

# Le Black-out

*Cet effet, principalement dû à l'alcool reste globalement incompris et imprévisible bien que la plupart en ont déjà vécu. Les jeunes en sont les principaux concernés : en 2016, 20 % des adolescents disaient avoir vécu dans les six derniers mois un tel épisode.*

*Le black-out désigne ainsi une perte momentanée de mémoire après avoir consommé un produit psychotrope, le plus souvent de l'alcool ou du GHB.*

## Mécanisme

Le mécanisme est neurophysiologique et concerne l'hippocampe, zone du cerveau limbique qui est responsable de la mémoire. Ce processus, consistant à enregistrer dans la mémoire à long terme les événements vécus, nécessite l'intervention d'un neurotransmetteur spécifique : le glutamate. Celui-ci est fortement perturbé par l'absorption massive d'alcool qui augmente l'effet de son antagoniste : le GABA. Le cerveau, et plus particulièrement l'hippocampe, ne sera donc plus en mesure d'encoder et de stocker les événements sous forme de souvenirs à long terme entraînant alors une amnésie.

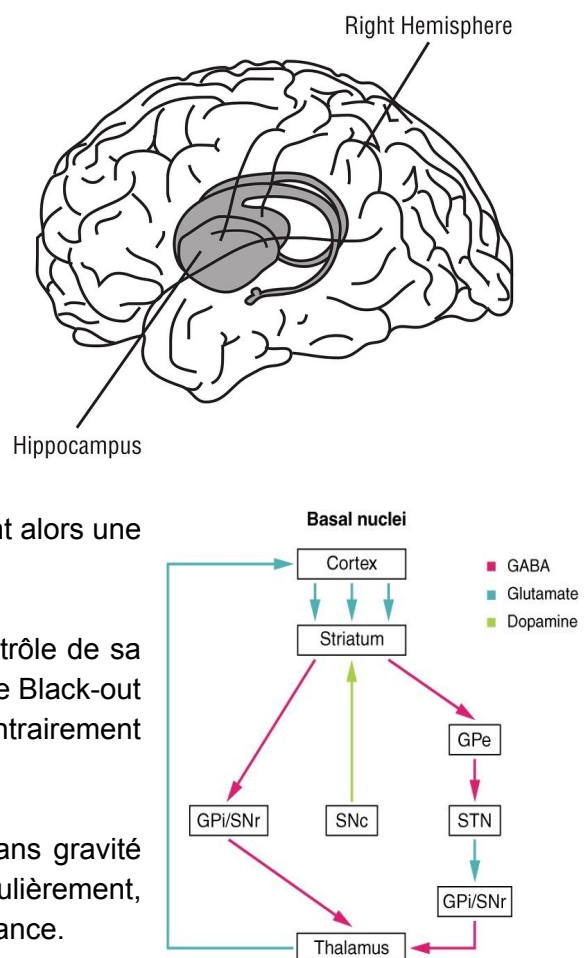
Dans ce cas, la personne garde un certain contrôle de sa motricité, même si elle est souvent dégradée. Le Black-out n'a rien à voir avec une perte de conscience contrairement au coma éthylique.

Cette atteinte de la mémoire épisodique est sans gravité médicale mais, lorsqu'elle se répète régulièrement, témoigne d'une aggravation de l'état de dépendance.

## Différentes formes

Il existe deux formes de blackout:

- *Le black-out fragmenté* : C'est la forme la plus fréquente, qui consiste à se souvenir globalement de ce qu'il s'est passé, en omettant seulement quelques détails. Dans ce cas, un effort de concentration peut permettre de recoller les pièces manquantes assez rapidement.



- *Le black-out total*: C'est une forme sévère d'amnésie qui peut durer plusieurs heures. Il est quasiment impossible de se souvenir des événements passés parce que les informations n'ont jamais pu être stockées dans le cerveau

## Facteurs de risques

Tout d'abord, à partir de 3 grammes d'alcool dans le sang, le risque d'avoir un épisode de black-out est doublé. Et de la même manière, plus la consommation est rapide, plus le risque est grand. Sauf qu'il est impossible de déterminer des seuils critiques universels menant à cet effet.

De plus, le sexe, l'âge, la corpulence, l'état de fatigue, la satiété, et la consommation d'autres substances altérant notre organisme sont aussi des facteurs pouvant être à l'origine d'un tel black-out .

