

# FUTURA

## Boire avec une paille rend saoul plus vite, 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. »]*

*[Un auditeur curieux :] Est-ce que c'est vrai que boire avec une paille rend saoul plus vite ?*

Grande question ça ! On le sait, pour sa santé, mieux vaut consommer l'alcool avec modération. Mais est-ce que c'est juste une affaire de quantité, ou est-ce que la **façon** de boire sa bière ou son mojito joue aussi sur les effets de la boisson sur le corps ? On va voir ce que dit la science à ce sujet. [« Si tu as soif, tu bois » dit une voix dans Double zéro.]

Pour commencer, intéressons-nous au pourquoi du comment de cette croyance. Pourquoi les pailles nous rendraient ivres plus rapidement ? Eh bien, il y a deux théories. Une qui est assez logique vous allez voir, et une autre qui est un peu plus complexe, mais qui vaut le détour. [« Je veux surtout pas le savoir » dit quelqu'un dans La Chèvre.] Ah ben si, c'est quand même le but de cet épisode ! Commençons par une petite expérience que vous pouvez tester chez vous. Si vous remplissez deux verres d'eau et que vous buvez l'un à la paille et l'autre normalement, au verre, la première théorie prédit que vous ne mettrez pas le même temps à consommer le même volume de liquide. En gros, on aurait tendance à boire plus vite à la paille. Et donc, siroter un petit mojito bien frais, à la paille, aurait tendance à nous rendre ivre plus vite. C'est complètement logique. C'est d'ailleurs peut-être pour ça qu'on boit avec des pailles parfois, c'est pratique, c'est festif, et on boit plus vite. Sauf que... ben, les seuls articles qui affirment qu'on boit plus vite à la paille sont ceux qui parlent justement de cette question d'alcool. En fait, difficile de trouver un article scientifique qui confirme qu'on boit effectivement plus rapidement qu'au verre, même si ça pourrait sembler intuitif, en effet. [« Remarquez ça se tient hein » dit Démétra dans Kaamelott.] Oui, ça se tient, mais en science, on s'appuie sur des observations mesurables et reproductibles, donc c'est un peu léger pour formuler un principe universel. La deuxième théorie est basée sur un principe physique. La paille est un tube, et plongée dans un liquide, elle crée un vide, donc un endroit dépourvu d'oxygène. Seul le liquide voyage du verre à notre bouche. Et justement, la sensation d'ivresse proviendrait notamment, mais pas que, d'un manque d'oxygène. Même s'il n'y a pas de vrai consensus scientifique à ce sujet, certaines études suggèrent que la consommation d'alcool perturberait le transport de l'oxygène dans le sang.

C'est pour ça qu'on aurait parfois la tête qui tourne quand on a un peu trop bu. D'ailleurs, c'est généralement à ce moment-là qu'il faut vraiment s'arrêter de boire, à moins que vous teniez absolument à finir la tête dans la cuvette, ou au mieux, à devenir complètement ingérable. Des trucs pas cool quoi. [« L'alcool c'est pas cool ?! » *crie Patrice dans Le Flambeau.*] Ben non, enfin, il faut faire attention quoi. Bref ! Évidemment, il n'y a pas que le manque d'oxygène qui joue, mais aussi l'éthanol, la molécule contenue dans l'alcool, qui est responsable de l'effet de ce genre de boissons. Mais le fait est que si on rajoute cette histoire de manque d'oxygène, c'est le combo gagnant. En plus de ça, lorsqu'on boit à la paille, le vide créé a pour effet de réduire le point d'ébullition de l'alcool. Qu'est-ce que ça fait à votre avis ? [« Plus de vapeur » *dit une voix masculine dans Pirates des Caraïbes : Jusqu'au bout du monde.*] Exactement ! A cause de ça, des vapeurs d'alcool se dégagent et seront par la suite inhalées par le consommateur. Et devinez où elles vont ? Dans nos poumons, donc elles sont bien plus vite en contact avec notre sang. Donc en gros la paille augmenterait l'efficacité d'absorption de l'alcool dans votre corps. [« Oh tout de même, ça c'est fort » *dit un homme dans Mais où est donc passée la 7e compagnie ?*]

