

Les effets de l'alcool SUR LE CERVEAU DES JEUNES

Le cortex frontal : c'est lui qui gère la maîtrise du corps, la résolution des problèmes et le comportement en société. Quand ils ont consommé de l'alcool, les jeunes perdent leurs réflexes et peuvent faire des choses qu'ils n'auraient jamais osées sans avoir bu. Le cortex frontal se développe jusqu'à l'âge de 25 ans. S'il est exposé à des poisons comme l'alcool avant sa maturité, il risque de ne jamais atteindre ses pleines capacités.

Les cellules : elles sont plusieurs milliards dans le cerveau. L'alcool, une fois ingéré, passe dans le sang et se diffuse dans chacune d'entre elles. À long terme, l'alcool les détruit. Ceux qui consomment de l'alcool avec excès pendant des années peuvent voir le volume de leur cerveau diminuer de 10 à 15 %. C'est énorme !

Les neurones : ils se connectent entre eux pour gérer les prises de décisions. Avec l'alcool, ils ont du mal à communiquer. Résultat, toutes les capacités sont altérées. La vue devient trouble et déformée, les oreilles entendent moins bien... C'est pour cela que les jeunes alcoolisés parlent souvent très forts.

Le cervelet : c'est lui qui gère l'équilibre et la coordination des mouvements. Avec l'alcool, il n'est plus aussi efficace, les jeunes ont des difficultés à se déplacer et peuvent se blesser.

La moelle du tronc cérébral : c'est elle qui commande la respiration et les pulsations cardiaques. Une fois qu'elle est « endormie » par l'alcool, les jeunes consommateurs peuvent perdre connaissance. Dans les cas les plus graves, le cœur peut aussi s'arrêter.

L'hypothalamus : cette petite zone du cerveau capte la dopamine, l'hormone du plaisir, et la sécrète lors d'une consommation d'alcool. À cause d'elle, le cerveau associe l'alcool au plaisir... et il en redemande toujours plus. Les jeunes consommateurs peuvent devenir addicts.

L'hippocampe : c'est ici que tout se joue pour la mémoire. Après avoir consommé beaucoup d'alcool, certains jeunes font des black-outs : ils oublient tout ce qu'il s'est passé quand ils étaient alcoolisés. L'alcool a aussi des effets à long terme. Des scientifiques ont montré que ceux qui en boivent régulièrement ont de moins bons résultats aux tests de mémoire.

L'hypophyse : elle contrôle certaines hormones comme celles qui aident à grandir. En agissant sur cette glande, l'alcool peut entraîner des retards de croissance chez les jeunes qui boivent régulièrement.

As-tu vu ce que l'alcool faisait au cerveau des jeunes ? Chez les adultes, c'est pareil. Les effets sont simplement encore plus forts chez ceux dont le corps est en plein développement.

