



SANTÉ



Combien de temps l'alcool reste-t-il dans le sang ?

Article de Marine Cestes

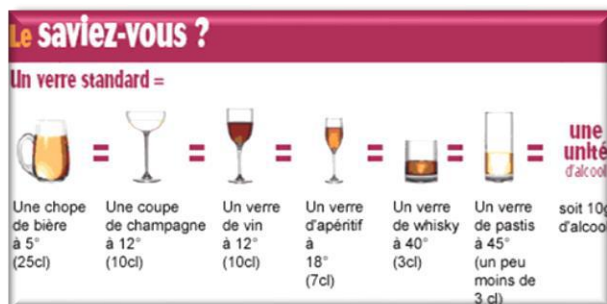
La durée pendant laquelle l'alcool reste dans le sang dépend de différents facteurs. La morphologie, la quantité et la vitesse à laquelle l'alcool a été ingéré entrent en jeu. Certains examens peuvent détecter la présence d'alcool dans le corps 24 heures après sa consommation, et d'autres analyses jusqu'à plusieurs mois après...

Si [l'alcool](#) a une courte durée de vie dans le sang, il peut être détecté dans l'organisme par d'autres moyens. Une fois que l'alcool est entré dans la circulation sanguine, le corps métabolise (décompose) une certaine quantité d'alcool toutes les heures, en fonction de diverses caractéristiques de l'individu. Par ailleurs, la taille et [le poids](#) du foie impactent également la vitesse de métabolisation de l'alcool. Bref, nous ne sommes pas tous égaux face à l'alcool.



Gros comme le poing, il pompe jusqu'à 15 litres de sang par minute et s'ouvre et se ferme plus de 100 000 fois chaque jour sans jamais se fatiguer. Son secret : la spécificité de ses fibres musculaires lui permet de se relâcher entre deux contractions. Autonome, le cœur dispose en outre d'un pacemaker intégré : le tissu nodal, un ensemble de cellules qui jouent le rôle de chef d'orchestre et permettent à tous les tissus cardiaques de se contracter en rythme. Si bien que le cœur peut continuer à battre, et ce, même en dehors du corps, tant qu'il dispose de ressources suffisantes en oxygène et en glucose.

Consommation d'alcool : quelle quantité d'alcool pur contient un verre ?



Le temps pendant lequel l'alcool reste dans le sang dépend du volume et du degré d'alcool de la boisson. Très logiquement, plus vous consommez de l'alcool, plus votre corps aura besoin de temps pour l'éliminer. Le degré de l'alcool consommé est fondamental, au-delà de la quantité. Ainsi, des études montrent que 5 cl de [whisky](#) ou de vodka contiennent beaucoup plus d'alcool que 5 cl de vin. Pour permettre de s'y retrouver, **il faut savoir que la quantité d'alcool pur dans un verre**

standard est de 10 g, comme l'explique le site de [Santé Publique France](#). Un verre standard, appelé aussi une [unité d'alcool](#), correspond, en fonction des types de boissons, à :

- 25 cl de bière ordinaire à 5 % d'alcool pur (soit un demi de bière dans un bar) ;
- 10 cl de vin avec 12 % d'alcool pur (un [verre de vin](#)) ;
- 3 cl de spiritueux (whisky, vodka, digestif) avec 40 % d'alcool pur (un shot).

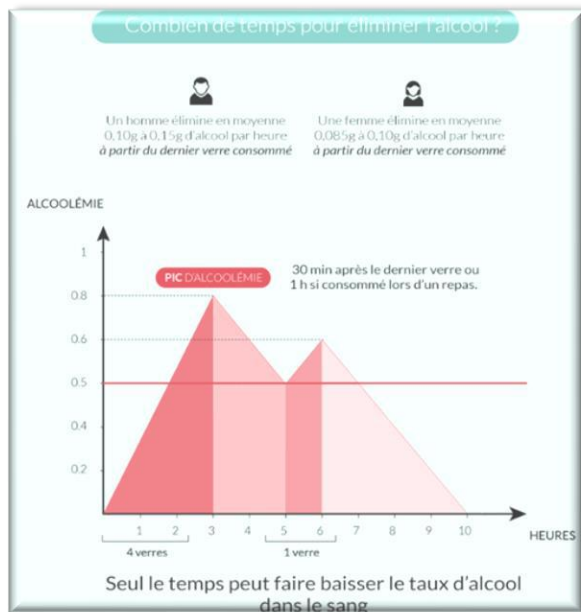


SANTÉ



Quel est le temps d'élimination de l'alcool dans le sang ?

L'alcool met environ 60 à 90 minutes pour atteindre son niveau maximal dans le [sang](#) (l'alcoolémie). Ensuite, le corps commence à le décomposer. **Il faut compter environ 25 heures pour que votre corps élimine tout l'alcool.**



Est-ce que l'alcool reste dans le corps 40 jours ?

