



ALCOOL ET SANTÉ

L'ALCOOL ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



TABLE DES MATIÈRES

Présentation	1
La consommation d'alcool chez les sportifs	2
L'alcool et la santé des sportifs	6
L'alcool et la récupération après l'effort	9
Conclusion	12

PRÉSENTATION

Dans nos sociétés occidentales, le sport et l'alcool sont tellement associés que l'on conçoit mal l'un sans l'autre. Les équipes sportives, toutes disciplines confondues, sont pratiquement toutes commanditées par des boissons alcooliques et la consommation d'alcool associée aux activités sportives a maintenant son propre vocabulaire. Ne dit-on pas le *19^e trou* au golf, la *troisième mi-temps* au foot et les *petits remontants* en parlant des remonte-pentes des centres de ski ou des sentiers de motoneige ?

Le sujet touche bien du monde. Un Québécois sur cinq pratique une activité sportive qui implique un entraînement, qui exige d'être compétitif et qui demande un effort physique souvent intense^{1, 2}. S'ils pratiquent de nombreux autres sports, la plupart de nos concitoyens actifs semblent préférer le golf, le hockey sur glace et le soccer³.

La majorité des sportifs d'ici considèrent la santé et la forme physique comme une des retombées très importantes de la participation sportive. Chez les jeunes âgés de 15 à 19 ans, c'est l'avantage considéré le plus important, tandis que chez 60 % des adultes de 20 à 54 ans et chez 54 % des personnes âgées de 55 ans et plus, c'est un avantage très important, placé au deuxième rang après la relaxation et le plaisir. On remarque donc que la santé importe aux sportifs, puisque la majorité d'entre eux (64 %) se perçoivent comme étant en excellente ou en très bonne santé⁴.

En parallèle, la consommation d'alcool est bien intégrée dans la vie des Québécois. Plus de huit personnes sur dix – de 15 ans ou plus – en prennent occasionnellement ou régulièrement. On consomme de temps à autre, à des moments choisis, notamment à des occasions liées aux sports. Si l'on connaît bien l'impact de l'alcool sur le corps humain, qu'en est-il des effets et des conséquences particulières que peut avoir la consommation d'alcool sur ceux qui pratiquent une activité sportive ? Quels sont les effets de l'alcool sur la performance sportive, sur la récupération après l'effort et même sur la guérison d'une blessure ? Le sport et l'alcool font-ils bon ménage ?

De manière simple et concise, cette monographie traitera d'abord de la consommation d'alcool chez les sportifs, puis elle présentera les facteurs explicatifs généralement associés à l'interaction du sport et de l'alcool. Elle tentera ensuite d'expliquer pourquoi la santé de ceux qui pratiquent des activités sportives peut être particulièrement affectée par la consommation d'alcool, en raison notamment des effets de celui-ci sur la performance sportive et sur la récupération après l'effort. Elle proposera enfin des recommandations quant à la consommation d'alcool avant, pendant et après l'activité sportive.

¹ En 2010, l'*Enquête sociale générale* de Statistique Canada déterminait si le répondant participait à des sports en lui posant la question suivante : « Avez-vous pratiqué des sports de façon régulière au cours des 12 derniers mois ? ». Selon la définition de Statistique Canada, « de façon régulière » signifiait que le répondant avait participé à un sport au moins une fois par semaine pendant la saison ou pendant une certaine période de l'année.

² Les résultats publiés par Statistique Canada quant à la participation au sport ne permettent pas de présenter les données par province. Seules les données pour l'ensemble du Canada sont disponibles.
<http://www5.statcan.gc.ca/cansim/a26?lang=fra&retrLang=fra&id=1130001&&pattern=&stByVal=1&p1=1&p2=-1&tabMode=dataTable&csid=>

³ http://publications.gc.ca/collections/collection_2013/pc-ch/CH24-1-2012-fra.pdf

⁴ http://publications.gc.ca/collections/collection_2013/pc-ch/CH24-1-2012-fra.pdf *Op. cit.*

LA CONSOMMATION D'ALCOOL CHEZ LES SPORTIFS

De façon générale, nous disposons de très peu de données précises sur la consommation d'alcool des adultes qui pratiquent une activité sportive.

