

## Alcool - consommation à faible risque

### Qu'est-ce qu'une consommation d'alcool à faible risque ?

- Pour les hommes adultes en bonne santé, une consommation de deux verres par jour est considérée comme à faible risque. Si, à titre exceptionnel, il y en a un peu plus : pas plus de 5 verres.
- Pour les femmes adultes en bonne santé, une consommation d'un verre par jour est considérée comme à faible risque. Si, à titre exceptionnel, il y en a un peu plus : pas plus de 4 verres.
- Il est recommandé à tou-te-s de respecter au moins deux jours sans alcool chaque semaine.

#### Par 1 verre on entend :



= env. 3 dl de bière

= env. 1 dl de vin

= env. 1 petit verre d'alcool fort

### Qu'est-ce que l'alcool ?

L'éthanol (alcool pur) est contenu dans toutes les boissons alcooliques (vin, bière, alcool fort). L'éthanol rend saoul ou conduit à une ivresse, voire même à une dépendance. L'éthanol est toxique pour le corps. Il peut endommager presque tous les organes.

### Autres recommandations essentielles

- L'alcool n'est pas une boisson pour les enfants. Les enfants et les jeunes jusqu'à 16 ans ne devraient pas boire de l'alcool. Ils sont particulièrement sensibles à ses effets. Les adolescent-e-s plus âgé-e-s ne devraient boire de l'alcool que rarement.
- Les personnes dès 60 ans devraient être prudentes avec l'alcool, car avec l'âge, l'alcool agit plus fortement et plus longtemps sur elles.
- En cas de maladie ou de prise de médicaments : parler avec son médecin ou le-la pharmacien-ne pour savoir si une consommation d'alcool est possible.
- Pas d'alcool en cas de grossesse prévue ou en cours : L'alcool peut endommager sévèrement l'embryon et le fœtus.
- Pas d'alcool sur la route, au travail, au sport : 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 n'est pas une boisson comme les autres. Boire de l'alcool ne se fait pas à la légère, mais en connaissance de cause, avec plaisir mais aussi avec prudence.

## Trop d'alcool est dangereux

### Risques immédiats de la consommation d'alcool (exemples)

- Une faible quantité d'alcool réduit déjà 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. 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, allant de problèmes de concentration à une démence grave.
- Troubles 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 consommées.
- Risque de difficultés dans les compétences parentales, avec des incidences sur les enfants.

### Est-ce que l'alcool protège le cœur ?

Les expert-e-s ne sont pas unanimes sur cette question. Il semble que dans certaines circonstances, une faible consommation d'alcool peut réduire les risques de maladies cardiaques. Mais il est bien plus important pour le cœur de faire du sport, de surveiller son poids et de ne pas fumer.

## Alcool – un problème...

### Ai-je une consommation à risque ?

#### Quantités plus élevées

En buvant plus que les quantités indiquées précédemment, on s'expose à des risques.

#### 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 :

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

### Ai-je un problème d'alcool ?

1. Avez-vous déjà ressenti le besoin de diminuer votre consommation de boissons alcoolisées ?
2. Votre entourage vous a-t-il déjà fait des remarques au sujet de votre consommation d'alcool ?
3. Avez-vous déjà eu l'impression que vous buviez trop ?
4. Avez-vous déjà eu besoin d'alcool dès le matin pour vous sentir en forme ?

Si vous répondez oui à deux ou plus de ces questions, il est très probable que vous souffriez d'un problème d'alcool. Il est recommandé dans ce cas de parler avec un-e spécialiste. Vous pourrez ainsi faire un bilan de votre consommation.

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.

### Dépendance à l'alcool

Les personnes concernées ne devraient pas avoir honte de ces difficultés ! Une dépendance à l'alcool est une maladie pour laquelle il existe des traitements. De nombreuses personnes sont concernées par ce problème. On estime qu'il existe en Suisse environ 250'000 personnes dépendantes à 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?

- **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](http://www.indexaddictions.ch). Vous trouvez également des informations sur [www.addictionsuisse.ch/aide](http://www.addictionsuisse.ch/aide).
- **Médecin** (de famille ou spécialiste de la psychiatrie ou psychologie, voir sur [www.doctorfmh.ch](http://www.doctorfmh.ch)).
- **Groupes d'entraide**, p.ex. les Alcooliques anonymes (Tél. 0848 848 846, [www.aasri.org](http://www.aasri.org))
- **Les psychothérapeutes** peuvent aussi offrir du soutien. Les adresses par canton et par langues se trouvent par exemple sous [www.psychologie.ch](http://www.psychologie.ch) (Fédération Suisse des psychologues FSP) ou sous [www.psychotherapie.ch](http://www.psychotherapie.ch) (Association Suisse des psychothérapeutes ASP)
- **Personnes de confiance** par exemple dans votre cercle d'ami-e-s ou dans votre communauté religieuse ou culturelle.

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

## Astuces pouvant aider à réduire sa consommation d'alcool

- En cas de soif, 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!
- Fixez-vous une limite (pensez au nombre de verres recommandé) et prévoyez des jours sans alcool.

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 et sains pour vous détendre (sport, relaxation, etc.).

### Si vous n'atteignez pas votre but:

N'hésitez pas à demander de l'aide (voir: « Où trouver du soutien? »)

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.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch)  
Informations sur les différentes substances (allemand, français, italien)



[www.consomptiondalcool.ch](http://www.consomptiondalcool.ch)  
Se poser les bonnes questions



**Dépliant «Proche d'une personne dépendante: que faire?»** (français, allemand, italien, anglais, espagnol, portugais, tamul, albanais, serbo-croate, russe, turc) à télécharger au format pdf ou à commander sur [shop.addictionsuisse.ch](http://shop.addictionsuisse.ch).



**Brochure «Enfants de parents avec une addiction: Que peut faire l'entourage?»** à télécharger au format pdf ou à commander sur [shop.addictionsuisse.ch](http://shop.addictionsuisse.ch).

**Addiction Suisse**  
Av. Louis-Ruchonnet 14  
CH-1003 Lausanne  
[www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch)



20\_0402

## Que dois-je savoir sur l'alcool?

**L'alcool n'est pas une boisson comme les autres. L'alcool peut être un produit d'agrément mais 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:

- Qu'est-ce qu'une consommation d'alcool à faible risque?
- Quels risques sont liés à une forte consommation d'alcool?
- Ma consommation présente-t-elle des risques?
- Ai-je un problème avec l'alcool?
- Où puis-je trouver du soutien?