Ouais c'est fort, mais bon, ça ce sont des théories, des hypothèses qui n'ont jamais été prouvées scientifiquement. Alors dans la pratique, ça donne quoi ? Il n'y a pas 36 expériences qui ont été faites à ce sujet, mais j'en ai quand même une pour vous qui peut être intéressante. [« J'écoute » *dit OSS 117 dans Rio ne répond plus.*] Un groupe de onze jeunes adultes, composé de six femmes et cinq hommes, ont consommé la quantité qu'ils voulaient d'une boisson alcoolisée de leur choix. La première fois, ils ont bu au verre, et la deuxième fois, une semaine plus tard, avec une paille. Les deux fois, la même quantité de boisson a été consommée, durant un même laps de temps. Dans les deux cas, des prélèvements sanguins étaient réalisés au tout début, puis à 15 min, puis 30, puis 120. Pour vous donner une petite indication sur les boissons en question, deux personnes avaient pris une bière, deux autres de la tequila, deux autres encore du whisky, et deux derniers du rhum à 37,5 °. Quant aux trois restants, ils avaient consommé pour l'un un vin mousseux, pour l'autre un vin rouge, et pour le dernier un rhum mais cette fois à 40°. Même si cette énumération fait un peu tourner la tête, il est important de la noter parce que ces données ont une incidence directe sur le taux d'alcoolémie de chacun des protagonistes. Par exemple, si on prend les personnes qui avaient bu une boisson avec un seuil élevé d'alcool comme le rhum, elles avaient un taux d'alcoolémie beaucoup plus élevé entre 15 et 30 minutes, en ayant bu avec la paille que lorsqu'elles avaient bu de manière traditionnelle avec un simple verre. Après 120 minutes, la moitié d'entre elles avaient encore un taux élevé, alors que les autres avaient un résultat à peu près similaire à la consommation normale avec un verre. [« Un petit whisky ? » *demande quelqu'un dans Oscar.*] Ben non, ça fausserait toutes les données ! Bon donc en conclusion, les personnes qui ont bu une boisson à pourcentage d'alcool élevé ont eu un taux d'alcoolémie plus important en buvant avec une paille qu'avec un verre. Alors que pour ceux qui ont bu de la bière ou du vin, le taux d'alcoolémie était le même, peu importe le mode de consommation. Toute cette expérience laisse penser que lorsqu'on boit un alcool fort avec une paille, la vitesse de passage de l'alcool dans la circulation sanguine serait plus rapide. Alors, c'est réglé ! Voilà, boire à la paille rend ivre plus rapidement. Oui, mais ! Il y a quand même un "mais". [« Encore un indice » *dit un homme dans OSS 117 : Le Caire, nid d'espions.*] Certes, cette étude est intéressante parce qu'on voit que les effets varient en fonction de la concentration en alcool dans une boisson. Mais il faut quand même la prendre avec des pincettes, parce qu'on a seulement onze participants, ce qui constitue un tout petit échantillon, et c'est donc

difficile de tirer des conclusions qui s'appliquent à tout le monde. C'est une démonstration intéressante, mais il faudra plus d'études pour bien confirmer ces résultats.

La réalité c'est qu'au final, dans l'ensemble, les scientifiques s'accordent à dire que plusieurs facteurs déterminent la vitesse à laquelle une personne va s'enivrer. Premièrement, et c'est assez logique : le pourcentage d'alcool que l'on trouve dans ladite boisson. Plus il va être élevé, et plus la sensation d'ivresse arrivera vite. Il en est de même pour la quantité d'alcool que vous ingurgitez, ainsi que votre vitesse de consommation. [« Je ne bois pas d'alcool, merci » dit *Larmina dans OSS 117 : Le Caire, nid d'espions.*] Ben tant mieux, ça règle le problème. Cela dit, il faut aussi savoir que le fait d'être à jeun ou pas, ça aussi, ça joue un rôle. Eh oui, quand on n'a pas mangé, boire de l'alcool est assez déconseillé car on décuple la sensation d'ivresse. Donc mieux vaut avoir l'estomac bien rempli et de préférence avec des aliments gras qui ralentissent l'absorption de l'alcool comme de l'avocat ou un bon gros kebab. [« Le gras c'est la vie », dit *Karadoc dans Kaamelott.*] Quoi qu'il en soit, il est important de connaître ses propres limites et de savoir s'écouter, parce qu'on ne gère pas tous l'alcool de la même manière. Les chercheurs ont notamment découvert qu'une personne sur trois d'origine chinoise, japonaise ou coréenne présente une particularité génétique qui fait qu'elle a du mal à tolérer l'alcool. Ces personnes ont généralement tendance à rougir et à connaître les symptômes d'une gueule de bois quasi instantanée dès qu'ils boivent de la bière, du vin ou des spiritueux. [« Charmant programme » dit *OSS 117 dans Rio ne répond plus.*]

Et vous, vous avez d'autres idées reçues à debunker ? Envoyez-les nous sur Apple Podcasts ou sur les réseaux sociaux, et nous les incluons 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. A bientôt !