Par ailleurs, dans la littérature sportive, on rapporte régulièrement que les sportifs consomment beaucoup d'alcool et qu'ils sont plus nombreux que les non-sportifs à consommer de manière excessive. En Irlande, près de 1000 hommes faisant partie d'un club sportif amateur ont participé à une étude sur leur comportement de consommation. Les résultats de l'étude ont montré que plus de 50 % des sportifs buvaient de manière excessive au moins une fois par semaine. En comparaison, dans la population masculine irlandaise, le taux baisse à 40 %⁵. En Nouvelle-Zélande, une étude réalisée auprès d'universitaires a indiqué que les athlètes d'élite à l'échelle provinciale et internationale étaient beaucoup plus nombreux que les autres à boire de manière problématique. Dans cette étude, les sportifs ont aussi obtenu des scores

plus élevés que les non-sportifs sur l'échelle des conséquences néfastes de la consommation d'alcool⁶. Une étude publiée en 2014 rapporte que sur les campus universitaires américains, les étudiants pratiquant des activités sportives buvaient plus fréquemment, étaient plus enclins à boire pour s'enivrer et consommaient plus souvent de manière excessive que les étudiants qui ne faisaient pas de sport⁷. Par exemple, l'étude de Ford a montré que plus de la moitié (52,4 %) des étudiants pratiquant une activité sportive disaient avoir consommé avec excès au cours des deux dernières semaines comparativement à 42,6 % chez les autres étudiants⁸. Des résultats similaires ont été obtenus en France où, bien que les étudiants-athlètes boivent moins fréquemment que les autres étudiants, ils boivent plus souvent de manière excessive⁹.

D'autres recherches ont démontré que tant la force que la direction du lien entre le sport et la consommation d'alcool varient en fonction de l'intensité à laquelle les jeunes pratiquent



⁵ O'Farrell, A.M., Allwright, S.P., Kenny, S.C., Roddy, G., et Eldin, N. (2010).

⁶ O'BRIEN, K.S., Blackie, J.M., et Hunter, J.A. (2005).

⁷ Barnes, M.J. (2014).

⁸ Ford, J.A. (2007).

⁹ Lorente, F. O., Peretti-Watel, P., Griffet, J., & Grélot, L. (2003).



un sport. Une activité physique modérée serait ainsi associée à une consommation modérée d'alcool alors qu'une activité nulle ou intense serait associée à une consommation abusive et à une alcoolodépendance¹⁰. Cette observation s'arrime à celles de chercheurs français qui ont étudié le dopage sportif. Selon ces derniers, il est incertain que la pratique du sport en général soit associée à une vulnérabilité particulière à la consommation de substances, incluant l'alcool. Pour eux, il semblerait plutôt se « dessiner l'existence d'un sous-groupe de sujets pratiquant certains types de sport de façon intensive, qui consomment des substances dopantes et des substances dans un but hédoniste, et qui n'hésitent pas à prendre des risques pour leur santé »¹¹.

En 2014, le Centre canadien de lutte contre les toxicomanies a fait préparer une revue systématique sur le lien entre la pratique sportive et la consommation de substances chez les jeunes âgés de 10 à 24 ans. La principale conclusion est que « la pratique sportive semble associée à une consommation accrue d'alcool et à une forte consommation d'alcool durant l'adolescence et au début de l'âge adulte ». Les études recensées dans cette revue indiquent aussi une variation du

lien entre le sport et l'alcool selon le sexe et le statut socioéconomique, mais les données ne convergent pas toutes dans la même direction¹².

Paradoxalement, en 2012, une étude suédoise révélait que les femmes de 19 à 30 ans et les hommes de plus de 31 ans qui allaient régulièrement se promener à l'extérieur ou qui participaient à des activités sportives étaient significativement moins portés à boire de manière excessive. Pour les auteurs de cette étude, ces résultats témoignent que dans la population suédoise, la consommation excessive d'alcool ne va pas de pair avec un mode de vie sain¹³.

Toutes ces données soulèvent ainsi un certain questionnement. Comment se fait-il que le sport, que l'on croit habituellement porteur de comportements favorables à la santé, semble, pour certains, être le creuset d'une consommation d'alcool excessive ?

Les quelques études qui ont analysé les raisons de cette association nous permettent d'avancer des explications de trois ordres : psychologique, culturel et économique.

¹⁰ Choquet, M., et Hassler, C. (1997).

¹¹ Franques, P., M. Auriacombe, et J. Tignol (2001).

¹² <http://www.ccsa.ca/Resource%20Library/CCSA-Sport-Substance-Abuse-Findings-Report-2014-fr.pdf>

¹³ Andersson, A., Andersson, C., Holmgren, K., Mårdby, A.C., & Hensing, G. (2012).



