



Alcool – (auc)un problème?

**Informations à l'intention des personnes
qui s'interrogent sur leur consommation d'alcool**

- Est-ce que je bois trop?
- Qu'est-ce qu'un problème d'alcool?
- Quand est-on dépendant de l'alcool?
- Quelles sont les aides à disposition?

Edition :
Addiction Suisse,
Lausanne 2016

Plaisir – ivresse – dépendance



Boire de l'alcool peut engendrer plaisir, ivresse ou dépendance – tout dépend de l'usage qu'on en fait.

La plupart des personnes qui consomment de l'alcool le font modérément et sans rencontrer de problèmes. Toutefois certaines personnes boivent trop, régulièrement ou occasionnellement, et risquent ainsi de faire du tort à elles-mêmes et/ou aux autres.

Chez un adulte en bonne santé, boire une bière de temps en temps ou un verre de vin en mangeant ne pose généralement aucun problème. Alors, à partir de quand la consommation d'alcool peut-elle devenir problématique?

- Après le travail, Madame W. a besoin de deux ou trois verres pour se libérer des tensions de la journée...
- Chaque vendredi soir, Monsieur X. se rend en voiture dans son bar favori – et, au retour, conduit en état d'ivresse...
- Monsieur Y. ne peut plus rentrer chez lui sans s'arrêter d'abord au bistrot du coin pour s'accorder quelques bières...
- En pleine nuit, Madame Z. élimine discrètement les bouteilles de vin vides. Il ne faudrait surtout pas qu'on pense qu'elle a un problème d'alcool...

Chacune de ces personnes a un rapport plus ou moins problématique avec l'alcool:

- consommation d'alcool pour se détendre
- consommation d'alcool dans une situation à risques
- consommation d'alcool à laquelle on ne peut pas renoncer
- consommation d'alcool en cachette.

«Est-ce que je bois trop?»

Les gens réagissent très différemment à l'alcool: chez certaines personnes, une quantité faible peut déjà provoquer des problèmes, alors que d'autres peuvent boire nettement plus sans conséquences négatives. La recherche donne actuellement peu d'explications à ce fait. On sait, en revanche, qu'à partir d'une certaine quantité d'alcool, le risque de provoquer des dommages augmente.

Les **hommes** en bonne santé ne devraient pas boire plus de deux (max. trois) verres standard par jour et les **femmes** adultes en bonne santé pas plus d'un seul (max. deux). Par verre standard, on entend la quantité d'alcool contenue dans un verre habituellement servi au restaurant. De plus, il faudrait s'abstenir de boire de l'alcool pendant au moins deux jours chaque semaine. Une personne qui boit occasionnellement un peu plus devrait en rester à quatre (pour les femmes) voir cinq (pour les hommes) verres standard.

* un verre standard

- = un verre de bière
- = un verre de vin
- = un verre d'eau de vie



- Les personnes malades ou en traitement devraient discuter avec leur médecin pour savoir s'il est raisonnable de boire de l'alcool et si oui, combien.
- Il est recommandé aux femmes enceintes de s'abstenir totalement de boire de l'alcool.
- Quand on conduit, on doit renoncer à boire de l'alcool.

Pour un homme, boire plus de deux verres standard par jour – respectivement pour une femme plus d'un verre par jour – ne signifie pas que cela va forcément poser un problème. Mais les risques pour la santé augmentent à partir d'une telle quantité.

Exemples de **risques liés à une consommation régulière et importante d'alcool**:

- dommages à presque tous les organes (foie, pancréas, estomac, etc.)
- augmentation de la tension artérielle, risque d'infarctus
- lésions cérébrales pouvant aller de problèmes de concentration jusqu'à des démences graves
- problèmes psychiques comme p. ex. dépressions, psychoses
- problèmes au travail, en famille et avec les amis.

Le risque de développer une dépendance augmente aussi avec la quantité d'alcool consommée.

Parmi les risques liés à **l'ivresse**, citons les accidents, les comportements inappropriés et les intoxications alcooliques. Des répercussions négatives sur le cœur et les vaisseaux du cœur sont aussi possibles.

Donc, plus on boit, plus on augmente le risque de faire du tort à soi-même ou aux autres. La question du «combien?» est importante, mais d'autres interrogations le sont tout autant: «Pourquoi est-ce que je bois?», «Aurais-je pu nuire à quelqu'un du fait de ma consommation d'alcool?», «Ai-je perdu quelque chose à cause de ma consommation d'alcool?» [p. 6–7].

Comment en arrive-t-on à une consommation excessive d'alcool?

