?

Quand la quantité d'alcool dans le sang est trop importante pour que le foie puisse le métaboliser, la fonction hépatique peut être interrompue, ce qui entraîne un déséquilibre chimique. Si le foie est forcé de neutraliser l'alcool de façon continue, les cellules hépatiques peuvent être détruites ou altérées, entraînant des dépôts graisseux (stéatose hépatique) et des problèmes plus graves, comme l'inflammation (hépatite alcoolique) et/ou la formation de tissus cicatriciels permanents dans le foie (cirrhose). Le cancer du foie peut aussi survenir à cause d'une maladie du foie due à l'alcool.

Combien d'alcool peut-on consommer sans danger?

Les différentes façons dont l'alcool est métabolisé (traité) par le corps sont influencées par des facteurs comme l'âge, le sexe, le poids corporel et des facteurs génétiques. Par exemple, les femmes absorbent plus d'alcool de chaque verre que les hommes et ont tendance à être plus susceptibles aux lésions hépatiques dues à l'alcool.

La position de la Fondation canadienne du foie sur l'alcool

La Fondation canadienne du foie soutient le taux de consommation d'alcool proposé par les Lignes directrices sur la consommation à faible risque du Canada : 10 verres standard par semaine pour les femmes sans excéder deux verres par jour : 15 verres standard par semaine pour les hommes sans excéder trois verres par jour. Pour connaître la définition d'un verre standard, veuillez consulter le tableau ci-après. Une consommation quotidienne d'alcool et les cuites (prendre quatre verres ou plus en une séance) peuvent endommager votre foie. Si vous êtes déjà atteint d'une maladie du foie, la quantité la plus sûre d'alcool est pas d'alcool du tout. Il ne faut pas conduire après avoir bu.

Parmi les divers types de boissons alcoolisées, certains sont-ils moins dangereux que d'autres?

Non. C'est la quantité d'alcool présente dans un verre qui compte, pas le genre de boisson. Un verre standard équivaut à :

- 12 oz (341 mL) de bière
- 5 oz (142 mL) de vin
- 3 oz (86 mL) de xérès ou de porto
- 1½ oz (43 mL) de spiritueux

Chacune de ces boissons a le même effet sur le foie, qu'elle soit prise telle quelle ou diluée.

Comment y a-t-il interaction entre l'alcool et les médicaments?

Le mélange d'alcool et de médicaments peut endommager le foie. L'alcool ne doit pas être consommé avec des médicaments comme l'acétaminophène. Plusieurs médicaments sous ordonnance et en vente libre ont une interaction avec l'alcool altérant ainsi le métabolisme ou les effets de l'alcool et/ou du médicament. Par exemple, ces médicaments incluent les antibiotiques, les antidépresseurs, les antihistaminiques, les barbituriques, les benzodiazépines, les myorelaxants, les analgésiques et les anti-inflammatoires. Veuillez consulter votre médecin ou pharmacien.

Comment d'autres formes de la maladie du foie sont-elles touchées par l'alcool?

On sait que la consommation d'alcool augmente le taux de lésion au foie et le risque de cirrhose chez les personnes déjà atteintes d'une maladie du foie incluant l'hépatite C. Par conséquent, toute personne atteinte d'une hépatite C ou de toute autre forme de maladie du foie ne doit pas consommer d'alcool.

Comment savoir si mon foie a été endommagé par l'alcool?

Plus des trois quarts des cellules du foie peuvent cesser de fonctionner avant qu'on note des symptômes. À ce moment-là, il est parfois trop tard pour faire quoi que ce soit. Il est donc important d'avoir des bilans de santé réguliers avec un médecin qui pourra déceler les premiers signes de maladie du foie par l'entremise d'exams physiques et d'analyses de sang. Il est donc important d'être honnête avec votre médecin pour ce qui est de votre consommation d'alcool.

Quels sont les symptômes de la maladie du foie liée à l'alcool?

Si le foie n'assure pas comme il faut ses fonctions, le reste de l'organisme souffrira rapidement de l'absence de nutriments et de l'excédent de produits de dégradation dans le sang. Les symptômes et complications d'une atteinte du foie incluent la fatigue, une perte d'appétit, une plus faible résistance à l'infection, une jaunisse (une



Fondation canadienne du foie
Canadian Liver Foundation

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

coloration jaune de la peau et des yeux), un gros abdomen, des saignements intestinaux, de la confusion et une insuffisance rénale.

Les atteintes du foie liées à l'alcool peuvent-elles être inversées ou guéries?

Reconnue rapidement, une atteinte minimale du foie peut être inversée si la personne arrête complètement de boire de l'alcool. En l'absence d'alcool dans le sang, les cellules du foie pourront se rétablir parce que le foie a une capacité exceptionnelle de régénération.

La gravité des maladies liées à l'alcool varie beaucoup. Quiconque consomme beaucoup d'alcool développera un état au cours duquel les cellules du foie sont gonflées de globules de graisses et d'eau. Cet état s'appelle stéatose hépatique et peut être dû au diabète, à l'obésité, à certains médicaments ou à une alimentation gravement faible en protéines. La stéatose hépatique causée par l'alcool et une légère hépatite alcoolique peuvent être guéries si on arrête la consommation d'alcool.

Cependant, une hépatite alcoolique avancée peut se traduire par une maladie grave. La cirrhose du foie endommage la structure du foie de façon permanente. Les symptômes, les signes et l'évolution de la cirrhose dépendent de sa gravité et de la co-existence d'une stéatose hépatique grave et/ou d'une hépatite alcoolique. La combinaison de ces diverses formes de maladies du foie liées à l'alcool peut entraîner un état de maladie et parfois la mort.

L'abstinence alcoolique peut toutefois être associée à une amélioration lente mais visible de la fonction du foie chez la plupart des patients. Malgré une abstinence complète, jusqu'à un tiers des patients atteints d'une maladie du foie grave due à l'alcool continueront à présenter une lésion progressive du foie. En présence d'une maladie du foie grave associée à l'alcool, un médecin peut amorcer un traitement médicamenteux. Dans bien des cas, ces traitements permettent aux gens de mener une vie normale.

Prenez soin de votre foie. Si vous décidez de boire de l'alcool, moins d'alcool est mieux : pas plus de deux verres par jour (sans excéder 10 verres par semaine) si vous êtes une femme et pas plus de trois verres par jour (sans excéder 15 verres par semaine) si vous êtes un homme. Il est important de savoir qu'une consommation quotidienne d'alcool ainsi que les cuites peuvent endommager votre foie.

Ces renseignements étaient à jour en août 2013.