FACTEURS PSYCHOLOGIQUES

L'approche cognitive – développée en psychologie – suggère une relation de cause à effet entre l'alcool et le sport en raison des motivations à boire¹⁴. Selon cette approche, les athlètes soumis à la pression de devoir performer lors d'événements compétitifs consommeraient de l'alcool de manière à réduire leur stress. Au cours des dernières années, de grandes vedettes sportives ont ouvertement parlé de la pression à laquelle elles sont soumises de la part de leurs commanditaires et de leurs fans. C'est donc pour mieux gérer l'anxiété causée par les exigences de la performance que les athlètes auraient recours à l'alcool.

Si cette explication peut justifier le comportement de qui pratique intensément un sport de compétition, il est néanmoins peu probable qu'elle s'applique à la majorité des sportifs et quasi impossible qu'elle convienne aux sportifs du dimanche. Chez ces derniers, c'est probablement davantage la recherche de sensations fortes qui serait la cause de leur surconsommation.

Selon les différents tempéraments, certaines personnes recherchent des sensations fortes et seraient donc plus portées que d'autres à tenter des expériences variées, nouvelles et extrêmes, ainsi qu'à prendre des risques de toutes sortes pour vivre de telles sensations. Ce trait de caractère pousserait l'individu à choisir des activités sportives à haute teneur en adrénaline et serait un facteur de vulnérabilité à la dépendance à l'alcool. Les auteurs d'une étude ont même avancé que les sportifs et les toxicomanes avaient plus de similarités entre eux qu'avec de quelconques groupes-témoins qui n'étaient ni dépendants de substances ni adeptes des sports à sensations fortes¹⁵. Autrement dit, un trait de personnalité pourrait contribuer à expliquer, chez les mêmes individus, des comportements aussi différents que la participation à des activités sportives extrêmes et l'usage de substances à forte dépendance, dont l'alcool¹⁶. Aussi paradoxal que cela puisse paraître, ce qui pousse, par exemple, une personne à faire des ultra-marathons serait aussi responsable de sa tendance à consommer de l'alcool de manière abusive.

¹⁴ Martens, M.P., Cox, R.H., et Beck, N.C. (2003).

¹⁵ Piquemal, E., Franques, P., Auriacombe, M., Grabot, D., et Tignol, J. (2001).

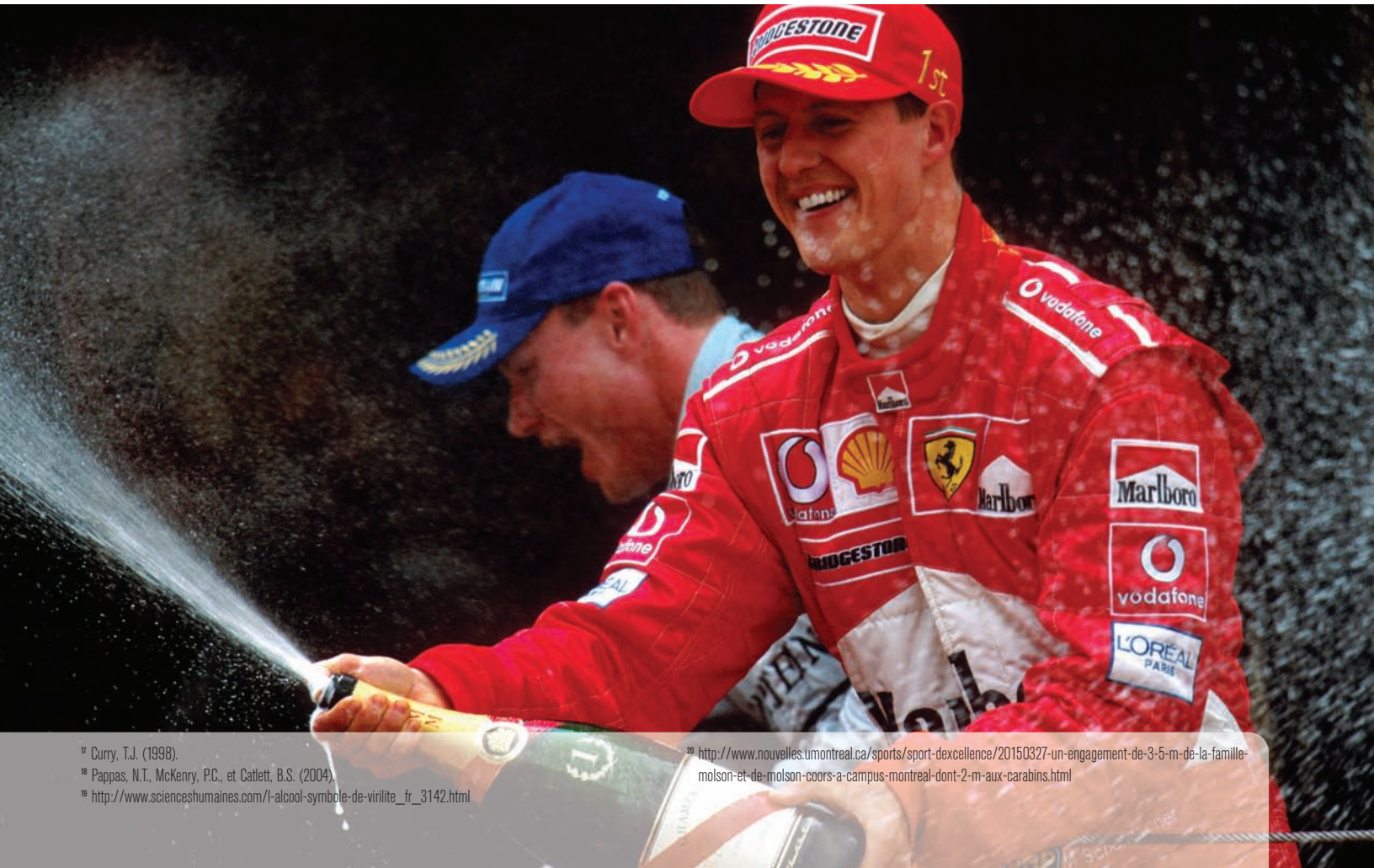
¹⁶ Franques, P., M. Auriacombe, et J. Tignol (2001).

