

Organiser une soirée pour célébrer un événement, soutenir votre équipe favorite ou vous réunir avec vos collègues après le travail est souvent pour vous une manière de savourer un moment de détente ou de convivialité. Certaines personnes peuvent profiter de l'occasion pour consommer de l'alcool, parfois même en hyperalcoolisation rapide ou à haute intensité. Dans ce cas, les conséquences peuvent être mortelles.

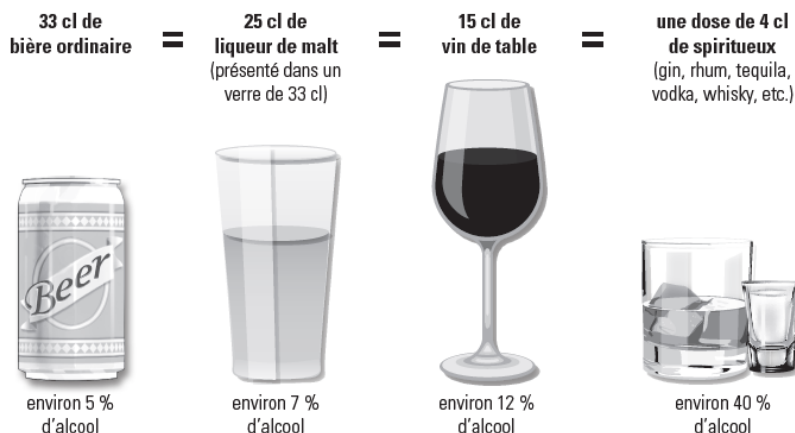
Consommer de l'alcool de manière excessive et trop rapide peut entraîner des déficiences significatives en termes de coordination motrice, de prise de décision, de contrôle des pulsions et autres fonctions, augmentant ainsi le risque d'effets nocifs. Continuer à consommer de l'alcool malgré les signes évidents de déficiences significatives peut provoquer une surdose d'alcool.

Qu'est-ce qu'une surdose d'alcool ?

Une surdose d'alcool se produit lorsque le taux d'alcool présent dans le sang est si élevé que les différentes parties du cerveau régulant les fonctions vitales (comme la respiration, la fréquence cardiaque et la régulation thermique) commencent à décliner. Les symptômes de surdose d'alcool sont entre autres : confusion mentale, difficultés à rester conscient(e), vomissements, crises, gêne respiratoire, ralentissement de la fréquence cardiaque, peau moite, réponses engourdies comme l'absence de réflexe nauséeux (ce qui permet de prévenir le risque

d'étouffement) et température corporelle extrêmement basse. Une surdose d'alcool peut entraîner des lésions cérébrales irréversibles, voire la mort du/de la patient(e).

À quoi correspond une boisson standard ?



Chaque boisson illustrée ci-dessus représente une boisson standard (ou un verre d'alcool équivalent), définie aux États-Unis comme toute boisson contenant 1 cl ou 14 grammes d'alcool pur. Le pourcentage d'alcool pur, exprimés ici comme alcool par volume (alc/vol), varie selon les différents types de boissons. Bien que les volumes d'une boisson standard soient utiles pour les directives de santé, elles pourraient ne pas refléter les portions habituelles.

Qui s'expose à de tels risques ?

Les personnes consommant de l'alcool de manière excessive et trop rapide s'exposent à une surdose d'alcool. Cela est particulièrement vrai des patients amateurs d'hyperalcoolisation rapide, considérée comme un mode de consommation d'alcool où le taux d'alcoolémie du/de la patient(e) s'élève au moins à 0,08 pour cent,* en général comme suit : chez la femme, après avoir consommé 4 verres en environ 2 heures, contre 5 verres chez l'homme pour une même durée ;¹ et d'hyperalcoolisation à haute intensité, où l'alcoolisation est considérée comme deux ou trois fois supérieure aux seuils d'hyperalcoolisation rapide chez l'homme et la femme.²

Les adolescents et les jeunes consommant de l'alcool sont particulièrement exposés aux risques de surdose d'alcool. Selon une étude, les adolescents et les étudiants se livrent régulièrement à des activités d'hyperalcoolisation rapide et d'hyperalcoolisation à haute intensité. La consommation excessive d'alcool peut réduire la capacité de l'organisme à assimiler et éliminer l'alcool présent dans le sang. Cela entraîne une augmentation rapide du taux d'alcoolémie et endommage de manière significative le cerveau et d'autres fonctions corporelles.