L'organisme garde la [trace de l'alcool](#) bien plus longtemps que les 25 heures de détection dans le sang. Ainsi, une analyse des cheveux peut indiquer **une consommation d'alcool remontant à 90 jours**, soit près de trois mois. Les éthylotests des forces de l'ordre, qui détectent l'alcool dans l'air expiré, peuvent détecter l'alcool **jusque 24 heures après la consommation d'une boisson alcoolisée**. L'éthylotest indique simplement que le [taux d'alcool dans le sang](#) est supérieur à la limite autorisée. Pour vérifier l'alcoolémie, les forces de l'ordre font procéder à une prise de sang, ou

utilisent un éthylomètre.

Quels sont les effets de l'alcool sur l'organisme ?

À court comme à long terme, les effets de l'alcool sur notre [corps](#) sont nombreux et néfastes. Dès le premier verre, le temps de réaction d'une personne alcoolisée augmente : cette dernière va se montrer **moins vigilante et commencer à perdre ses réflexes**, ce qui pourra la mettre en danger, notamment si elle décide de prendre le volant. On note également des **troubles de l'élocution, de la vision et de l'audition**, mais aussi une augmentation de la fatigue et une perception des distances diminuée.

Sur le long terme, la consommation d'alcool peut avoir des effets destructeurs. "Même sans être un très gros consommateur ou alcoolodépendant, la consommation d'alcool a une influence sur le développement de nombreuses pathologies, comme **les cancers, les maladies cardiovasculaires et digestives, les maladies du système nerveux et les troubles psychiques...**", nous informe [Santé Publique France](#). Par ailleurs, le fait de boire régulièrement expose à des problèmes de santé parfois insoupçonnés : tension artérielle trop élevée, troubles du sommeil, problèmes de mémoire, de concentration...

Quels sont les signes d'une dépendance à l'alcool ?

Vous avez du mal à dire non à une bière, un verre de [vin](#) ou de whisky ? Il ne se passe pas une journée sans que vous buviez un verre d'alcool, ou que vous ne pensiez à une boisson alcoolisée ? Vous craignez de souffrir d'une dépendance à l'alcool ? Pour savoir si vous souffrez d'[alcoolisme](#), qu'on appelle aussi alcoolodépendance (un mal qui touchait environ **23,7 % de la population âgée de 18 à 75 ans** en France en 2020 selon une étude de Santé Publique France), il faut vous poser les questions suivantes :

- **Éprouvez-vous un désir puissant et compulsif de consommer des boissons alcoolisées ?**



SANTÉ



- Votre besoin de boire est-il associé à un besoin de ressentir de l'ivresse ?
- Buvez-vous plus lorsque vous vous sentez stressé ou anxieux ?
- Ressentez-vous un manque lorsque vous arrêtez de boire pendant une période plus longue qu'à l'habitude ?
- Est-il difficile, voire impossible pour vous de contrôler votre consommation d'alcool ainsi que les quantités d'alcool ingérées ?
- Votre entourage (amis ou famille) se montre-t-il inquiet au sujet de votre consommation d'alcool ?

Si c'est le cas, il est possible que vous souffriez d'alcoolodépendance, et il est vivement recommandé de vous faire aider.

Alcoolisme : comment arrêter l'alcool ?

Souffrir d'une [dépendance à l'alcool](#) fait courir de nombreux risques pour la santé, comme nous l'évoquions plus haut. Pour sortir de ce cercle vicieux, plusieurs solutions existent. Pour un sevrage efficace, **commencez par demander conseil à votre [médecin traitant](#)** : ce dernier vous orientera vers le suivi le plus approprié, qu'il s'agisse d'une [thérapie](#), de la consultation de groupes de soutien (comme les alcooliques anonymes, par exemple), ou d'un **traitement médical**.



Il peut également être judicieux d'anticiper les situations où vous seriez tenté de boire de l'alcool (fêtes de fin d'année, pots de départ avec vos collègues, etc.), et d'informer votre entourage en amont de votre décision de stopper votre consommation d'alcool pour éviter les tentations. Les professionnels de santé conseillent aussi de **gérer vos "périodes de risque"**, c'est-à-dire d'organiser des activités qui vous permettront de vous concentrer sur autre chose que l'alcool dans les moments où vous vous sentez vulnérable. Si l'envie de boire survient quand vous êtes seul, par exemple, vous pouvez programmer des activités (cours de [sport](#), de cuisine, dessin, etc.) sur votre temps en solo, ou bien tout simplement sortir faire un tour, aller à la salle de sport, voir un ami...

Enfin, vous pouvez aussi vous essayer au "[Dry January](#)". Ce défi, qui nous vient tout droit du Royaume-Uni, consiste à ne pas boire une goutte d'alcool durant tout le mois de janvier. Il réunit chaque année de plus en plus adeptes, et peut vous inciter à limiter durablement votre consommation.

Source : Magazine Ça M'Intéresse

Amicalement.

Webmaster – Communication
Hervé BLAISE

Le Président
Fernand ROZIAU