FACTEURS CULTURELS

Quant aux sociologues, ils ont plutôt choisi une approche culturelle pour expliquer le lien entre l'alcool et le sport^{17,18}. Ces chercheurs ont notamment étudié les environnements hyper-masculinisés qui priment dans plusieurs sports d'équipe, tels le hockey, le football et le baseball. Dans ces sports, rapporte-t-on, sous prétexte de favoriser la cohésion et l'esprit d'équipe, on encourage des démonstrations de virilité et de puissance en valorisant des comportements masculinisés. L'ivresse a longtemps été « une affaire d'hommes ». Il faut garder en mémoire que la consommation d'alcool en général – et les excès, en particulier – est un comportement que les hommes ont traditionnellement pratiqué entre eux, l'interdisant même aux femmes. Si dans les faits ce n'est plus le cas, la symbolique demeure. Les hommes considèrent comme un fort symbole de virilité la consommation d'alcool et leur propre capacité à la contrôler¹⁹.

FACTEUR ÉCONOMIQUE

Finalement, l'impression que l'alcool et le sport sont indissociables pourrait être liée à une longue tradition selon laquelle, ici comme ailleurs, l'industrie de l'alcool commandite des équipes et des événements sportifs. Au Québec, tant la Société des alcools du Québec que de grands brasseurs sont les commanditaires de plusieurs événements sportifs d'envergure comme la Coupe Rogers de tennis ou l'Omnium canadien de golf. Le club de hockey Les Canadiens de Montréal est affilié à la brasserie Molson; la bière Budweiser est un partenaire de l'équipe de L'Impact de Montréal. La famille Molson et la brasserie Molson Coors se sont engagées à verser deux millions au Programme de sport d'excellence des Carabins de l'Université de Montréal²⁰. Ce faisant, il en découle que les célébrations des championnats sportifs sont généralement accompagnées d'alcool. Que ce soit les gagnants de la coupe Stanley, les vainqueurs du Tour de France ou bien les champions de la Formule 1, les athlètes débouchent tantôt la bière, tantôt le champagne pour fêter leurs victoires. Et leurs partisans font de même dans les estrades.



¹⁷ Curry, T.J. (1998).

¹⁸ Pappas, N.T., McKenry, P.C., et Catlett, B.S. (2004).

¹⁹ http://www.scienceshumaines.com/l-alcool-symbole-de-virilite_fr_3142.html

²⁰ <http://www.nouvelles.umontreal.ca/sports/sport-dexcellence/20150327-un-engagement-de-3-5-m-de-la-famille-molson-et-de-molson-coors-a-campus-montreal-dont-2-m-aux-carabins.html>



L'ALCOOL ET LA SANTÉ DES SPORTIFS

Les rubriques précédentes ont permis d'illustrer que l'alcool est fortement associé au sport sur plusieurs plans. À la lumière des données canadiennes selon lesquelles la majorité des gens pratiquent un sport en raison de ses avantages sur la santé et le bien-être, il y a cependant lieu de s'interroger. D'un point de vue de la santé, cette association entre l'alcool et le sport est-elle réelle et défendable ?

