

IL N'Y A PAS DE CONSOMMATION D'ALCOOL SANS RISQUE, MAIS DES CONSOMMATIONS À RISQUE PLUS OU MOINS ÉLEVÉ.

Toutes les personnes ne sont pas égales face au risque de devenir dépendant à l'alcool.

L'alcoolodépendance (ou alcoolisme) est une addiction à l'alcool qui entraîne des conséquences néfastes sur la santé, la vie sociale et la vie affective.

La consommation excessive d'alcool serait responsable, selon les sources, de 33 000 à 49 000 décès par an en France.

Chez l'adulte, cette valeur repère est de 10 verres d'alcool standard par semaine, sans dépasser 2 verres standard par jour.

À quoi correspond un verre de boisson alcoolisée ? : un ballon de vin ou une flûte de champagne, un demi de bière ou un verre de pastis ou d'alcool de + de 40°, apportent environ dix grammes d'alcool pur.

La consommation moyenne des hommes en France reste autour de 4,4 verres par jour et par personne.

Le « binge drinking » ou « BITURE EXPRESS », est devenue fréquente chez les adolescents et les jeunes adultes ; elle est particulièrement dangereuse, car elle peut être responsable d'intoxication aiguë (délirium) pouvant entraîner le décès par arrêt cardiaque et des accidents vasculaires cérébraux.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES DE L'ALCOOLODÉPENDANCE ?

Les symptômes de l'alcoolodépendance sont :

- Un désir de consommer des boissons alcoolisées, puissant, compulsif et irrésistible.
- Le besoin de boire toujours plus pour ressentir l'ivresse.
- L'apparition de symptômes de manque lors d'arrêt de la consommation.
- Une consommation persistante malgré la survenue de problèmes liés à la consommation d'alcool.
- Une augmentation du temps passé à consommer des boissons alcoolisées et à récupérer de leurs effets négatifs.
- L'impossibilité de contrôler sa consommation en termes de début, de fin et de quantité bue.

LES CRITÈRES DE DIAGNOSTIC D'ALCOOLODÉPENDANCE

- Tolérance accrue à l'alcool : La personne a besoin de boire toujours plus pour ressentir l'ivresse ou le soulagement des symptômes de manque.
- Apparition de symptômes de manque (anxiété, agitation, irritabilité, insomnie, sueurs, cauchemars, tremblements, palpitations, nausées, etc..), lorsque la personne diminue ou cesse de consommer des boissons alcoolisées.
- Consommation persistante malgré la survenue de problèmes liés à la consommation d'alcool.
- Obsession pour la consommation d'alcool
- Impossibilité de contrôler sa consommation de boissons alcoolisées en termes de début, de fin et de quantité de prise
- Désir de consommer des boissons alcoolisées puissant, compulsif, irrésistible.

LE DSM V DE L'AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (CLASSIFICATION DES TROUBLES MENTAUX) RETIENT 11 CRITÈRES DE DIAGNOSTIC :

- Besoin impérieux et irrésistible de consommer la substance ou de jouer (craving)
- Perte de contrôle sur la quantité et le temps dédié à la prise de substance ou au jeu
- Beaucoup de temps consacré à la recherche de substances ou au jeu
- Augmentation de la tolérance au produit addictif
- Présence d'un syndrome de sevrage, c'est-à-dire de l'ensemble des symptômes provoqués par l'arrêt brutal de la consommation ou du jeu
- Incapacité de remplir des obligations importantes
- Usage même lorsqu'il y a un risque physique
- Problèmes personnels ou sociaux
- Désir ou efforts persistants pour diminuer les doses ou l'activité
- Activités réduites au profit de la consommation ou du jeu
- Poursuite de la consommation malgré les dégâts physiques ou psychologiques

Ces critères permettent de caractériser le degré de sévérité de l'addiction :

- Présence de 2 à 3 critères : addiction faible
- Présence de 4 à 5 critères : addiction modérée
- Présence de 6 critères ou plus : addiction sévère

QUANTIFIER SON DEGRE DE DEPENDANCE

1. LE QUESTIONNAIRE DETA

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

Deux réponses positives peuvent indiquer une consommation excessive et justifier une consultation avec son médecin

2. [LE QUESTIONNAIRE FACE](#)

3. [LE QUESTIONNAIRE AUDIT](#)

LES CONSÉQUENCES DE L'ALCOOLODÉPENDANCE SUR LA SANTÉ

La consommation excessive de boissons alcoolisées aggrave plus de soixante maladies, et elle est la cause principale de certaines d'entre elles.

CANCERS

Augmentation du risque de développer de nombreux cancers : bouche, œsophage, larynx, estomac, côlon, rectum, foie et sein chez les femmes.

TROUBLES DIGESTIFS

Augmentation du risque de cirrhose du foie, de pancréatite chronique et de diabète de type 2

MALADIES DU COEUR ET DES VAISSEAUX SANGUINS

Augmentation du risque d'HTA - troubles du rythme cardiaque AVC, maladies rénales.

TROUBLES PSYCHIQUES

L'alcool possède un effet relaxant et anxiolytique recherché par ceux qui souffrent d'anxiété mais il favorise la dépression et le suicide, aggrave les troubles du sommeil et augmente le risque de dépendance à d'autres substances, en particulier l'addiction au tabac.

ALCOOL et GROSSESSE

Augmente le risque de fausse-couche, de naissance prématurée, de développement anormal du cerveau. L'alcoolisation fœtale est la première cause non génétique de handicap mental en France ; pour cette raison, les autorités sanitaires mènent régulièrement des campagnes d'information invitant les femmes enceintes ou qui allaitent à s'abstenir de toute consommation de boissons alcoolisées.

QUELS SONT LES TRAITEMENTS DE L'ALCOOLODÉPENDANCE ? LES MODALITÉS DU SEVRAGE ALCOOLIQUE

Au cours d'une hospitalisation en centre spécialisés : hôpitaux et cliniques

En ambulatoire si le patient se sent prêt à réduire ou cesser sa consommation d'alcool :

Prise en charge par un spécialiste en alcoologie, soit dans un service hospitalier spécialisé, soit dans un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA).

Pour accompagner le sevrage, le médecin prescrit des médicaments anxiolytiques à longue durée d'action, des vitamines B1, B6. Les patients qui fument sont accompagnés pour arrêter le tabac.

L'alcoolodépendance est une maladie qui récidive souvent après un sevrage.

La participation à un groupe d'entraide (de type Alcooliques Anonymes) augmente les chances de réussite du sevrage et du maintien de l'abstinence

Groupes d'entraide

Trouver une réunion dans les principales associations d'entraide :

<http://www.camerup.fr/trouver-une-association/>,

<http://www.alcooliques-anonymes.fr/recherche-de-reunion/>

Autres annuaires

Trouver :

- Un spécialiste des addictions comportementales : <http://www.ifac-addictions.fr/annuaire-des-centres-de-soins.html>
- Un spécialiste des troubles du comportement alimentaire : <http://www.anorexiebulimie-afdas.fr/trouver-de-l-aide/pres-de-chez-moi-carte>

<https://www.sante-alcool.fr/>