

## INFO SANTÉ À DOMICILE

© Shutterstock



La boisson alcoolisée accompagne bien souvent nos repas, la célébration d'événements importants de notre vie, nos moments joyeux comme nos moments douloureux. La consommation d'alcool est donc très populaire dans notre société. Néanmoins, popularité ne rime pas toujours avec bienfait.

La substance chimique qui compose l'alcool est l'éthanol, substance produite par fermentation de céréales ou de fruits ou encore par distillation. Les effets de l'alcool sont nombreux mais dépendent principalement de la dose consommée et des caractéristiques personnelles de l'individu. A faible dose, l'alcool entraîne une sensation de détente et un effet stimulant. La confiance en soi et la sociabilité sont souvent renforcées. Cependant, un autre sentiment peut émerger suite à la prise d'alcool : celui de malaise préexistant, voire de déprime.

En revanche, une consommation d'alcool à forte dose provoque une désinhibition. On se sent euphorique, on perd le sens des limites mais on peut également devenir violent ou adopter des comportements à risques dus au fait qu'on ne mesure plus adéquatement les situations. En raison des modifications de l'état de conscience et des perceptions de l'individu, l'alcool est donc classé parmi les produits "psychotropes", au même titre que le cannabis, l'héroïne, le tabac, le LSD,.... Toutes ces drogues sont illicites, ce qui n'est pas le cas de l'alcool qui, lui, est licite et pourtant pas moins dangereux.

EN RAISON DES MODIFICATIONS DE L'ÉTAT DE CONSCIENCE ET DES PERCEPTIONS DE L'INDIVIDU, L'ALCOOL EST DONC CLASSÉ PARMI LES PRODUITS "PSYCHOTROPE", AU MÊME TITRE QUE LE CANNABIS, L'HÉROÏNE, LE TABAC, LE LSD,...

Maki Neira Caballero,  
chargée de communication FASD

## L'alcool : cette drogue dure et pourtant banalisée

La dépendance est donc bien réelle pour ces drogues, y compris pour l'alcool. Elle relève de deux types :

- La dépendance psychologique se traduit par une incapacité à se sentir bien si le consommateur n'a pas bu d'alcool. L'ingestion de l'alcool devient alors une nécessité ou une habitude.
- La dépendance physique, quant à elle, se traduit par une incapacité à vivre une journée sans alcool. Le corps s'est accoutumé à l'alcool au point d'en ressentir un besoin permanent pour fonctionner. Le consommateur doit alors boire quotidiennement et perd, le plupart du temps, le contrôle de la quantité ingérée. Un manque est ressenti en cas de privation d'alcool et des signes de sevrage apparaissent.

Rappelons que l'alcool a une certaine toxicité et qu'en cas de consommation régulière ou chronique, de nombreux organes sont affectés. Citons par exemple, les lésions du foie, du système nerveux, un risque accru d'hypertension, d'accident vasculaire, des carences nutritionnelles telle que la vitamine B1,...

### RÉAGIR FACE À CETTE DÉPENDANCE

Comme nous l'avions déjà évoqué, l'alcool est une drogue très populaire au sein des sociétés occidentales où les hommes en consomment plus que les femmes. Selon les résultats de la dernière recherche menée en Belgique en médecine générale, dirigée par la SSMG (La Société Scientifique de Médecine Générale), 25 à 30% des hommes et 10% des femmes ont un problème de consommation d'alcool à risque ou de dépendance.

Avoir un problème avec l'alcool peut se manifester à différents degrés : on peut, par exemple, se rendre compte qu'on a une consommation

### CONTACTS POUR SE FAIRE AIDER EN CAS DE DÉPENDANCE :

- L'Association "Les Alcooliques Anonymes" : <https://alcooliquestanonymes.be/>
- L'Association "Vie Libre" : <https://www.vie-libre.be/>
- Les Groupes Familiaux Al-Anon proposent un soutien aux parents et amis de personnes dépendantes : <http://www.al-anon.be>

(source : <http://www.mongeneraliste.be/nos-dossiers/alcool>)



à risques car on dépasse les quantités recommandées par l'OMS, développer un problème de santé lié à une consommation excessive d'alcool ou se rendre compte qu'on est entré dans la dépendance.

La première étape pour une personne dépendante est d'accepter qu'elle a un problème, ce qui, généralement, prend du temps. En effet, une personne qui boit démesurément nie complètement sa situation. On parle donc de déni, ce qui est d'ailleurs au cœur du comportement qui mène à l'addiction. Dès la prise de conscience d'une consommation excessive d'alcool, il est nécessaire d'en parler régulièrement avec son médecin généraliste ou un autre intervenant professionnel. Le plus important, à ce stade, est de réagir : les démarches à entamer seront adaptées selon la personne et son type de consommation problématique.

Une fois que le stade de la prise de conscience est atteint, deux possibilités s'offrent à la personne dépendante : soit elle contrôle sa consommation, soit elle opte pour l'abstinence. Il est conseillé d'être accompagné pour la suite du processus de guérison : soit par son médecin généraliste, soit par un psychothérapeute et/ou en participant à un groupe d'entraide. 🍷

#### COMMENT ÉVALUER SA CONSOMMATION ?

L'Organisation Mondiale de la Santé, l'OMS, recommande pour une consommation d'alcool à moindre risque :

##### Consommations régulières :

- > Femmes : pas plus de 2 unités d'alcool en moyenne, par jour (moins de 14/semaine).
- > Hommes : pas plus de 3 unités d'alcool en moyenne, par jour (moins de 21/semaine).
- > Au moins un jour par semaine sans boissons alcoolisées.

##### Consommations occasionnelles :

- > Pas plus de 4 unités d'alcool en une seule occasion.
- > A savoir qu'une unité correspond à une dose de 10g d'alcool ou un verre standard.
- > Un verre standard correspond à :
  - 1 verre de vin (10cl à 12°)
  - 1 verre de bière (25cl à 5°)
  - 1 flûte de champagne (10cl à 12°)
  - 1 verre d'apéritif (7cl à 18°)
  - 3cl de whisky à 40°
  - 2,5 cl de Pastis à 45°