Comme c'est le cas pour tous les buveurs, les sportifs qui consomment de manière abusive s'exposent à des conséquences sur leur bien-être et leur santé, à court et à long termes. Certains effets qu'entraîne la consommation d'alcool pourraient être particulièrement néfastes pour les sportifs ou, tout au moins, pour ceux qui souhaitent bénéficier au maximum de leurs efforts.

ALCOOL ET PERFORMANCE SPORTIVE

Même si c'est une pratique très peu répandue, certains sportifs consomment avant et même parfois pendant la pratique de leur sport. Il n'y a qu'à penser aux « boys » pour qui le hockey n'est qu'une façon de se retrouver et de boire entre hommes ou encore à ces skieurs qui s'attardent un peu trop longtemps

dans le bar du chalet avant de retourner sur les pistes. Dans de tels cas, il ne fait pas de doute que l'alcool a des effets délétères importants. En effet, l'alcool a un impact évident sur la fonction métabolique, la fonction de thermorégulation ainsi que sur les habiletés psychomotrices. Aussi, les personnes qui pratiquent une activité physique sous les effets de l'alcool sont moins endurantes, courent un plus grand risque de se blesser et ont un plus grand risque de subir des blessures graves.



• Fonction métabolique

Les glucides sont la principale source d'énergie pour tous les exercices d'intensité soutenue. Dans de bonnes conditions, les stocks de glycogène permettent généralement d'assurer la pratique d'une activité sportive d'intensité marquée, comme le vélo, la course à pied, la randonnée, le ski et le hockey. Plus l'activité est intense et courte et plus elle utilise les réserves de glycogène. À l'inverse, plus elle se prolonge et baisse en intensité et plus le corps s'appuie sur ses réserves de gras. Malheureusement, les réserves de glycogène sont limitées et une fois qu'elles sont épuisées, le sportif ressentira de la fatigue et pourrait même subir une crise d'hypoglycémie. Les données indiquent que prendre de l'alcool exacerbe cet effet, car la consommation d'alcool, même à petites doses, a un impact sur le métabolisme des glucides dans le foie et dans les muscles du squelette²¹. En influençant le métabolisme des glucides, la consommation d'alcool favorise l'épuisement des réserves de glucose, ce qui réduit les capacités d'endurance à l'effort, laquelle priorise cette source d'énergie.

• Fonction de thermorégulation

La consommation d'alcool avant ou pendant la pratique d'une activité sportive a aussi un impact sur la performance sportive même, à cause de ses effets sur la fonction de thermorégulation. Des études ont montré que lorsque de grandes doses d'alcool sont ingérées avant de faire de l'exercice à basse température, une augmentation de la vasodilatation périphérique survient et une baisse importante de la température interne du corps est observée²². Cet effet, associé à celui de la baisse de la glycémie qui est aussi observée dans de pareilles conditions, nuit inévitablement à la performance. Pour qui cherche à offrir le meilleur de lui-même, l'idée d'un « petit remontant » n'est donc qu'un mythe.

L'impact est tout aussi négatif lorsqu'une activité sportive se déroule à forte température. Selon l'American College of Sports Medicine, boire de l'alcool en pratiquant un sport favorise la déshydratation, en raison des propriétés diurétiques de l'alcool; consommer provoque en retour des répercussions négatives sur la performance, surtout pendant les activités prolongées à la chaleur²³; boire et consommer dans cette situation peut même s'avérer dangereux pour la santé.



²¹ <http://www.coach.ca/training-diet-carbohydrate-go-food-p154687&language=fr>

²² Shirreffs, S.M., et Maughan, R.J. (2006).

²³ American College of Sports Medicine (2007).

• Habiletés psychomotrices

Le plus grand risque que courent les sportifs qui consomment avant ou pendant une activité sportive est celui de se blesser et même de subir des blessures graves. Faire du sport sous les effets de l'alcool augmente le risque de se faire mal et d'amplifier la gravité des blessures, à cause de l'impact de l'alcool sur les habiletés psychomotrices, telle l'augmentation du temps de réaction, et sur le comportement du sportif.

Au fur et à mesure que le taux d'alcool augmente dans le sang, les effets s'étendent aux centres moteurs et sensoriels du cerveau. À très petites doses (0,02-0,05 g/100 ml), l'alcool permet de contrôler l'équilibre et la précision de certains gestes, mais réduit tout de même la vitesse de réaction et nuit à la coordination œil-main. Pris à petites doses (0,06-0,10 g/100 ml), l'alcool compromet l'ensemble de ces habiletés ainsi que les capacités du sportif à poursuivre une cible, à regarder dans la bonne direction et à bien maîtriser son environnement^{24,25}. Évidemment, pratiquer un sport dans un tel état augmente le risque d'accidents et de blessures.



