

« Biture-express » : altération du cerveau ?

Le terme « binge drinking », traduit en Français par « alcoolisation paroxystique intermittente » ou plus communément par « biture-express », désigne un type de consommation d'alcool qui s'est récemment développé dans les pays occidentaux. Cette pratique consiste en l'absorption rapide de grandes quantités d'alcool, avec pour objectif affiché d'arriver aussi vite que possible à un état d'ébriété avancé. Des études épidémiologiques montrent clairement l'ampleur prise par ce phénomène, puisque 40 à 60% des jeunes adultes européens peuvent actuellement être considérés comme « binge drinkers ».

L'alcoolisme en tant que maladie psychiatrique étant caractérisé par l'absorption quotidienne de grandes quantités d'alcool, ces jeunes ne sont pas considérés comme alcooliques puisque leur consommation est le plus souvent limitée à une ou deux soirées par semaine. Le binge drinking est cependant potentiellement néfaste pour la santé. De nombreuses études scientifiques ont en effet montré que, outre ses conséquences à court terme (conduite en état d'ébriété, comportements à risque notamment au plan sexuel,...), le binge drinking peut également induire des effets néfastes aux plans cognitif (troubles marqués au niveau de la concentration, de l'attention et de la mémoire) et personnel (influence sur les résultats scolaires ou académiques notamment).

Une étude récente a permis d'explorer les potentiels effets sur le fonctionnement cérébral humain de cette pratique.

Des étudiants, au début de leur première année universitaire, sans antécédents de consommation régulière d'alcool, ont été répartis en deux groupes: les étudiants du premier groupe (dit « groupe contrôle ») comptaient avoir une consommation très faible voire nulle durant l'année académique, ceux du second groupe (dit « groupe expérimental ») prévoyaient de boire beaucoup d'alcool, notamment via une implication forte dans la vie nocturne estudiantine. L'étude a consisté en l'enregistrement électroencéphalographique de l'activité du cerveau au début et à la fin de l'année académique, pendant que le participant effectuait une tâche simple de reconnaissance émotionnelle. Les deux groupes ne se distinguaient pas lors du premier enregistrement en septembre, puisqu'aucun participant n'avait eu une consommation régulière d'alcool avant d'entrer à l'université. Cependant, lors du second enregistrement en mai, les étudiants du groupe expérimental présentaient un ralentissement marqué de leur activité cérébrale, en comparaison aux étudiants du groupe contrôle. Après seulement neuf mois de consommation abusive, les étudiants binge drinkers ont montré des altérations sur l'électroencéphalogramme, démontrant clairement qu'une consommation d'alcool excessive, même espacée, conduit rapidement à des effets durables sur le fonctionnement cérébral.

Aujourd'hui personne ne peut dire si ces dysfonctionnements sont ou non irréversibles, mais lorsqu'on voit la popularité de cette pratique chez les jeunes en général et dans le milieu étudiant en particulier, une prise de conscience des risques encourus apparaît essentielle... Un binge drinker averti en vaut deux !

Maurage P. Pesenti M. Philippot Ph. Joassin F. Campanella S. *Latent deleterious effects of binge drinking over a short period of time revealed only by electrophysiological measures.* J Psychiatry Neurosci 2009; 34(2):111-8