



ALCOOL, PLAISIR OU DANGER ?



• • • • •

Quel buveur êtes-vous ? Faites le test !

Boire de l'alcool modifie la perception de la réalité et influence le comportement et la façon de réagir à cette réalité.



Parmi les questions à se poser :

- Avez-vous déjà songé à boire moins ?
- Etes-vous irrité quand on vous fait remarquer que vous buvez trop ?
- Eprenez-vous parfois un sentiment de culpabilité par rapport à votre consommation d'alcool ?
- Avez-vous déjà consommé de l'alcool dès votre réveil pour vous calmer les nerfs ou pour réduire les effets d'une gueule de bois ?

Même s'il est socialement admis, encouragé, partagé, vendu et consommé librement, l'alcool n'en demeure pas moins une drogue et a été défini comme tel par l'Organisation Mondiale de la Santé - il convient donc de le consommer avec prudence et modération.



Quelle quantité boire ?

Il est fortement recommandé :

- Ne pas consommer plus de 10 verres standard d'alcool par semaine
- Ne pas consommer plus de 6 verres standard d'alcool par occasion
- Ne pas boire d'alcool pendant au moins 2 jours par semaine



L'équivalence des boissons :



Attention aux idées reçues !

- Il n'est pas nécessaire de boire de l'alcool au saut du lit ou avant ou après une certaine heure ou encore d'en consommer des quantités excessives pour être dépendant à l'alcool.
- Soulignons également que les personnes alcooliques ne sont pas des personnes dépourvues de bon sens et de volonté mais bien des personnes malades, victimes d'un trouble du comportement.



Alcool, plaisir ou danger ?

Boire un verre d'alcool pour se détendre, pour le plaisir de déguster un bon vin, boire pour se mettre dans l'ambiance procure certes un effet agréable ou relaxant... Cependant, la consommation d'alcool, même occasionnelle, n'est pas dépourvue de risques.

Elle peut être en effet à l'origine de problèmes de sécurité et à la source d'incidents de toute nature. A commencer par les accidents de roulage.



Effets à court terme :

Dès qu'il est consommé, l'alcool passe rapidement dans le sang et entraîne de nombreux effets physiques :

- Engourdissement du cerveau, jugement faussé
- Réduction de la capacité de concentration
- Altération de la coordination des mouvements, diminution des réflexes
- Tendance à être trop présomptueux
- Irritabilité, recherche du conflit ou actes de vandalisme



Effets à plus long terme :

La consommation régulière et excessive d'alcool entraîne à terme des effets néfastes sur l'organisme :

- Risque de cirrhose ou de cancer du foie (principal organe qui filtre l'alcool)
- Endommagement du système digestif (ulcères de l'estomac, hémorragies stomacales, cancer de la gorge, de l'oesophage)
- Maladies cardio-vasculaires et coronariennes
- Atteintes du système nerveux et du cerveau



La consommation répétée et excessive d'alcool peut entraîner des conséquences graves sur le plan psychique et comportemental :

- Perte de confiance en soi, crise d'angoisse
- Agressivité, colère
- Violence (la consommation excessive d'alcool constitue un des principaux facteurs de la violence conjugale)
- Le risque de devenir dépendant



Une personne est alcoolodépendante dès le moment où elle a perdu la liberté de s'abstenir de boire

Alcoolisme, un risque de dépendance bien réel

- Environ 3 à 4 % de la population européenne est en proie à l'alcoolisme. Cette estimation est d'autant plus impressionnante qu'elle ne tient pas compte de 6 à 9 % de la population assimilée à des buveurs excessifs.
- L'alcoolisme est une maladie, un trouble du comportement dont la caractéristique n'est pas tant liée à la quantité d'alcool absorbée quotidiennement mais bien à la relation de dépendance qu'entretient le consommateur avec le produit. Cette dépendance se traduit par le fait de ne pouvoir se passer de boire de l'alcool.
- La victime se met à rechercher compulsivement les bouteilles et multiplie ou recherche en permanence les contextes où s'adonner à la boisson.
- Bien entendu, elle croit gérer et maîtriser parfaitement sa consommation mais en réalité, il n'en est rien.
- Les conséquences de cette dépendance à l'alcool sont graves tant pour la santé physique et mentale mais également pour la vie sociale de la personne qui en est victime et son entourage. Les troubles du sommeil, la dépression, l'anxiété, la paranoïa ou la schizophrénie sont des symptômes très fréquents parmi les buveurs à problèmes et les alcoolodépendants. Dans bien des cas, la dépendance alcoolique mène malheureusement à l'exclusion sociale, à la marginalisation, à la dépression, à la violence conjugale, au suicide ou encore à l'homicide.

Le point sur votre consommation d'alcool ? Faites le test.

Rappel : Une boisson standard(*) = 10g d'alcool.

A quelle fréquence consommez-vous de l'alcool ?

- 0 jamais
- 1 1 x par mois ou moins
- 2 2 à 4 x par mois
- 3 2 à 3 x par semaine
- 4 4 x par semaine ou plus

Combien de boissons alcoolisées (quantité standard) consommez-vous au cours d'une journée ordinaire où vous buvez de l'alcool ?