En ce qui concerne les sports motorisés, non seulement la consommation d'alcool augmente-t-elle le risque d'accident, mais elle est aussi illégale. La pratique de sports telle la randonnée en motoneige ou en véhicule tout-terrain (VTT), avec une alcoolémie supérieure à 0,08 (ou avec n'importe quelle quantité d'alcool pour les moins de 22 ans), entraîne la suspension immédiate du permis de conduire et une accusation de conduite avec les facultés affaiblies en vertu du Code criminel et du Code de la sécurité routière. Il est aussi important de mentionner qu'une personne reconnue coupable d'avoir conduit une motoneige, un bateau ou tout autre véhicule motorisé avec les facultés affaiblies, perd ses privilèges de conduire tous les autres types de véhicules, incluant les voitures et les camions, pendant au moins un an.

Aussi, en raison des effets désinhibants de l'alcool, qui pratique des activités physiques avec un taux d'alcoolémie élevé sera plus tenté d'adopter une conduite dangereuse. Il aura tendance à aller plus vite, plus loin et plus haut que ses habiletés ne lui permettent vraiment et sera donc plus à risque de se blesser et de se blesser gravement.

De plus, lorsqu'une personne commence à être intoxiquée, son langage, sa pensée et ses sens sont affectés. Or, pour résoudre les escarmouches et les querelles qui peuvent parfois survenir durant une joute sportive, pouvoir penser et communiquer clairement est essentiel. À l'inverse, lorsque les capacités cognitives et verbales sont diminuées, les risques d'agressivité et de violence augmentent et, du coup, le risque de blessures aussi²⁶.

²⁴ American College of Sports Medicine. (2007).

²⁵ Suter, P.M., et Schutz, Y. (2008).

²⁶ Suter, P. M., & Schutz, Y. (2008).

L'ALCOOL ET LA RÉCUPÉRATION APRÈS L'EFFORT

Tant les données scientifiques que les observations de la vie courante révèlent qu'en matière de sport et de consommation d'alcool, ce n'est ni avant ni pendant une activité sportive que les gens prennent généralement un verre, mais plutôt après l'effort. Une étude américaine publiée en 2014²⁷ a révélé que chez les athlètes universitaires américains, la consommation d'alcool avant ou pendant les entraînements et les compétitions est extrêmement rare, mais qu'elle est habituelle après les entraînements et les compétitions. Plus de la moitié des répondants (55,8 %) ont indiqué boire de l'alcool après l'exercice. De ce fait, il nous apparaît pertinent de nous attarder à comprendre comment la consommation d'alcool affecte la récupération après l'effort. En effet, la récupération constitue un élément aussi important que le régime d'entraînement dans la recherche d'une performance athlétique.

RÉCUPÉRATION MÉTABOLIQUE

Lorsque les gens pratiquent une activité physique de manière soutenue, ils ont tendance à se déshydrater et à puiser dans leurs réserves de glycogène (sucre) qui se situent au niveau du foie (glycogène hépatique) et des muscles (glycogène musculaire). Après l'exercice, il est alors essentiel de refaire leurs réserves d'eau et de sucre.

En ce qui concerne le foie, on sait depuis longtemps que cet organe est d'une importance capitale pour la survie de l'organisme et qu'il est très affecté par l'alcool. Le foie est, entre autres, grandement impliqué dans l'élimination des toxines et l'éthanol que l'on retrouve dans toutes les boissons alcoolisées est très toxique. Le foie décompose l'alcool ingéré afin de l'expulser du corps et c'est ainsi que la consommation accrue d'alcool est liée à la cirrhose du foie, laquelle peut par ailleurs se muter en cancer. Le foie est un organe qui transforme ce qui est bu et mangé en énergie afin d'en retirer les nutriments, en plus d'aider l'organisme à utiliser efficacement les glucides (sucres). On comprend donc que boire plus d'alcool que le foie n'est capable d'en transformer cause des problèmes à court terme, dommages malheureusement parfois irréparables.



²⁷ http://www.ncaa.org/sites/default/files/Substance%20Use%20Final%20Report_FINAL.pdf



Étrangement, boire de l'alcool ne semble pas influencer la resynthèse du glycogène. Cependant, des chercheurs ont souligné que malgré l'absence d'un effet direct, il pourrait y avoir un lien indirect car sous les effets de l'alcool, les athlètes oublient ou négligent d'absorber des aliments riches en glucides, absolument essentiels au processus de resynthèse du glucose après une session d'exercice physique intense.

