

Quand le cerveau fait déjà le grand huit, est-ce qu'une bière aide vraiment ?

Bipolaire et Alcool : La Double Peine ? – Parl.I ASBL

□ Bipolaire et Alcool

Quand le cerveau fait déjà le grand huit, est-ce qu'une bière aide vraiment ?

□ Le constat chiffré

Les personnes bipolaires ont 3 à 5 fois plus de risques de développer une dépendance alcoolique que la population générale. Chez les bipolaires de type I, on parle de 46% de taux de dépendance à vie. Ce n'est pas une coïncidence, c'est un pattern.

Deux profils, deux réalités

Avant d'aller plus loin, clarifions les bases. On distingue principalement :

- Bipolaire I : les vraies manies, celles qui font acheter trois scooters en une nuit ou croire qu'on a résolu la théorie des cordes à 3h du matin
- Bipolaire II : des « hauts » plus soft (hypomanie) mais des dépressions souvent plus tenaces et profondes

□ Le saviez-vous ? Dans cette étude américaine (COGA), trois quarts des bipolaires avaient également des soucis avec l'alcool. On est loin d'un cas isolé.

L'étude en question : 5 ans dans la vie de 228 bipolaires

Des chercheurs ont suivi pendant plus de 5 ans des patients divisés en quatre groupes : bipolaires I et II, avec ou sans alcool. Objectif : voir qui s'en sort le mieux, et surtout, pourquoi certains s'enfoncent.



□ Le verdict sans détour

Les bipolaires I alcoolodépendants (surtout les femmes) prennent une claque monumentale sur la durée. Leur fonctionnement social se dégrade, leurs symptômes empirent, et les idées suicidaires deviennent plus fréquentes.

Ce qui empire chez eux :

- Plus d'épisodes dépressifs et maniaques au fil du temps
- Fonctionnement social en chute libre (travail, relations, autonomie quotidienne)
- Plus de tentatives de suicide et d'idéation suicidaire
- Comorbidités qui s'accumulent (troubles de personnalité, autres drogues)

□ L'ironie du siècle

Pendant ces 5 ans, leur consommation d'alcool a significativement diminué. L'alcool s'améliore, mais les dégâts restent. Comme si le mal était déjà fait, ou que l'alcool n'était qu'un symptôme visible d'un système plus déréglé.

Et les bipolaires II ?

Bonne nouvelle (toute relative) : l'alcool semble moins aggraver leur trajectoire. Leur évolution reste stable, qu'ils boivent ou non. Certes, leurs épisodes dépressifs sont plus marqués que chez les abstinentes, mais pas de dégringolade sociale et symptomatique comme chez les type I.

En résumé : le combo bipolaire II + alcool est gérable, même si pas idéal. Le combo bipolaire I + alcool, c'est la tempête parfaite.

Pourquoi cette différence flagrante ?

Les chercheurs avancent plusieurs pistes :

Facteur	Impact
La manie est plus « toxique »	Associée à l'alcool, elle crée un cocktail dévastateur pour le cerveau et la vie sociale
Comorbidités multiples	Les bipolaires I ont souvent plus d'autres troubles (anxiété, personnalité antisociale)
Compliance aux traitements	L'alcool perturbe plus sévèrement la prise de lithium et anticonvulsivants chez les type I



□ Ce que ça change concrètement

Si vous êtes bipolaire I et que vous buvez régulièrement : ce n'est pas « juste une mauvaise habitude », c'est un facteur de risque majeur pour votre pronostic à long terme. Réduire ou arrêter ne garantit pas l'effacement des séquelles, mais c'est clairement le premier pas à franchir.

Le mot de la fin (avec le flegme qui s'impose)

On nous vend souvent l'alcool comme solution temporaire aux angoisses. Pour les bipolaires, c'est une arme à double tranchant qui coupe plus profondément chez les type I. L'étude montre que même quand on réussit à réduire sa consommation, les dégâts structurels sur la trajectoire de la maladie peuvent persister.

« Si votre cerveau fait déjà le grand huit hormonal et neurotransmetteur, n'ajoutez pas de l'essence sur le feu avec l'alcool. Surtout si vous êtes du genre à faire des manies mémorables. Votre futur vous remerciera — peut-être pas aujourd'hui, mais dans 5 ans, assurément. »

Source : Preuss UW, Hesselbrock MN, Hesselbrock VM (Collaborative Study on Genetics in Alcoholism). « A Prospective Comparison of Bipolar I and II Subjects With and Without Comorbid Alcohol Dependence From the COGA Dataset ». Étude longitudinale prospective sur 5 ans, 228 patients.

Cette vulgarisation ne remplace pas un avis médical. Si vous vous reconnaissez dans ces descriptions, parlez-en à un professionnel de santé qualifié.

Votre cerveau mérite mieux qu'un compromis

La bipolarité est déjà un défi de taille. L'alcool n'est pas votre allié, surtout si vous naviguez dans le spectre I. Prenez soin de vous, sérieusement.