Dans notre société, la consommation d'alcool est souvent banalisée. Beaucoup de gens n'ont pas conscience du fait que, consommé avec excès, l'alcool peut entraîner de très graves problèmes.

Nombreuses sont les personnes qui recherchent dans l'alcool des effets précis, comme, par exemple, un soulagement du stress ou de l'anxiété. En utilisant l'alcool de cette manière, on court un risque particulièrement élevé d'augmenter sa consommation.



♂ Consommer de l'alcool peut aussi être une démonstration de virilité: nombre d'**hommes** considèrent comme positif de pouvoir prouver qu'ils «tiennent l'alcool». Ce n'est pas parce qu'on «supporte bien l'alcool» qu'il ne nous fait pas de mal! C'est même plutôt un signe qu'un problème d'alcool se pose peut-être déjà. Les hommes s'identifient souvent à leur activité professionnelle et les problèmes ou les soucis au travail peuvent contribuer à accroître leur consommation.

♀ Chez les **femmes**, c'est plutôt le cumul des charges liées à l'activité professionnelle, aux tâches ménagères et à l'éducation des enfants, ou une tentative de remédier à leur souffrance psychique, qui peut conduire à une consommation problématique.

Les problèmes d'alcool...

... ne commencent pas uniquement quand on en est devenu dépendant!

- Une **consommation excessive chronique** (cf. page 4) augmente le risque de lésions physiques. Plus vous buvez, plus ce risque augmente, de même que le danger de devenir dépendant.
- Pourquoi buvez-vous de l'alcool? **Les motifs de consommer** peuvent également poser problème: une personne qui boit pour ressentir un effet déterminé (par exemple: se détendre, oublier ses problèmes), encourt un risque élevé de boire toujours plus et plus souvent.
- Avez-vous déjà **causé du tort** à d'autres personnes après avoir bu, ou auriez-vous pu leur en causer – par exemple en conduisant sous l'effet de l'alcool?
- Est-ce que votre consommation d'alcool a provoqué des **pertes** dans votre vie? Une amitié qui s'est brisée, ou un retrait du permis de conduire par exemple, sont des signes que quelque chose ne va plus.

Voici quelques conseils qui peuvent vous permettre de **diminuer votre consommation d'alcool**.

- Etanchez votre soif en buvant des boissons sans alcool. Vous évitez ainsi de boire trop d'alcool en peu de temps.
- Buvez lentement! Comme ça, vous boirez moins.
- Fixez-vous pour règle de consommer au moins une boisson sans alcool après chaque verre d'alcool.
- Définissez vous-même votre rythme de consommation. Ne vous laissez pas gagner par celui des autres.
- Finissez toujours votre verre avant de vous faire resservir. Cela vous permet de mieux estimer la quantité consommée.
- Et: abstenez-vous de boire de l'alcool quand vous êtes de mauvaise humeur. L'alcool ne résout pas les problèmes!

Les trucs suivants peuvent aussi vous aider:

- Evitez les situations où l'on vous incite à boire.
- Pratiquez des activités et des hobbies qui vous intéressent.
- Veillez à avoir un mode de vie équilibré: cherchez une compensation aux charges de la vie quotidienne.
- Parlez à d'autres de votre intention de consommer moins d'alcool.

Vous pouvez essayer par vous-même de réduire votre consommation. Mais vous pouvez aussi chercher une aide professionnelle auprès d'un centre spécialisé.

Où commence la dépendance?

On ne devient pas dépendant de l'alcool du jour au lendemain; c'est un processus qui se développe généralement sur plusieurs années, voire sur plusieurs dizaines d'années.

Le passage d'une consommation à faible risque à une consommation problématique puis à une dépendance est progressif et ne dépend pas d'une quantité d'alcool consommée.

En Suisse, on estime qu'il y a environ 250'000 personnes qui souffrent d'alcoolodépendance, dont les signes sont les suivants: ne plus pouvoir renoncer à boire de l'alcool, ne plus arriver à contrôler sa consommation, augmentation des doses (apparition d'une tolérance), symptômes de manque en cas d'arrêt ou de réduction de la consommation, désintérêt pour d'autres activités, poursuite de la consommation malgré des conséquences dommageables.

Il n'est pas nécessaire que tous ces critères soient réunis pour parler d'une dépendance à l'alcool.



Ai-je un problème d'alcool?

