

VARIATIONS NORMALES DE LA TOLÉRANCE

Je vais vous rappeler une série de faits d'observation banale que vous n'avez pas été sans remarquer vous-même.

a) Les enfants tolèrent très mal l'alcool : des doses qui proportionnellement à leur poids seraient faibles chez un adulte sain provoquent facilement une légère ébriété. L'adolescent reste aussi très sensible aux boissons alcoolisées malgré son désir de « faire l'Homme » et de « tenir le coup ». Au début de la sénescence, bien des personnes âgées réduisent spontanément leur consommation habituelle et deviennent totalement abstinentes.

b) En général, les femmes supportent plus difficilement les boissons alcoolisées et en font un usage habituel moins important que les hommes.

c) L'état physique ou moral au cours duquel on ingère des boissons alcoolisées modifie beaucoup la tolérance normale : la fatigue par exemple, les périodes prémenstruelles chez la femme, l'état de jeûne, constituent des circonstances physiologiques banales qui augmentent notablement la sensibilité. Les conditions psychologiques ne sont pas moins importantes : boire au cours d'un repas qui se déroule dans une atmosphère agréable, avec de la famille ou des amis, n'a rien de commun avec l'ingestion clandestine et solitaire dans un état émotionnel tel que la colère, la jalousie, le ressentiment, etc. A doses égales, les effets sont tout à fait différents.

Dans une certaine mesure, le mode de vie (sédentaire ou en plein air), le métier (manuel, avec travaux de force, ou intellectuel, enfermé dans un bureau), interfèrent avec la tolérance, mais beaucoup moins qu'on ne le pense généralement.

Chez un même individu il existe donc, à l'état normal, des variations considérables de la tolérance. Enfin, vous savez que, indépendamment des conditions ci-dessus, la tolérance est très inégale d'un sujet à l'autre.

VARIATIONS PATHOLOGIQUES DE LA TOLÉRANCE

Voici un homme de quarante ans, pesant 75 kilos, qui consomme quotidiennement une moyenne de 6 à 8 litres de vin rouge, ou encore 15 à 20 apéritifs. Il a soutenu ce régime pendant dix ans, présenté que très rarement des états d'ivresse et continue à vivre en apparence normalement, ne manifestant aucun trouble grossièrement évident.

A l'opposé, un homme de même âge, de même poids, exerçant le même métier, présente dès l'absorption d'un seul verre de vin un état bizarre. Il n'est pas ivre, mais a un comportement étrange, par exemple, il laisse son travail en plan, erre pendant quelques heures, ne peut ni rentrer chez lui, ni s'alimenter, ni s'arrêter de boire (bien qu'au total, sa consommation n'ait guère dépassé quelques verres).

Dans le premier cas, en raison d'un véritable "entraînement toxique" régulier et progressif, on note une augmentation considérable de la tolérance qui peut rester pendant des années à un taux anormalement élevé. L'intoxication a augmenté parallèlement et, à l'occasion soit d'une maladie physique banale (grippe) ou d'un accident (fracture), soit d'un état psychologique d'anxiété, se déclenchent brusquement des manifestations pathologiques graves dont le sujet n'a pas conscience. A ce moment, la tolérance s'effondre et l'intolérance s'installe.

Dans le deuxième cas envisagé, et je vous prie de croire que cet exemple est loin d'être exceptionnel, la tolérance est nulle. Le malade ne le sait pas toujours ; il ne peut pas admettre cette infériorité, finit parfois par l'identifier, lutte farouchement, puis succombe à l'illusion « qu'un bon verre de vin n'a jamais fait de mal à personne ».

MODALITÉS DE L'INTOLÉRANCE

L'âge auquel survient cette intolérance est très variable selon les individus. Le plus grand nombre des malades se voit entre 35 et 45 ans, mais un nombre important est atteint avant. La fréquence de cette intolérance est mal connue. Voici des chiffres très approximatifs chez l'homme : de : 2/1000 à 25 ans à 2/100 à 45 ans. Les causes de cette intolérance sont multiples : pas forcément consommation excessive, comme on le croit généralement, mais plutôt un déficit discret, à la fois physique et psychique, qui n'a rien à voir directement avec les notions de quantité ou de qualité d'alcool. Enfin, la conséquence de cette intolérance vous est connue, c'est l'intoxication.

