

L'alcool au révélateur de la neuro-imagerie

On savait l'alcool dangereux pour la santé, et pas seulement sur le foie ou le système cardio-vasculaire. Le cerveau aussi est touché. Des chercheurs de l'Inserm, du CEA, et de l'AP-HP (hôpitaux P.-Brousse à Villejuif et E.-Roux à Limeil-Brevannes) viennent de montrer, in vivo, que l'alcool chez des personnes dépendantes altère de manière localisée la matière grise (cellules nerveuses) et, de manière diffuse, la matière blanche (l'ensemble des connexions entre les régions du cerveau). Ce résultat, issu d'une expérience réalisée sur une trentaine de personnes consommant en moyenne l'équivalent de 2 litres de vin par jour, conforte des données obtenues à ce jour par des études post-mortem.

Par l'intermédiaire de l'imagerie médicale, ces chercheurs ont remarqué que les sujets alcoolodépendants manifestent des modifications anatomiques du cerveau. Ils ont constaté une diminution de la matière grise dans plusieurs régions cérébrales, allant jusqu'à 20% dans les régions frontales. La matière blanche, aussi, est altérée avec une diminution majeure de 10% dans le corps calleux (région reliant les hémisphères entre eux). De plus, cette étude a permis de révéler que l'âge du premier contact avec l'alcool était déterminant pour le bon développement de la matière grise. Les chercheurs se sont également intéressés aux déficits cognitifs. Sous-tendus par les régions frontales du cerveau, les fonctions cognitives type planification de tâche et résolution de problèmes sont altérées chez ces sujets.

■ *Après les fêtes de fin d'année, doit-on adopter un comportement alimentaire particulier ?*

Brigitte Coudray, diététicienne professionnelle.



« Ne surtout pas se mettre à la diète complète »

Le Républicain : *Foie gras, huîtres, saumon fumé... Les aliments qui ont composé les menus de réveillons devraient-ils revenir plus souvent sur nos tables ?*

Brigitte Coudray : « Avec le foie gras, le problème, c'est son coût. Certes, c'est un aliment qui, comme son nom l'indique, est gras, mais il est riche en vita-

mines. On pourrait imaginer en manger un peu plus souvent. Les huîtres, en revanche, ce n'est pas gras du tout et, en plus, c'est facile à digérer. Les huîtres sont un vrai cocktail de minéraux et de vitamines qu'on ne trouve en général pas dans les aliments de tous les jours. C'est également le cas des coquilles Saint-Jacques. Le

saumon fumé, lui, est un peu plus gras, mais c'est un produit riche en acides gras oméga 3, donc intéressant pour le système cardio-vasculaire.

Le Rép. : *Les repas de fête sont donc le plus souvent bons pour la santé ?*

B.C. : « Le problème avec les fêtes, c'est plutôt le cumul de nombreux aliments au même

repas. Alors qu'habituellement on se contente de moins. En même temps, ce sont souvent des repas qui durent assez longtemps, donc cela permet de mieux tolérer les excédents. »

Le Rép. : *Pour celles et ceux qui ont quand même le sentiment d'avoir fait quelques excès de table, quels conseils pouvez-vous leur donner ?*

B.C. : « Il faut reprendre ses habitudes antérieures, du moins si elles étaient bonnes. Il ne faut surtout pas se mettre à la diète complète, du type bouillon de poule, fruits et légumes à tous les repas. Il faut dédramatiser les 2 kg pris pendant les fêtes. Reprendre de l'activité physique et faire des repas structurés suffira pour les perdre. »

Le Rép. : *Quel menu conseillerez-vous à ceux qui apportent un panier-repas au bureau ?*

B.C. : « Un mélange de crudités en entrée, une viande ou un poisson froid en plat principal, un yaourt ou un petit morceau de fromage ensuite, et des fruits. »

Le Rép. : *Et pour la boisson ?*

B.C. : « De l'eau, bien sûr. Et ce n'est pas parce que nous sommes en hiver qu'il faut moins en boire. Compter huit à dix verres par jour, soit au moins 1,5 litre. »

■ **Propos recueillis par Olivier Fermé**