Quant à l'hydratation, une récente étude analysant les effets de l'alcool sur la réhydratation – advenue à la suite d'une activité déshydratante – a montré que l'alcool consommé en petites doses ou en doses modérées (0,24 à 0,49 g d'alcool/kg de masse corporelle) ne favorisait pas la sécrétion urinaire. Par contre, pris à plus grandes doses (0,92 g d'alcool/kg de masse corporelle), l'alcool avait un effet important sur les sécrétions urinaires et sur le rétablissement du taux du volume sanguin, soit le temps nécessaire pour combler les carences en eau²⁸. Autrement dit, une personne qui consomme de l'alcool plus que modérément à la suite

d'une activité physique mettra plus de temps à se réhydrater et risquera donc de ressentir de manière plus importante les symptômes de la déshydratation tels de la fatigue, des crampes musculaires et des maux de tête.

Il est par ailleurs important de noter qu'une déshydratation qui excède de 2 à 5 % le poids corporel influence significativement la performance, car cette déshydratation nuit au volume et au flux sanguin, en plus d'avoir un impact négatif sur la thermorégulation (dissipation de la chaleur) et sur l'utilisation du glycogène²⁹.

Finalement, une étude réalisée auprès d'un petit échantillon d'athlètes a révélé que consommer de très grandes quantités d'alcool après l'entraînement (environ 12 verres standards) nuisait à la synthèse protéique, donc à l'accroissement de la masse musculaire, et ce, même lorsque la prise d'alcool était accompagnée d'une prise de protéines³⁰.

²⁸ Barnes, M.J. (2014).

²⁹ Jeukendrup, A., et Gleeson, M. (2010).

³⁰ Parr, E.B., Camera, D.M., Areta, J.L., Burke, L.M., Phillips, S.M., Hawley, J.A., et Coffey, V.G. (2014).

QUALITÉ DU SOMMEIL ET ÉTAT DE BIEN-ÊTRE

Les sportifs qui souhaitent récupérer de manière optimale devraient éviter de consommer autrement que de manière modérée pour deux raisons additionnelles : s'assurer d'avoir un sommeil de qualité et éviter de souffrir d'une « gueule de bois ».

Si durant les premières heures du sommeil l'alcool aide habituellement à s'endormir et à ne pas se réveiller, il bouleverse le restant de la nuit; le sommeil est alors plus fragmenté, il y a des éveils nocturnes et peut-être même un réveil matinal précoce avec incapacité de se rendormir. Chez l'athlète, la durée, la qualité et les phases du sommeil ont une influence directe sur ses capacités d'entraînement, de maximisation de la réponse à l'entraînement et de récupération. De plus, le sommeil aurait une influence indirecte sur la performance en réduisant le risque de surentraînement ou de sous-entraînement, en augmentant la résistance aux maladies et en améliorant le rétablissement après une blessure³¹.

La consommation excessive d'alcool n'influencerait pas seulement le sommeil de l'athlète, mais aussi son état général le lendemain de la fête. Indirectement, l'alcool pourrait nuire aux athlètes en raison de l'inconfort généralisé que ressentent ceux qui ont trop bu la veille et qui ont une « gueule de bois ». Outre la fatigue, l'accablement, la détresse et une grande sensation de soif ressentis le lendemain d'une « bonne cuite », les gens rapportent souvent des maux de tête, des douleurs et des crampes musculaires ainsi que des désordres gastro-intestinaux, incluant une perte d'appétit, des maux de ventre, des nausées, des vomissements et de la diarrhée. Les lendemains d'une « brosse » s'accompagnent parfois d'une activité accrue du système nerveux sympathique, d'une hypersensibilité aux sons et à la lumière, d'étourdissements, d'une réduction de l'attention, de la concentration et de la mémoire à court terme, de difficultés visuo-spatiales importantes, d'un déficit des habiletés psychomotrices ainsi que d'une impression marquée d'anxiété, de dépression et d'irritabilité. Bref, rien qui ne rime avec santé et performance sportive.



³¹ Samuels, C.H., et Alexander, B.N. (2013).



CONCLUSION

Quoique l'exercice et l'alcool ne fassent pas toujours bon ménage, il apparaît évident que dans notre société l'alcool bénéficie d'un lien associatif très fort avec le sport, ce que les données scientifiques actuelles démontrent.

Il est toutefois important de savoir qu'immédiatement avant ou pendant une épreuve sportive, la consommation d'alcool réduit les capacités d'endurance et peut augmenter les risques de blessures. Après l'entraînement, la consommation d'alcool empêche le corps de récupérer convenablement en affectant divers processus métaboliques, le sommeil et l'état général de bien-être.