- Avez-vous déjà eu le sentiment que vous devriez réduire votre consommation d'alcool?
- Vous est-il arrivé d'être irrité parce que d'autres personnes critiquaient votre manière de boire?
- Avez-vous déjà éprouvé des remords à cause de votre consommation d'alcool?
- Vous est-il déjà arrivé, en vous réveillant le matin, de commencer par boire de l'alcool pour vous calmer nerveusement ou faire passer votre gueule de bois?

Si vous répondez affirmativement à une de ces questions, c'est un signe que vous pourriez avoir un problème d'alcool. Si vous répondez oui à deux d'entre elles ou plus, vous souffrez probablement d'un problème d'alcool.

«Problèmes d'alcool? Quand même pas moi...?»

Pas facile de se regarder dans un miroir si l'on craint de voir quelque chose qui nous déplaît. Les personnes qui ont un problème de consommation d'alcool tentent de le dissimuler, de manière plus ou moins inconsciente, pour sauvegarder leur estime d'eux-mêmes et éviter le regard des autres.

Lorsque les conséquences de la consommation ne sont pas encore trop visibles, on peut facilement se dire: «Ce n'est pas si grave» ou «Ce n'est pas vraiment un problème, je peux arrêter quand je veux». Mais les problèmes sont bien là et deviennent toujours plus pesants: les personnes concernées boivent pour atténuer leurs problèmes et, ce faisant, les aggravent toujours plus.

C'est ainsi que s'installe un cercle vicieux... qu'il s'agit de briser aussi vite que possible!



Dans notre société, on véhicule encore l'image d'un **homme** «fort», «capable de garder le contrôle». Il est de ce fait plus difficile pour un homme que pour une femme de reconnaître qu'il y a un problème et de chercher de l'aide pour s'en sortir.

Les hommes sont généralement moins attentifs à leur santé que les femmes, ils écoutent moins les signaux de leur corps et réagissent donc souvent plus tardivement; on le constate également lors de problèmes d'alcool.



Les **femmes** qui boivent beaucoup d'alcool souffrent d'une attitude de rejet plus marquée que les hommes dans cette situation. Cela explique pourquoi elles boivent souvent en cachette. En consommant plus discrètement, elles sont également moins confrontées aux réactions de leur entourage à propos de leur consommation – ou alors plus tardivement.

Le regard extrêmement négatif envers la femme alcoolo-dépendante la fait souffrir davantage que les hommes de sentiments de honte et de culpabilité.

On peut trouver de l'aide!

Une personne dépendante a perdu le contrôle sur sa consommation d'alcool.

Décider de sortir de la dépendance, c'est aussi se pencher sur ses habitudes et les adapter. Par exemple, vous poser des questions sur votre manière de gérer les conflits et les tensions, votre façon d'organiser votre temps libre et vos loisirs, vous interroger sur vos relations avec les autres, etc.

Il existe différents chemins pour sortir de la dépendance, et il est important de trouver celui qui vous convient le mieux! Parfois ce n'est pas facile de savoir ce qui est bon pour soi et il est nécessaire d'en parler avec un médecin ou auprès d'un service spécialisé afin d'être conseillé.



Quel soutien? Où s'adresser?

Comment se passe un sevrage et où se pratique-il?

Quelles sont les aides médicamenteuses à disposition?

En quoi consiste un traitement résidentiel?

Existe-t-il des traitements ambulatoires?

Que propose un centre spécialisé en alcoologie?

Que se passe-t-il dans un groupe d'entraide?

- La première démarche pour se soigner d'une dépendance est souvent de faire un **sevrage physique** («désintoxication»). Il est absolument nécessaire d'être suivi médicalement lors de cette étape car elle comporte des risques importants. Un médecin ou un service spécialisé peut vous aider à organiser votre sevrage dont la durée peut varier entre 7 et 10 jours. Une médication peut être prescrite pour atténuer certains symptômes de manque et faciliter ainsi le sevrage.
- Les services **spécialisés en alcoologie** proposent conseil et soutien pour toute question relative à un problème d'alcool. Ils peuvent proposer un accompagnement ambulatoire afin d'organiser un sevrage, de soutenir la personne durant le traitement ou après l'arrêt de la consommation. Les personnes qui travaillent dans ces services sont soumises au secret professionnel et leurs prestations sont gratuites.
- Au-delà du sevrage physique, un **accompagnement médical** peut être d'une grande aide. Les médecins ont la possibilité de prescrire des médicaments qui peuvent faciliter le maintien de l'abstinence. Certains de ces médicaments peuvent ainsi atténuer l'envie de boire (p. ex. ®Campral) ou neutraliser l'effet euphorisant de l'alcool (p. ex. ®Naltrexin). L'®Antabus est un médicament qui empêche la dégradation de l'alcool dans le corps et provoque, en cas de consommation d'alcool, des réactions physiques très désagréables – et dangereuses(!). Les médicaments peuvent être utiles pour soutenir le processus, mais devraient être utilisés uniquement en association avec un accompagnement thérapeutique.