- 0 1 ou 2
- 1 3 ou 4
- 2 5 ou 6
- 3 7, 8 ou 9
- 4 10 ou plus

Combien de fois vous arrive-t-il de consommer 6 boissons standard ou plus au cours d'une même occasion ?

- 0 jamais
- 1 moins d'une fois par mois
- 2 une fois par mois
- 3 une fois par semaine
- 4 une fois par jour ou quasi une fois par jour

Combien de fois avez-vous eu l'impression, l'année dernière, que dès l'instant où vous commenciez à boire, il vous était impossible d'arrêter ?

- 0 jamais
- 1 moins d'une fois par mois
- 2 une fois par mois
- 3 une fois par semaine
- 4 une fois par jour ou quasi une fois par jour

Cochez la case correspondant à la réponse qui s'applique à vous.

Attention : Ce questionnaire interroge votre consommation d'alcool au cours de l'année écoulée. Veillez à ce que vos réponses reflètent cette unité de temps.

Combien de fois, au cours de l'année dernière, n'avez-vous plus été capable de faire ce que l'on attendait de vous parce que vous étiez sous l'influence de l'alcool ?

- 0 jamais
- 1 moins d'une fois par mois
- 2 une fois par mois
- 3 une fois par semaine
- 4 une fois par jour ou quasi une fois par jour

Combien de fois, au cours des 12 mois écoulés, avez-vous eu besoin de boire de l'alcool dès le matin pour vous remettre d'aplomb après une soirée bien arrosée ?

- 0 jamais
- 1 moins d'une fois par mois
- 2 une fois par mois
- 3 une fois par semaine
- 4 une fois par jour ou quasi une fois par jour

Combien de fois, au cours de l'année écoulée, avez-vous éprouvé de la culpabilité ou des remords après avoir bu ?

- 0 jamais
- 1 moins d'une fois par mois
- 2 une fois par mois
- 3 une fois par semaine
- 4 une fois par jour ou quasi une fois par jour

Combien de fois, au cours de l'année écoulée, avez-vous perdu le souvenir des événements de la veille parce que vous aviez bu ?

- 0 jamais
- 1 moins d'une fois par mois
- 2 une fois par mois
- 3 une fois par semaine
- 4 une fois par jour ou quasi une fois par jour

Vous est-il déjà arrivé de vous blesser ou de blesser une tierce personne parce que vous étiez sous l'influence de la boisson ?

- 0 non
- 2 oui, mais pas au cours de l'année écoulée
- 4 oui, l'année dernière

Un proche, un ami, un médecin ou un professionnel de la santé s'est-il déjà inquiété de votre consommation d'alcool ou vous a-t-il déjà conseillé de réduire celle-ci ?

- 0 non
- 2 oui, mais pas au cours de l'année écoulée
- 4 oui, l'année dernière

Pour calculer le résultat de votre test, il vous suffit d'additionner les chiffres précédant chacune des cases cochées. Vous obtenez ainsi un score compris entre 0 et 40.

Score



* Test AUDIT développé par l'OMS (The Alcohol Use Disorders Identification Test)








Résultat du test

Vous obtenez ainsi un score compris entre 0 et 40 dont voici l'interprétation :

Score



					
Femme	0	de 1 à 6	de 7 à 13	de 13 à 20	> 20
Homme		de 1 à 7	de 8 à 13	de 13 à 20	
	Abstinent total	Consommation modérée	Consommation à risque	Consommation à risque	Risque de dépendance
	Personne qui ne consomme pas d'alcool		Essayez de limiter votre consommation d'alcool	Demandez conseil auprès de votre médecin. Faites-vous suivre ou accompagner médicalement pour modérer votre consommation ou vous abstenir de boire	

Pour plus d'informations ou un accompagnement :

- Votre médecin traitant ! Il pourra au besoin vous orienter vers un centre spécialisé à proximité de chez vous.
- Les Alcooliques Anonymes (AA) sont accessibles 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24 ; pour connaître les coordonnées de la permanence la plus proche de chez vous, consultez le site www.alcooliquesanonymes.be
- Vous appelez Infor-Drogues (02 227 52 52) dans l'anonymat. Les collaborateurs d'infordrogues ne posent aucun jugement sur le comportement des appelants.
- Il existe aussi une multitude d'initiatives organisées, comme des groupes d'entraide, des centres de bien-être, des centres de santé mentale, des services de désintoxication dans les hôpitaux (dont vous trouverez les adresses auprès d'infordrogues).

L'alcoolisme est une maladie progressive et fatale. Même si vous ne pensez être que légèrement concerné, votre état de santé se détériorera si vous persistez à boire.

10 conseils pour une consommation raisonnable d'alcool

Limitez votre consommation à maximum 10 verres par semaine.

Ne buvez pas plus de 6 verres d'alcool à la fois

Passez au moins 2 jours par semaine sans boire d'alcool.

Consommez de préférence de l'alcool en mangeant ou accompagné de nourriture

Entrecoupez vos boissons alcoolisées en buvant de l'eau

Ne combinez pas l'alcool avec des médicaments ou des stupéfiants

Modifiez vos habitudes, essayez de vivre de façon moins stressante, buvez moins de café

Pratiquez un sport ou une technique de relaxation

Évitez les situations pièges ou les contextes trop tentants

Si vous éprouvez un problème de boisson, parlez-en, faites-vous aider. Entamez une thérapie