VOTRE POSITION

Mon rôle consiste ici à vous instruire de la réalité et aussi à vous éviter de tomber dans le piège de l'illusion. Or, cette notion fondamentale de votre intolérance absolue et totale à l'alcool qui doit finalement s'imposer à vous avec une évidence éclatante et avoir force de vérité première peut vous apparaître encore discutable : « mon cas ne ressemble en rien à ceux évoqués plus haut, je n'ai jamais erré dans les rues ou n'ai jamais bu 25 apéritifs par jour, etc. » Même si vous admettez l'existence de cette intolérance, vous pouvez encore éprouver quelques difficultés à en tirer la seule conclusion valable et enfin vous demander comment vous y tenir. Je crois pouvoir vous aider en continuant à vous informer le mieux possible.

AUTRES INTOLÉRANCES

L'alcool n'est pas un poison. Il entre dans la fabrication de quantité de boissons agréables, il possède incontestablement bien des vertus dont nous aurons l'occasion de parler plus tard. Le lait, la crème au chocolat, les œufs cocotte ou la tête de v eau à la vinaigrette ne sont pas non plus des poisons. Pourtant bien des gens ne supportent pas ces aliments qui les incommodent ; mais ceci n'est pas une maladie. Par contre, vous avez entendu parler des diabétiques : ce sont des sujets dont la maladie consiste justement en une intolérance au sucre. Pour eux, le sucre n'est plus un aliment : il est un

poison. Vous êtes devant l'alcool comme le diabétique devant le sucre : votre organisme ne peut plus le « métaboliser » normalement, lui assurer une combustion correcte. Ainsi, quand les mécanismes, d'ailleurs complexes et mal connus encore, qui président à cette transformation ne fonctionnent plus, ou mal, l'alcool devient un toxique. Ceci explique que votre voisin puisse continuer à en consommer sans difficulté, mais vous certainement pas.

LE SIGNE LE PLUS IMPORTANT DE L'INTOLÉRANCE A L'ALCOOL EST LA PERTE DE LA LIBERTÉ DE LIMITER SA CONSOMMATION

Cette comparaison que je viens de faire n'a cependant qu'une valeur limitée : le diabétique peut assez facilement limiter sa consommation de sucre, tandis que vous ne pouvez absolument pas limiter votre consommation d'alcool. Ici, intervient un élément qu'il est pour vous capital de bien comprendre : si votre intolérance à l'alcool ne se manifeste de façon grave, ivresse par exemple, qu'au-delà d'une certaine quantité, par contre, il suffit d'une quantité très faible, véritablement infime, pour occasionner un premier symptôme : l'envie de boire à nouveau. Je m'explique : quand personnellement j'ai pris une certaine quantité d'alcool, quelques verres de vin par exemple, je n'éprouve aucune difficulté pour m'arrêter. Je n'y pense même pas : il s'agit d'un mécanisme automatique qui joue spontanément, je peux dire à mon insu. Chez vous, au contraire, l'intolérance se manifeste par le fait que vous êtes alors dans l'incapacité de vous arrêter le plus souvent d'ailleurs à votre insu également. Rappelez-vous la formule : le premier verre est de trop, le vingtième pas assez.

L'ALLERGIE A L'ALCOOL

On peut donc dire que vous êtes devenu allergique à l'alcool. Je vais recourir à une nouvelle comparaison. Vous avez entendu parler de ces gens qui, après avoir mangé des fraises ou des moules, même en quantité infime, éprouvent dans leur organisme diverses réactions, par exemple de l'urticaire. L'allergie de ces personnes aux fraises se manifeste par de l'urticaire, votre allergie à l'alcool, ou alcoolergie, se traduit par l'envie de boire de nouveau. De même que l'urticaire peut n'apparaître que dans les heures ou les jours qui suivent l'ingestion de l'aliment nocif, votre allergie peut n'être ressentie par vous que dans les heures ou les jours qui suivent l'absorption d'alcool. C'est pourquoi vous pouvez peut-être nourrir encore cette illusion d'être capable certains jours de limiter votre consommation, alors que d'autres fois, vous ne pouvez vous arrêter. Je le répète, ce n'est qu'une illusion.

CONCLUEZ VOUS-MÊME

Ainsi je prétends que votre état vous interdit maintenant d'ingérer une quantité même infime d'alcool sous peine de voir se rallumer rapidement en vous le désir incoercible de boire davantage. Vous avez parfaitement le droit de me répondre : « D'abord, j'admets que vous ayez raison, mais, dans ce cas, je compte sur vous, Docteur, pour rétablir en moi une tolérance normale : faites-moi le traitement indiqué et n'en parlons plus ». Ce serait peut-être une bonne chose ; malheureusement c'est impossible dans l'état

actuel de la science. Peut-être dans cinquante ans, agira-t-on autrement. Même au point de vue théorique, ceci me paraît improbable ; en tout cas, pour l'instant, il ne peut en être question. Je vous laisse le soin de tirer la conclusion de ce chapitre capital.