Bien que la performance optimale ne soit pas la préoccupation majeure des sportifs amateurs, la santé et la forme physique devraient cependant être aussi recherchées que le plaisir que procure la pratique de l'activité. Afin d'aider les Québécois à atteindre cet objectif,

Éduc'alcool recommande aux sportifs qui souhaitent prendre un verre de suivre ces simples recommandations :

- ne pas consommer d'alcool avant ou pendant une activité sportive;
- après l'effort, boire d'abord de l'eau ou une boisson réhydratante et ensuite, prendre un repas riche en glucides et en protéines;
- ne pas dépasser les niveaux de consommation à faible risque : deux verres d'alcool maximum pour les femmes et trois verres maximum pour les hommes.

Car pour les sportifs, comme pour les autres, la modération a bien meilleur goût.

DANS LA MÊME COLLECTION :

Rigoureuses, faciles à comprendre, allant droit au but, les monographies de la série *Alcool et santé* d'Éduc'alcool sont des références essentielles dans le domaine de la santé, de l'éducation et de l'information. On peut les télécharger à partir du site Internet à l'adresse educalcoool.qc.ca ou les commander au 1-888-ALCOOL1.



L'ALCOOL ET LE CORPS HUMAIN

Une explication du parcours de l'alcool lorsqu'il pénètre dans l'organisme et les effets qu'il y produit.



LES EFFETS DE LA CONSOMMATION ABUSIVE D'ALCOOL

Effets de la consommation abusive d'alcool sur les plans physiologique et psychologique et conséquences de la consommation excessive, chronique ou occasionnelle.



LES EFFETS DE LA CONSOMMATION MODÉRÉE ET RÉGULIÈRE D'ALCOOL

Une synthèse des recherches sur les effets de la consommation modérée et régulière d'alcool sur la santé.



L'ALCOOL ET LES MÉLANGES

Une revue des substances ou d'activités qui se combinent souvent à l'alcool qu'elles aient des effets favorables, dommageables ou néfastes.



L'ALCOOL ET LES ÂNÉS

Une description des effets de l'alcool sur les personnes de 65 ans et plus. De précieux conseils pour celles-ci et pour leur entourage.



LES EFFETS DE LA CONSOMMATION PRÉCOCE D'ALCOOL

Les effets néfastes de la consommation précoce d'alcool et les raisons qui justifient l'interdiction aux jeunes du libre accès à l'alcool.



LA GROSSESSE ET L'ALCOOL EN QUESTIONS

Pour les femmes enceintes et pour celles qui peuvent le devenir. Des réponses aux questions les plus fréquemment posées sur la consommation pendant la grossesse et durant l'allaitement.



ALCOOL ET LENDEMAINS DE VEILLE

Les effets de la consommation excessive se manifestent souvent même après que l'alcoolémie soit tombée à zéro.



ALCOOL ET SANTÉ MENTALE

Monographie consacrée aux effets de l'alcool sur la santé mentale qui explique les liens bidirectionnels existant entre les troubles mentaux et la consommation problématique d'alcool et qui donne des conseils judicieux sur cette question.



ALCOOL ET SOMMEIL

L'alcool est un « faux ami » du sommeil. C'est l'une des conclusions les plus importantes de cette publication consacrée aux conséquences de la consommation d'alcool sur le sommeil. Et l'on y en retrouve bien d'autres.



LES NIVEAUX DE CONSOMMATION D'ALCOOL À FAIBLE RISQUE 2 • 3 • 4 • 0

Pour faire état, selon le sexe, des règles de base à suivre en matière de consommation personnelle d'alcool à faible risque.



L'ALCOOL ET LES FEMMES

Cette monographie fait le point sur la consommation d'alcool par les femmes et explique pourquoi celles-ci sont plus vulnérables que les hommes à ses effets tant sur le plan physiologique que sur le plan social.

REMERCIEMENTS

Éduc'alcool tient à remercier Denis Pedneault, kinésologue, professeur à l'Université de Sherbrooke et coauteur de la série de livres *Les exercices qui vous soignent*, publiée aux Éditions de l'Homme, pour sa précieuse collaboration dans la révision de cette publication.



La modération a bien meilleur goût.

Les commentaires relatifs à cette publication peuvent être transmis à Éduc'alcool.

Téléphone: 1-888-ALCOOL1 (1-888-252-6651) Courriel : info@educalcool.qc.ca

Vous pouvez commander des exemplaires additionnels de ce document sur le site educalcool.qc.ca

ENGLISH VERSION AVAILABLE UPON REQUEST.