

des psychologues FSP) ou sous www.psychotherapie.ch (Association Suisse des psychothérapeutes ASP).

- **Personnes de confiance** par exemple dans votre cercle d'amis ou dans votre communauté religieuse ou culturelle.

Une dépendance à l'alcool n'est pas un échec personnel et n'a rien à voir avec la mauvaise volonté. Une dépendance à l'alcool est une maladie.

Du soutien existe!

Trucs pour maîtriser sa consommation d'alcool

Les trucs suivants peuvent vous aider à retrouver le contrôle sur une consommation problématique

- Désaltérez-vous avec des boissons sans alcool.
- Buvez lentement.
- Donnez-vous comme règle de toujours boire au moins une boisson sans alcool après une boisson avec alcool.
- Choisissez votre propre rythme de consommation. Ne vous laissez pas influencer par le rythme des autres.
- Finissez toujours votre verre avant de vous laisser resservir. Ainsi vous pourrez mieux maîtriser votre consommation.
- Ne buvez pas d'alcool lorsque vous êtes de mauvaise humeur. L'alcool ne résout aucun problème!

Le changement des habitudes quotidiennes peut aussi être important:

- Évitez les situations où vous êtes incité-e à boire.
- Donnez de l'importance à vos intérêts et hobbies.
- Soyez attentif-ve à votre style de vie: cherchez des moyens positifs pour vous détendre (sport, relaxation, etc.).

Si vous n'atteignez pas votre but:

N'hésitez pas à demander de l'aide (v. Où demander de l'aide?)

Parler de vos soucis avec une personne de confiance peut aider. Elle peut vous encourager et vous soutenir pour les prochaines étapes.

Autres informations

www.migesplus.ch – la plate-forme Internet multilingue d'informations sur la santé (site en allemand, français, italien, anglais, espagnol, portugais, turc, albanais, serbo-croate, outils aussi dans d'autres langues).

Croix-Rouge suisse
Werkstrasse 18, 3084 Wabern
info@migesplus.ch, Tél. 031 960 75 71

www.addictionsuisse.ch – informations sur les dépendances (allemand, français, italien)

Dépliant «Proche d'une personne dépendante: que faire?» (français, allemand, italien, anglais, espagnol, portugais, tamil, albanais, serbo-croate, russe, turc)

Ce dépliant et le dépliant «Proche d'une personne dépendante: que faire?» peuvent être télé-chargés au format pdf sur www.migesplus.ch ou www.addictionsuisse.ch ou être commandés auprès d'Addiction Suisse, CP 870, 1001 Lausanne, au moyen d'une enveloppe affranchie.

Impressum

Editeur:
Addiction Suisse, 1001 Lausanne

Cette brochure a été réalisée avec le soutien professionnel et financier de Migesplus dans le cadre de la stratégie fédérale «migration et santé 2008 – 2013» de l'Office fédéral de la santé publique.

Nous remercions Appartenances et la Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung FISP pour leur soutien.

Layout: www.alscher.ch
Impression: Jost Druck AG

Que dois-je savoir sur l'alcool?

L'alcool peut être un produit d'agrément, il peut aussi être un produit engendrant l'ivresse et la dépendance, avec des conséquences négatives pour la santé et l'entourage.



Ce dépliant répond aux questions suivantes:

- Quand la consommation d'alcool est-elle à faible risque?
- Quels risques sont liés à une forte consommation d'alcool?
- Ma consommation présente-t-elle des risques?
- Pour garder la maîtrise de ma consommation
- Ai-je un problème avec l'alcool?
- Où puis-je trouver du soutien?



Alcool – aucun problème!

Quand la consommation d'alcool est-elle à faible risque?

- Pour les hommes adultes en bonne santé, une consommation de deux verres standard par jour est considérée comme à faible risque.
- Pour les femmes adultes en bonne santé, une consommation d'un verre standard par jour est considérée comme à faible risque.



1 verre standard
= env. 3 dl de bière
= env. 1 dl de vin
= env. 2cl d'eau de vie

Quand doit-on se montrer prudent avec l'alcool?

- En cas de maladie ou de prise de médicaments: parler avec son médecin pour savoir si une consommation d'alcool est possible.
- Les personnes dès 60 ans devraient être prudentes avec l'alcool, car l'alcool commence à agir plus fortement.

Quand devrait-on renoncer à l'alcool?

- L'alcool n'est pas une boisson pour les enfants. Les enfants et les jeunes jusqu'à 16 ans sont particulièrement sensibles aux effets de l'alcool.
- Pas d'alcool pour les femmes enceintes. L'alcool peut endommager sévèrement l'embryon et le fœtus.
- Etre sur la route, au travail, au sport sont des activités incompatibles avec la consommation d'alcool. Avec déjà peu d'alcool, le risque d'accident augmente et l'efficacité diminue.

Apprécier l'alcool: qu'est-ce que cela veut dire?

L'alcool devrait être quelque chose de particulier. Ce n'est pas une boisson comme les autres. Il est préférable d'apprécier l'alcool de manière consciente. On ne devrait pas boire de l'alcool facilement, l'air de rien ou par habitude.

Trop d'alcool est dangereux

Quels sont les risques d'une forte consommation d'alcool?

