

FUTURA

L'absinthe est hallucinogène, vrai ou faux ?

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

N.B. La podcastrice s'est efforcée, dans la mesure du possible, d'indiquer par quel personnage ou personnalité sont prononcées les citations. Néanmoins, certaines de ces dernières échappent à sa connaissance et devront rester anonymes.

[Une musique d'introduction détendue et jazzy. Une série de voix issues de films se succèdent, s'exclamant alternativement « C'est vrai », ou « C'est faux ». L'intro se termine sur la voix du personnage de Karadoc issu de Kaamelott, s'exclamant d'un air paresseux « Ouais, c'est pas faux. »]

[Une auditrice curieuse :] Hé Melissa, est-ce que l'absinthe est vraiment hallucinogène ?

C'est une boisson mythique l'absinthe ! On la surnomme *la fée verte*, je ne sais pas si vous saviez. Parce qu'elle évoque un imaginaire riche : hallucinations, génie créatif exacerbé, folie douce. Mais derrière la légende, quelle est la réalité ? On va voir si l'absinthe est réellement hallucinogène, ou s'il s'agit d'un mythe construit au fil du temps ? Allez, pour répondre à cette question, on va plonger dans l'histoire et la composition de cette énigmatique liqueur.

Pour commencer, l'absinthe est une boisson alcoolisée à base de plantes, dont l'ingrédient principal est l'*Artemisia absinthium*, ou grande absinthe. À cette plante s'ajoutent souvent l'anis vert, le fenouil, la mélisse, l'hysope, et d'autres herbes aromatiques. Ces plantes sont macérées dans de l'alcool, puis distillées, ce qui permet de produire une boisson très concentrée en arômes... et en alcool, avec un degré allant souvent de 45 à 75 %. Son aspect vert émeraude et la présence de composés végétaux l'ont rendue célèbre, notamment lorsqu'elle est diluée avec de l'eau : la boisson se trouble, phénomène dû à la précipitation des huiles essentielles, principalement l'anéthol de l'anis.

[Une auditrice curieuse :] On dit que ses racines sont très anciennes, mais ça remonte à quand exactement sa première production ?

En effet ! Les premières formes d'élixirs à base d'absinthe remontent à l'Antiquité, mais la version moderne est attribuée à la fin du XVIII^e siècle. Vers 1792, un médecin français exilé en Suisse, Pierre Ordinaire, aurait inventé une potion médicinale à base de grande absinthe. Cette formule est reprise par les sœurs Henriad, qui la vendent comme remède universel. En 1797, un certain Major Dubied achète la recette et fonde avec son gendre Henri-Louis Pernod la première distillerie à Couvet, en Suisse, avant de s'installer à Pontarlier, en France. La fameuse maison **Pernod Fils** était née.

Au XIX^e siècle, l'absinthe devient extrêmement populaire, notamment en France. Consommée à l'apéritif, elle séduit toutes les classes sociales. Les artistes, écrivains et intellectuels — comme Verlaine, Baudelaire, Rimbaud, Toulouse-Lautrec ou Van Gogh — en font leur égérie. L'heure de l'absinthe, ou *l'heure verte*, rythme les journées.

[*Une auditrice curieuse* :] Tout ça ne nous dit pas si elle est vraiment hallucinogène ou pas !

J'y viens j'y viens. L'idée que l'absinthe provoquerait des hallucinations vient de la présence de thuyone, une molécule contenue dans la grande absinthe. La thuyone est un neurotoxique à forte dose, et il a été supposé qu'elle pouvait provoquer des effets psychotropes, comme des visions, des délires ou une excitation nerveuse. À l'époque, on parle même d'absinthisme, un syndrome particulier lié à une consommation excessive de cette boisson : tremblements, convulsions, troubles mentaux... Mais cette réputation est aussi liée à l'imaginaire de l'époque. La décadence, la folie artistique, les troubles mentaux, souvent causés par la syphilis ou la consommation de nombreux produits toxiques (dont le plomb des peintures), sont souvent attribués à l'absinthe. L'image du poète halluciné, du peintre au regard fiévreux, buvant son verre vert dans la pénombre, a frappé l'inconscient collectif.

À la fin du XIX^e siècle, sous la pression des ligues de tempérance et des mouvements hygiénistes, l'absinthe est accusée de tous les maux. En 1905, un fait divers tragique en Suisse précipite son interdiction. Un homme tue sa famille après avoir bu plusieurs verres d'absinthe (mais aussi du vin, de l'eau-de-vie et du cognac... En 1915, elle est bannie en France, comme dans plusieurs pays européens et aux États-Unis.

[*Une auditrice curieuse* :] Et aujourd'hui, que dit la science ?

Des études modernes ont permis de relativiser un peu, et de nuancer les craintes d'antan. Les absinthes analysées aujourd'hui (et même celles du XIX^e siècle, retrouvées dans des bouteilles d'époque) contiennent une quantité très faible de thuyone — bien en dessous du seuil nécessaire pour provoquer des effets hallucinogènes. La plupart des symptômes attribués à l'absinthe à l'époque sont dus à l'alcoolisme chronique, et non à une substance spécifique. La thuyone agit effectivement sur les récepteurs GABA du cerveau, mais ses effets à doses normales sont négligeables. Pour ressentir des hallucinations, il faudrait absorber une quantité mortelle d'absinthe. En d'autres termes : l'absinthe n'est pas hallucinogène dans les doses consommées. Depuis 1988, la vente d'absinthe est à nouveau autorisée dans plusieurs pays européens, sous réserve de respecter des normes strictes sur la teneur en thuyone (généralement 10 mg/kg). En France, elle est redevenue légale sous l'appellation "spiritueux à base de plantes d'absinthe" en 2011.

Bref, du coup, vous l'avez compris, l'absinthe n'est pas hallucinogène. Ou du moins, pas plus qu'un whisky ou un rhum fort. La légende vient d'un mélange de science inexacte, de moralisation sociale, d'influence artistique et de peurs collectives. La "fée verte" a davantage nourri les rêves des artistes que provoqué de véritables visions. Elle reste néanmoins une boisson fascinante, à manier avec modération, mais sans crainte de voir danser des licornes dans son salon.

Au fait, si ces épisodes vous plaisent et que vous voulez les écouter en avant première, c'est possible ! Pour ça, il vous suffit d'aller sur Apple podcast pour souscrire à un abonnement premium et entrer dans le Club Science ou Fiction. Les épisodes vous seront accessibles dès le dimanche ! Alors n'hésitez plus !

Et vous, vous avez d'autres idées reçues à debunker ? Envoyez-les nous sur les apps audio ou en vocal sur Instagram, et nous les inclurons dans de futurs épisodes. Pensez à vous abonner à Science ou Fiction et à nos autres podcasts pour ne plus manquer un seul épisode, et n'hésitez pas à nous laisser un commentaire et une note pour nous dire ce que vous en pensez et soutenir notre travail. À bientôt !