

ADDICTIONS

L'alcool

La parole de l'expert

Laurent Karila,
psychiatre
spécialisé
en addictologie.



La France est l'un des pays ayant le plus fort niveau de consommation d'alcool au monde. La consommation d'alcool est d'abord perçue comme une activité sociale avec une image festive. Toutes les catégories socioprofessionnelles et tous les secteurs d'activité sont impactés par les usages à risque d'alcool. L'éthanol, comme la nicotine pour le tabac, est le principe psychoactif responsable des effets de la boisson alcoolisée. Les effets immédiats d'une consommation d'alcool peuvent conduire à une ivresse. Le risque pour notre santé existe dès le premier verre d'alcool et varie d'un sujet à l'autre. La consommation est dite à risque quand l'habitude de consommer de l'alcool risque de retentir sur la santé physique et/ou psychique, et/ou d'entraîner des répercussions dans le domaine social ou relationnel ; on parle alors de dommages physiques, psychiques ou sociaux.



23%



La règle d'or

Les recommandations de Santé Publique France pour éviter les risques pour la santé sont les suivantes :

- ne pas consommer plus de 10 verres standard par semaine,
- ne pas consommer plus de 2 verres par jour,
- avoir des jours sans consommation dans une semaine.

Il faut parler tôt aux enfants de l'alcool et de ses risques pour la santé. Il faut absolument décaler au maximum l'âge de la première consommation d'alcool, et notamment éviter de faire goûter un fond de verre par les enfants.

des femmes de 18 à 75 ans boivent entre 1 et 6 fois par semaine, contre **37 % des hommes**.

L'alcool est la première cause d'hospitalisation en France et la première cause de mort évitable avant l'âge de 30 ans.

41 000 décès par an en lien avec l'alcool.

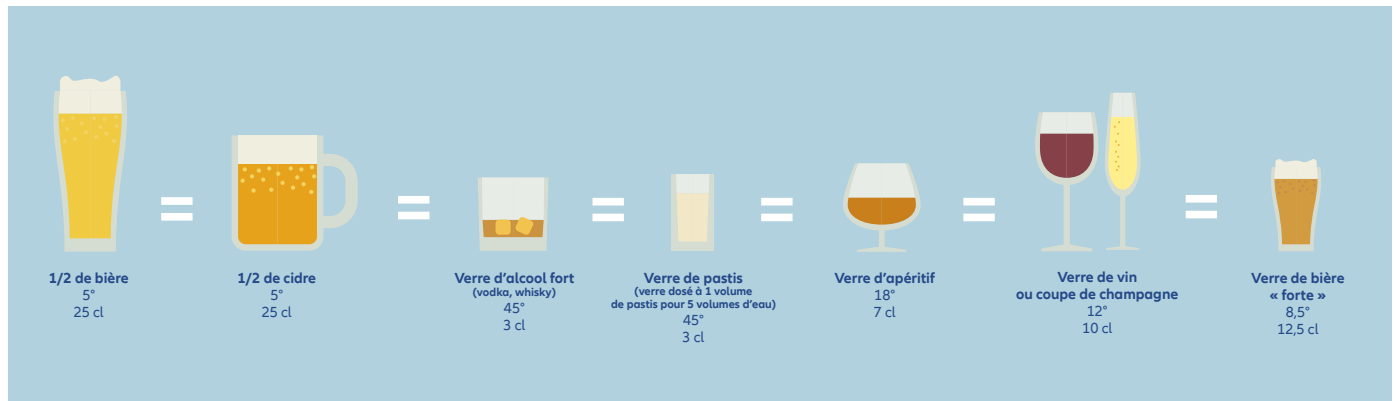
12 % des garçons et **4,6 %** des filles âgés de 17 ans déclarent avoir une consommation régulière d'alcool.

87 900 condamnations pour conduite en état alcoolique en 2019, hors compositions pénales.