Par ailleurs, les femmes sont plus sujettes aux pertes de mémoire vu que, à poids et corpulence identiques à un homme, elles présentent une masse graisseuse plus importante : Soit 10% de graisses, qui chez l'homme équivalent à 10% d'eau, qui ne permet pas une aussi bonne absorption de l'alcool. En outre, le risque de black-out est accentué dans les phases prémenstruelles et ovulatoires.



On peut donc résumer ce facteur au fait que les femmes ont une amnésie en buvant en moyenne trois verres de moins que les hommes.

De plus, les personnes avec un faible IMC, certaines prédispositions génétiques aux amnésies, consommatrices de tabac ou de

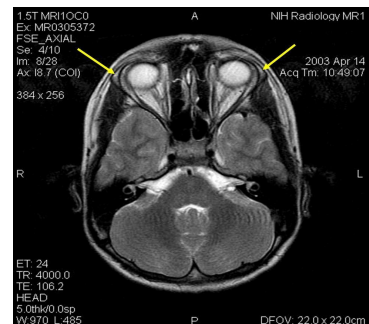
drogues seraient également plus vulnérables à ces black-out.

Les études ont également pu mettre en lumière le fait que les traits de personnalité et les tempéraments jouent aussi un rôle important. Plus précisément, les personnes montrant le plus fort penchant social pour la fête, et qui sont énormément consommateur, ont tendance à être plus sujets aux pertes de mémoire.

## Conséquences

A part les conséquences immédiates qui incluent des actions involontaires, le black-out ne montre principalement aucune différence de compétences mémorielles dans les jours suivants. Ceci a été expérimenté chez des sujets à jeun.

Cependant, à un stade avancé, l'alcoolisme peut provoquer un syndrome de Korsakoff, c'est-à-dire un trou noir permanent, bien plus grave qu'un simple black-out, résultant d'une mauvaise absorption de la vitamine B. Le malade se souvient des souvenirs du passé mais n'imprime plus les nouveaux



événements vécus. Il y aura une destruction neurologique du système de mémorisation qui peut être irréversible.

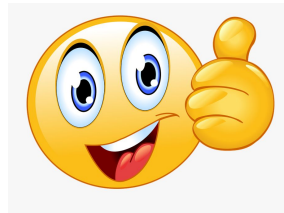
## Point Comparaison

Après tous les ravages qu'a pu faire le black-out, certains en rigolent et le compare à des cas plutôt comiques alors que d'autres le compare à des cas plus critiques :

- ★ La black-out est comparé à **une anesthésie ou un sommeil profond**, sauf que dans ce cas des actions ont lieu et des questions ayant plus de répercussions surgissent aux réveils.
- ★ Sinon, pour certains ce dernier serait **"un mauvais pote de soirée"** qui nous rejoint imprévisiblement et nous entraîne dans des moments "d'égarément".
- ★ D'autres personnes comparent même cet effet de non-stockage d'informations dans le cerveau afin de former un nouveau souvenir à **une cassette sur laquelle on aurait cessé un moment d'appuyer sur le bouton enregistrer**, tout en laissant le film en marche.
- ★ Enfin, d'autres personnes trouvent que cet effet est accompagné d'un sentiment où tout s'effondre : **comme dans un dessin animé, quand le personnage continue de courir alors que la falaise s'est terminée, et chute dans le vide.**

**Et toi, à quoi assimileras-tu tes black-out?**

**Point conseil** : reste vigilant sur tes réseaux sociaux le lendemain !  
Et ne fais pas confiance à toute personne qui te raconte des histoires de la veille !



## Sitographie:

- [https://www.lemonde.fr/sante/article/2018/08/12/le-black-out-alcoolique-une-amnesie-meconnue-devant-laquelle-nous-ne-sommes-pas-egaux\\_5341746\\_1651302.html](https://www.lemonde.fr/sante/article/2018/08/12/le-black-out-alcoolique-une-amnesie-meconnue-devant-laquelle-nous-ne-sommes-pas-egaux_5341746_1651302.html)
- [https://www.maxisciences.com/alcool/black-out-pourquoi-perd-t-on-la-memoire-quand-on-boit\\_art41693.html](https://www.maxisciences.com/alcool/black-out-pourquoi-perd-t-on-la-memoire-quand-on-boit_art41693.html)