Risques immédiats de la consommation d'alcool (exemples)

- Déjà peu d'alcool réduit la capacité de réaction. Cela augmente le risque d'accidents, par exemple dans la circulation routière.
- Sous l'influence de l'alcool, la prise de risque augmente, et on peut perdre le contrôle de son comportement.
- Lors d'une ivresse prononcée, on peut perdre conscience. Selon les circonstances, on peut également mourir d'une intoxication à l'alcool.

Risques d'une forte consommation régulière d'alcool (exemples)

- L'alcool peut endommager presque chaque organe (foie, pancréas, estomac, etc.)
- Augmentation de la pression artérielle, risque d'infarctus
- Lésions du cerveau: problèmes de concentration jusqu'à des maladies mentales
- Problèmes psychiques comme la dépression
- Problèmes sociaux, par exemple problèmes au travail, dans la famille, avec les ami-e-s
- Risque de développer une dépendance. Ce risque augmente avec les quantités.

Attention à l'alcool dans les situations suivantes:

- Dans la circulation routière ou dans la pratique d'un sport, on ne doit pas boire d'alcool.
- Les jeunes jusqu'à 16 ans et les femmes enceintes doivent renoncer à l'alcool.
- Lors d'une maladie ou de la prise d'un médicament, il faut parler avec un médecin de la possibilité ou non de consommer de l'alcool.

Est-ce que l'alcool protège le cœur?

L'alcool peut réduire le risque de certaines maladies du cœur. Mais seulement si l'alcool est bu en petites quantités. On peut mieux protéger son cœur en ne fumant pas et en pratiquant un sport qu'en consommant de l'alcool!



© Marius Graf – Fotolia.com

Alcool – un problème...

Ai-je une consommation à risque?

Quantités plus élevées

En buvant plus que les quantités indiquées ci-contre, on s'expose à des dommages.

Motifs de consommation

Par exemple:

- Consommation par habitude: «**J'ai besoin chaque soir de deux, trois verres. C'est la seule façon de commencer ma soirée.**» Attention: une habitude peut se renforcer jusqu'à développer une dépendance.
- Boire pour régler des problèmes: «**J'ai des problèmes et du stress au travail. L'alcool m'aide à réduire mes soucis.**» Attention: boire pour oublier ses problèmes ou réduire son stress, c'est prendre le risque de boire toujours plus.

Il y a des personnes qui ont plus de risques de développer des problèmes liés à l'alcool.

Exemples de contextes qui favorisent l'apparition de problèmes:

- Surcharge au travail ou dans la famille
- Expériences du passé (événements traumatisants)
- Problèmes de dépendance dans l'entourage

Qu'est-ce que l'alcool?

L'éthanol (alcool pur) est contenu dans toutes les boissons alcooliques (vin, bière, eau de vie). L'éthanol conduit à avoir un coup dans le nez ou une ivresse. Ou même une dépendance. L'éthanol est toxique pour le corps.



Ai-je un problème d'alcool?

- Vous êtes-vous déjà dit que vous devriez réduire votre consommation d'alcool?
- Vous êtes-vous déjà fâché-e parce qu'on critiquait votre consommation d'alcool?
- Avez-vous déjà eu des remords au sujet de votre consommation d'alcool?
- Avez-vous déjà consommé de l'alcool en vous réveillant le matin pour calmer vos nerfs ou chasser la gueule de bois?

Si vous pouvez répondre positivement à une de ces questions, c'est un signe que vous pourriez avoir un problème d'alcool. Si vous répondez oui à deux ou plus de ces questions, il est très probable que vous souffriez d'un problème d'alcool.

Il vaut la peine dans ce cas de parler avec un-e spécialiste. Ainsi vous pourrez faire un bilan de votre consommation.

Dépendance à l'alcool

Le diagnostic d'une dépendance à l'alcool ne peut être posé que par un-e spécialiste. Exemples de signes d'une dépendance:

- Vous ne pouvez pas renoncer à l'alcool.
- Vous ne pouvez plus maîtriser votre consommation.
- Vous buvez toujours plus.

Ce n'est pas une honte d'être dépendant-e à l'alcool.

Une dépendance à l'alcool est une maladie pour laquelle il existe des traitements.

On estime qu'il existe en Suisse environ 250'000 personnes qui sont dépendantes de l'alcool.

Où trouver du soutien?

C'est courageux d'oser demander de l'aide!

Le but est de retrouver le contrôle sur sa propre consommation et de soulager l'entourage.

A qui puis-je m'adresser?

- **Médecin** (de famille ou spécialiste de la psychiatrie ou psychologie). Il existe aussi des médecins qui parlent votre langue maternelle (www.doctorfmh.ch).
- **Conseil en alcoologie**: les professionnel-le-s sont soumis au secret professionnel. Les adresses des centres de consultation de votre région sont ici: www.indexaddictions.ch. Vous trouvez également des informations auprès d'Addiction Suisse, tél. 021 321 29 76.
- **Groupes d'entraide**, p.ex. les Alcooliques anonymes (Tél. 0848 848 846, www.aasri.org, D, F, I, E)
- **Les psychothérapeutes** peuvent aussi offrir du soutien. Les adresses par canton et par langues se trouvent par exemple sous www.psychologie.ch (Fédération Suisse)



© Igor Skrbic – iStockphoto