



La consommation d'alcool jusqu'à atteindre le trou noir (ou « black-out ») a gagné en notoriété ces dernières années. Les trous noirs liés à l'alcool peuvent entraîner une altération de la mémoire des événements qui se sont déroulés durant l'ivresse, et un risque considérablement accru de blessures et d'autres préjudices. Ils peuvent survenir chez toute personne qui boit de l'alcool, quel que soit son âge ou son expérience dans la consommation d'alcool. Dans cette fiche d'information, nous allons examiner de manière sobre cette conséquence fréquente, mais profondément préoccupante, de l'abus d'alcool.

### Que sont les trous noirs ?

Les trous noirs liés à l'alcool sont des blancs ou lacunes dans la mémoire d'une personne concernant des événements survenus alors qu'elle était ivre. Ces blancs se produisent lorsqu'une personne boit suffisamment d'alcool pour bloquer temporairement le transfert des souvenirs du stockage à court terme au stockage à long terme, ce que l'on appelle consolidation de la mémoire, vers une région du cerveau appelée hippocampe.

### Types de trous noirs

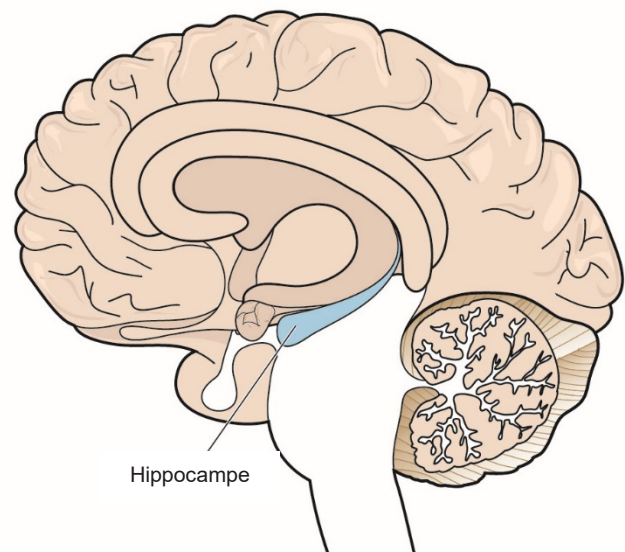
Il existe deux types de trous noirs ; ils sont définis par la gravité de l'altération de la mémoire. Le type le plus courant est appelé « trou noir fragmentaire » et se caractérise par des souvenirs ponctuels d'événements, des « îlots » de souvenirs séparés par des périodes de temps manquantes entre eux. Ce type est parfois appelé un trou gris ou un trou brun.

L'amnésie complète, qui s'étend souvent sur plusieurs heures, est connue sous le nom de trou noir « en bloc » ou « complet ». Avec cette forme sévère de trou noir, les souvenirs des événements ne se forment pas et ne peuvent généralement pas être récupérés. C'est comme si ces événements n'étaient jamais arrivés.

### Quand les trous noirs se produisent-ils ?

Les trous noirs ont tendance à commencer à des concentrations d'alcool dans le sang (CAS) d'environ 0,16 % (près de deux fois la limite autorisée au volant) et plus. À de telles CAS, la plupart des capacités cognitives (par ex., le contrôle des impulsions, l'attention, le jugement et la prise de décision) sont significativement altérées. Le niveau d'altération qui survient à des CAS aussi élevées rend le niveau d'ivresse associé aux trous noirs particulièrement dangereux.

L'abus d'alcool peut empêcher la région hippocampe du cerveau de consolider la mémoire



Les trous noirs peuvent survenir à des CAS beaucoup plus faibles chez les personnes qui boivent et prennent des médicaments pour dormir ou contre l'anxiété.

La recherche indique que les trous noirs sont plus susceptibles de se produire lorsque l'alcool pénètre rapidement dans la circulation sanguine, entraînant une augmentation rapide de la CAS. Cela pourrait se produire si quelqu'un boit à jeun ou consomme de grandes quantités d'alcool en peu de temps. Comme les femmes, en moyenne, pèsent moins que les hommes et, à poids égal, ont moins d'eau dans leur corps, elles ont tendance à atteindre des pics de CAS plus élevés que les hommes pour chaque verre et ce, plus rapidement. Cela permet d'expliquer pourquoi le fait d'être une femme semble être un facteur de risque pour avoir des trous noirs.

Comme les trous noirs ont tendance à survenir à des CAS élevées, ils sont souvent dus à une consommation intensive, définie comme un schéma de consommation d'alcool qui augmente la CAS d'une personne à 0,08 % ou plus. Cela se produit généralement après 4 verres pour les femmes et 5 verres pour les hommes, en environ 2 heures. En fait, de nombreuses personnes qui souffrent de trous noirs les ressentent après avoir adopté un comportement connu sous le nom de consommation d'alcool à haute intensité, qui est définie comme une consommation à des niveaux au moins deux fois plus élevés que les seuils de consommation intensive pour les femmes et les hommes.

### Les trous noirs sont-ils le signe d'un problème lié à l'alcool?

Les recherches menées auprès d'étudiants universitaires et d'autres jeunes adultes ont montré que la fréquence des trous noirs prédisait d'autres conséquences liées à l'alcool (comme l'absentéisme au travail ou à l'école, la baisse des notes à l'école, le fait de se blesser, de se retrouver aux urgences, d'être arrêté(e) ou de subir d'autres événements négatifs). Des questions sur les trous noirs pendant les visites médicales de routine pourraient représenter un dépistage simple et important pour le risque de préjudices liés à l'alcool.

Les trous noirs ne sont pas nécessairement le signe d'une pathologie liée à l'alcool, mais le fait d'en vivre un seul est un motif de préoccupation et doit inciter les personnes à réfléchir à leur relation à l'alcool et à parler de leur consommation d'alcool à leur professionnel de santé.

#### Trous noirs vs. Perte de connaissance

Un trou noir n'est pas la même chose qu'une perte de connaissance, ce qui signifie soit s'endormir, soit s'évanouir après avoir trop bu.

Lors d'un trou noir, une personne est encore éveillée, mais son cerveau ne crée pas de nouveaux souvenirs. En fonction de la quantité bue par la personne, il est possible de passer d'un trou noir à une perte de connaissance.

**Pour plus d'informations sur l'alcool et votre santé, veuillez consulter :**

<https://RethinkingDrinking.niaaa.nih.gov>



NIH . . . Turning Discovery Into Health®

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

<https://www.niaaa.nih.gov> • 301-443-3860

Mise à jour : mai 2021