*Un taux d'alcoolémie de 0,08 pour cent correspond à 0,08 gramme par décilitre ou 0,08 gramme par 100 millilitres.

Ce qui fait pencher la balance entre une consommation excessive d'alcool entraînant des déficiences ou mettant en la vie en danger varie selon les individus. L'âge, la sensibilité à l'alcool (tolérance), le sexe, la fréquence de consommation, les médicaments pris et la quantité d'aliments consommés sont autant de facteurs potentiels.

La consommation d'alcool et d'opioïdes ou de sédatifs hypnotiques, comme les somnifères et les anxiolytiques, peut augmenter le risque de surdose. À titre d'exemple, parmi ces médicaments figurent les somnifères tels que le zolpidem et l'eszopiclone, et les benzodiazépines telles que le diazépam et l'alprazolam. Même consommer de l'alcool lorsqu'on prend des antihistaminiques en vente libre peut être dangereux. L'association d'alcool et d'analgésiques opioïdes, comme l'oxycodone et la morphine, ou d'opioïdes illicites, comme l'héroïne, est également très dangereuse. À l'instar de l'alcool, ces produits inhibent les zones du cerveau qui régulent les fonctions vitales, telles que la respiration. L'ingestion simultanée d'alcool et d'autres produits intensifie leurs effets respectifs et peut entraîner une surdose, même en cas de consommation modérée d'alcool.

Plus le taux d'alcoolémie augmente, plus les risques sont importants

Plus le taux d'alcoolémie augmente, plus les effets de l'alcool, comme le risque d'effets nocifs, s'intensifient. Même une légère augmentation du taux d'alcoolémie peut entraîner un déclin de la coordination motrice ou une altération du discernement, ou rendre une personne malade. Cela peut augmenter le risque de préjudice corporel pour le/la patient(e) à la suite d'une chute ou d'un accident de voiture, d'une agression ou de rapports sexuels non protégés ou non consentis. Lorsque le taux d'alcoolémie s'élève, des cas d'amnésie (trous de mémoire), de perte de conscience (évanouissement) et décès peuvent se produire.

Le taux d'alcoolémie peut continuer d'augmenter même lorsqu'une personne arrête de boire ou qu'elle est inconsciente. L'alcool présent dans l'estomac et l'intestin continue de circuler dans le sang et l'organisme.

Supposer que la personne inconsciente ira mieux après avoir dormi n'est pas sans risque. Un danger potentiel lié à la surdose d'alcool est de s'étouffer avec son vomi. Un taux d'alcoolémie élevé peut empêcher l'émission des signaux dans le cerveau contrôlant les réponses automatiques, telles que le réflexe nauséeux. Sans réflexe nauséeux, une personne consommant de l'alcool au point de s'évanouir risque de s'étouffer avec son vomi et de mourir d'un manque d'oxygène (à savoir, par asphyxie). Même si la personne survit, ce type de surdose d'alcool peut entraîner des lésions cérébrales à très long terme.

Signes et symptômes critiques de surdose d'alcool

- » Confusion mentale, stupeur
- » Difficultés à rester conscient(e) ou incapacité à se réveiller
- » Vomissements
- » Crises
- » Respiration lente (moins de 8 respirations par minute)
- » Respiration irrégulière (au moins 10 secondes d'intervalle entre deux respirations)
- » Ralentissement de la fréquence cardiaque
- » Peau moite
- » Réponses engourdies, comme l'absence de réflexe nauséeux (ce qui permet de prévenir le risque d'étouffement)
- » Température corporelle extrêmement basse, teint bleuâtre ou pâle

Connaître les signes de danger et agir rapidement

Découvrez les signes de danger liés à la surdose d'alcool. Si vous pensez qu'une personne en présente une, appelez immédiatement le 911 pour obtenir de l'aide. N'attendez pas que la personne développe tous les symptômes. Sachez également qu'une personne évanouie peut décéder. Ne jouez pas au docteur. Administrer une douche froide à la personne, lui donner du café chaud ou la faire marcher ne permet pas d'éliminer les effets de la surdose d'alcool. Cela risque en fait d'aggraver la situation.

