L'alcool, l'ami dont il faut se méfier - 1/1

Boire semble être un réel phénomène culturel en France. Pour oublier la faim, le froid, la fatigue, pour se soigner ou simplement faire la fête, l'homme a toujours ressenti le besoin de consommer des substances qui lui donnent l'illusion d'être plus heureux. Mais attention...

En France, outre les nombreuses spécialités régionales (le pastis ou le cognac), cet élixir du bonheur, c'est principalement le vin, notre boisson nationale.
Si cet alcool est reconnu et utilisé depuis des siècles pour ses vertus préventives et thérapeutiques contre d'éventuelles maladies, vous lui préférez actuellement sa contribution à la réussite de la fête. L'alcool est associé à l'idée de gaieté, de convivialité et est donc principalement consommé entre amis, pour fêter un événement heureux ou savourer le simple fait d'être ensemble.

Mais d'où vient cette sensation de bien-être ? Pourquoi l'alcool, ça fait du bien ?
L'alcool agit en deux phases sur l'organisme : il agit d'abord comme excitant du système nerveux, ce qui provoque un sensation d'euphorie et ensuite, comme anesthésiant. Il diminue les perceptions, ralentit les réflexes avant de provoquer une phase d'endormissement. C'est grâce à l'action de l'alcool sur la zone du cerveau appelée "circuit de récompense" que l'on est envahi par une sensation de plaisir : celle-ci est liée à la production d'une substance chimique, la dopamine.

Le problème, c'est que cette sensation est artificielle. Résultat : tant qu'il y a de la dopamine dans le sang, on se sent bien, même si tout va mal. Mais dés que l'alcool cesse d'agir, on commence à se sentir très mal, même si tout devrait aller mieux. C'est le phénomène de manque. On est alors tenté de reprendre un verre ? Et ainsi de suite. Le risque est qu'un jour, on ne puisse plus s'en passer du tout et qu'on en devienne dépendant : c'est pour cela que l'alcool est aujourd'hui considéré comme une drogue.

Il semble alors important de se poser la question : pourquoi boit-on ? Quelle place tient l'alcool dans notre vie, quel rôle joue-t-il ?

Si notre besoin de boire est lié à de multiples raisons, la réponse à cette question doit en être très personnelle : certains boivent pour s'amuser, pour se faire des amis, parce qu'ils ont besoin d'évasion, d'autres parce qu'ils sont timides, parce qu'ils n'ont pas confiance en eux, d'autres encore tentent d'oublier dans l'alcool leur colère, leur tristesse ou des problèmes psychologiques enfouis en eux.
Chacune de ces motivations entraîne une consommation différente et présente donc des risques inégaux. Se poser seul la question, essayer de comprendre pourquoi et comment l'alcool fait partie de notre quotidien, de prendre conscience de nos limites peut nous permettre d'agir sur notre santé, de trouver un équilibre dans sa consommation, de rester raisonnable pour se protéger ? Il ne s'agit pas de "tout arrêter", de ne plus boire du tout, mais de pouvoir retrouver ces sensations de plaisir sans risquer pour sa propre vie ?