

Alcoolisme

Privilégier:

- . Fruits de mer, porc maigre, pain et céréales complètes pour la thiamine (B1)
- . Légumes à feuilles vert foncé, jus d'orange, foie, lentilles pour l'acide folique (B9)
- . Légumineuses, pâtes, riz et féculents pour les glucides complexes.

Eviter:

l'alcool sous toutes les formes.

Plusieurs facteurs favorisent l'alcoolisme. Héritage génétique, observation des parents et expérience pendant l'enfance prédispose à l'alcoolisme. La progression de la maladie, varie d'une personne à une autre dans certains cas, elle se développe dès que le sujet commence à boire; mais la plupart du temps, elle progresse lentement, évoluant de la fête sociale à la prise solitaire d'alcool régulière, jusqu'à la dépendance.

Certains alcooliques font des **beuveries** puis ne boivent plus pendant des semaines. Mais dès qu'ils reprennent un verre, ils ne s'arrêtent que quand ils ne savent plus ce qu'ils font ou ont perdu connaissance. Même si ces buveurs ont des difficultés à rester sobres, ils ont rarement de grave symptômes de sevrage quand ils cessent de boire.

Dans d'autres cas, **l'abstinence pendant 12 à 24 heures entraîne des symptômes de sevrage** tels que Sueurs, irritabilité, nausées, vomissements et faiblesses. Au bout de 2 à 4 jours les symptômes s'aggravent, allant même jusqu'au delirium tremens(conséquence neurologique sévère lié au syndrome de sevrage d'alcool).

L'abus chronique d'alcool a un impact psychologique et physique. Souvent, les alcooliques ne semblent pas intoxiqués, mais ils ont de plus en plus de mal à accomplir leurs tâches quotidiennes. Ils sont enclins à la dépression, à des sautes d'humeur et à des comportements violents.

Le taux de suicide est plus élevé chez eux que le reste de la population. L'alcoolisme diminue l'espérance de vie, car il augmente le risque d'autres maladies fatales comme le cancer du pancréas, du foie et de l'œsophage.

Les femmes qui boivent pendant la grossesse peuvent mettre au monde un bébé atteint du syndrome d'alcoolisme fœtal de malformations congénitales et d'un retard mental. L'alcoolisme diminue la performance sexuelle masculine, l'alcool peut mener à l'impuissance sexuelle.