En attendant l'arrivée des secours :

- » Soyez prêt(e) à fournir toutes les informations nécessaires au personnel qui vous posera des questions, notamment le type et la quantité d'alcool consommée par la victime, le ou les médicaments qu'elle a éventuellement pris, et d'autres informations médicales la concernant dont vous avez eu connaissance (traitements actuels, allergies aux médicaments et affections médicales existantes).
- » Ne laissez pas la victime intoxiquée seule, car elle risque de se blesser en tombant ou en s'étouffant. Laissez la victime en position assise ou partiellement relevée sur le sol plutôt qu'assise sur une chaise.
- » Portez secours à la victime si elle vomit. Mettez la victime en position penchée pour éviter qu'elle s'étouffe. Si la victime est inconsciente ou allongée, faites-la rouler sur le côté, oreille tournée vers le sol pour éviter qu'elle s'étouffe.

Restez attentif(ve) de manière à ce que vos amis et vos proches soient en sécurité. Et souvenez-vous – vous pouvez éviter le risque d'une surdose d'alcool en restant dans le cadre des Directives nutritionnelles pour les américains, 2021–2025 ([2021–2025 Dietary Guidelines for Americans](#)), ou en vous abstenant de boire.

Plus le taux d'alcool augmente, plus la déficience est importante

Pronostic vital mis en jeu

- Perte de connaissance
- Danger de surdosage d'alcool mettant en jeu le pronostic vital
- Risque significatif de mortalité de la plupart des patients consommateurs d'alcools en raison de l'inhibition des fonctions vitales

Déficience accrue

- Effets bénéfiques perçus de l'alcool, tels que la décontraction, entraînant une intoxication plus importante
- Risque accru d'attitude agressive chez certaines personnes
- Troubles accrus de la mémoire, de l'attention, de la coordination et de l'équilibre
- Troubles significatifs liés à la capacité de conduite
- Risque accru d'automutilation et autres
- Troubles modérés de la mémoire

0,31–0,45 %

0,16–0,30 %

0,06–0,15 %

0,0–0,05 %

Déficience grave

- Troubles graves de l'élocution, de la mémoire, de la coordination, de l'attention, du temps de réaction et de l'équilibre
- Trouble grave lié à la capacité de conduite
- Altération grave du discernement et de la prise de décision
- Amnésie (trous de mémoire)
- Vomissements et autres signes fréquents de surdose d'alcool
- Perte de connaissance

Déficience légère

- Troubles légers de l'élocution, de la mémoire, de la coordination et de l'équilibre
- Effets bénéfiques perçus, tels que la relaxation
- Début de somnolence potentielle

Notez que les plages de taux d'alcoolémie répertoriées dans ce tableau ne sont pas absolues et qu'elles varient d'un patient à l'autre.

Pour plus d'informations, consultez le site : <https://www.niaaa.nih.gov>

- ¹. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. Binge drinking. *What Colleges Need to Know Now*. https://www.collegedrinkingsprevention.gov/media/1College_Bulletin-508_361C4E.pdf. Accessed June 14, 2021.
- ². Hingson, R.W.; Zha, W.; and White, A.M. Drinking beyond the binge threshold: Predictors, consequences, and changes in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine* 52(6):717–727, 2017. PMID: 28526355



National Institute
on Alcohol Abuse
and Alcoholism

NIH . . . Turning Discovery Into Health®

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

<https://www.niaaa.nih.gov> • 301.443.3860

Date de mise à jour : juin 2021