- Les **traitements résidentiels** pratiqués dans des centres spécialisés permettent de faire une «coupure» et offrent un milieu protégé et structuré ainsi qu'un travail intensif sur soi-même. Selon le lieu de traitement, le séjour peut durer de quelques semaines à plusieurs mois.
- On peut aussi suivre un **traitement ambulatoire**. Dans ce cas, les personnes concernées restent dans leur environnement habituel et poursuivent leurs activités. Un accompagnement ambulatoire peut aussi faire suite à un sevrage ou à un traitement résidentiel. La continuité est assurée par ce suivi, ce qui est important pour la prévention des rechutes.
- De plus en plus souvent, quel que soit le type de traitement, les **proches** sont associés à la démarche de soin, pour aider la personne dépendante mais également pour faire face aux changements qu'ils doivent eux aussi vivre lorsque la personne alcoolodépendante arrête de boire. On garantit ainsi à toutes les personnes concernées de pouvoir s'adapter le mieux possible à la nouvelle situation. La brochure «Alcoolisme, les proches aussi sont touchés» offre de plus amples informations aux proches (p. 12).
- Il existe également des **groupes d'entraide** qui permettent aux personnes concernées de partager leur expérience avec d'autres personnes qui ont vécu une situation analogue. C'est souvent un grand soulagement de se rendre compte qu'on n'est pas seul à vivre ce problème. Beaucoup se sentent particulièrement bien compris dans de tels groupes et tirent profit des expériences faites par d'autres (voir en dernière page de cette brochure).

Lorsque des enfants sont concernés

Vivre avec un parent alcoolodépendant est source de beaucoup de souffrance pour les enfants, même si les parents essaient de leur cacher le problème pour les protéger. Les enfants sentent que quelque chose ne va pas. Il est donc important de les aider eux aussi. Vous trouverez des informations dans la brochure «Enfant dans une famille alcoolique» et sur le site www.parentsetaddiction.ch (voir page 12).

Ne pas se laisser décourager par les rechutes!

Souvent le chemin pour sortir de la dépendance est jalonné de rechutes. Il est important de ne pas se décourager. Une rechute ne signifie pas devoir recommencer à «zéro». L'essentiel est de se ressaisir rapidement et d'en tirer des enseignements: pourquoi ai-je rechuté? Comment, la prochaine fois, pourrai-je éviter d'en arriver là? De cette manière, vous pouvez trouver des armes qui vous permettront de mieux faire face à une nouvelle situation difficile.

Adresses

- Vous trouverez des adresses de centres spécialisés en alcoologie sous **www.indexaddiction.ch** ou dans l'annuaire téléphonique. Addiction Suisse tient également volontiers ces adresses à votre disposition (tél. 021 321 29 76).
- Des informations concernant les groupes d'entraide existants sont disponibles auprès des centres régionaux spécialisés en alcoologie et sur **www.infoentraidesuisse.ch**. Vous trouverez des informations sur les groupes d'entraide des Alcooliques Anonymes en appelant la hotline: 0848 848 846 (24h/24) ou sur la page Internet **www.aasri.org**.
- Des informations concernant les offres de thérapies résidentielles et ambulatoires sont données par Infodrog, la centrale nationale de coordination des addictions: tél. 031 376 04 01 (où l'on donne également des renseignements en français), office@infodrog.ch, **www.infodrog.ch**.

Autres brochures:

- «Rechute...»
- «Alcoolisme : les proches sont aussi touchés»
- «Vivre avec une femme alcoolique / Vivre avec un conjoint alcoolique»
- «Enfant dans une famille alcoolique»
- «Parent avant tout – Parent malgré tout»
- «Alcool et médicaments en vieillissant»

Tout le matériel d'information d'Addiction Suisse peut être commandé ou téléchargé sur le site **<http://shop.addictionsuisse.ch>** ou au numéro suivant : 021 321 29 35.

Pour toute autre question ou information, vous pouvez appeler Addiction Suisse tél. 021 321 29 76.

Cette brochure vous a été remise par :

Addiction Suisse
Av. Louis-Ruchonnet 14
Case postale 870
CH – 1001 Lausanne

Tél. 021 321 29 11
Fax 021 321 29 40
CCP 10-261-7
www.addictionsuisse.ch