Source : Données Baromètre Santé 2017, Santé Publique France 2019 ; ESCAPAD 2017, « Drogues et Addictions » – Chiffres clés – OFDT, 2022. Données Casier judiciaire national, ministère de la Justice. Karila L. « L'alcoolisme au féminin » 2021.

Équivalence en alcool des différentes boissons alcoolisées

Un verre standard d'alcool (10 g d'éthanol) correspond à ce qui est servi dans un bar, soit :



1 verre d'alcool = 10 g d'alcool pur

Nouveaux usages chez les jeunes

Outre la maladie addictive liée à l'alcool, il faut savoir que les jeunes générations peuvent être touchées par :

- Le binge drinking (consommations rapides d'alcool en groupe dans le but d'être ivre).
- L'alcoolorexie chez les jeunes femmes (sauter des repas dans le but d'économiser des calories pour pouvoir s'autoriser à boire de l'alcool).
- Les challenges sur les réseaux sociaux comme Tik Tok avec le « Borg » (acronyme pour « BlackOut Rage Gallon » traduit en français par le « Bidon qui te provoque un trou noir ») qui consiste à boire lors de soirées 4 litres d'alcool, d'eau et de solutés électrolytiques.

Ce qui doit vous alerter

Chez le jeune comme chez l'adulte, soyez attentif aux signes suivants :

- Euphorie, excitation physique.
- Besoin de sommeil accru ou au contraire insomnie.
- Appétit décuplé ou perte d'appétit.
- Tremblements, sueurs, rougeur du visage.
- Irritabilité, hyperémotivité, tristesse.
- Baisse des résultats scolaires, de l'efficacité au travail, et manque de motivation.
- Changement de fréquentations.
- Changement de comportement (isolement, absentéisme....).
- Consommation solitaire, en cachette, pour dormir.

Les principales manifestations de l'addiction peuvent se traduire par les 5C, sur au moins une année :

- Contrôle (perte de contrôle).
- Compulsion (usage compulsif de cannabis).
- Craving (envie irrésistible de fumer).
- Consommation continue (consommation quotidienne).
- Conséquences sur la santé physique, psychologique, sociale.

Il existe un **syndrome de manque** qui survient 24 heures après l'arrêt de la consommation et une **possible accoutumance** (augmentation des doses pour retrouver les effets des premières fois).

Quels effets sur la santé ?

En tant que perturbateur du système nerveux central, l'alcool a des effets nocifs, à plus ou moins long terme*.



Sur le plan physique

Il n'existe pas d'effet positif d'une faible consommation d'alcool.

L'alcool consommé excessivement, ou de façon addictive touche absolument tous nos organes :

- Foie : risque de **maladie** influencé par la consommation de plus de **28 verres d'alcool par semaine**.
- Cerveau : atteintes des **nerfs des membres inférieurs**, **crises convulsives**, risques d'atteinte diffuse de l'**encéphale** liée à une **affection générale**, **démence**.
- Atteinte du **système digestif** et augmentation du risque d'**ostéoporose** chez la femme.
- Cœur : augmentation de la **tension artérielle** à partir de **2 verres par jour**.
Chez des sujets âgés de 40 à 65 ans, une consommation supérieure à 2 verres d'alcool par jour est à risque d'**infarctus**.
Les consommateurs réguliers d'alcool font des **accidents vasculaires cérébraux** (hémorragies cérébrales) en moyenne 14 ans avant les non-consommateurs, avec un risque plus élevé chez la femme.
- Grossesse : ce que boit la mère, le fœtus le boit. Le **syndrome d'alcoolisation fœtale** avec ses conséquences plus ou moins sévères est la première cause de **handicap non génétique** évitable.
- Augmente le risque de développer **plusieurs cancers** du sein, du côlon et du rectum, de la bouche et du pharynx, du foie, de l'oesophage et de l'estomac.



Sur le plan psychologique

Les effets immédiats d'une consommation d'alcool comprennent deux phases :

- L'**euphorie**, avec une désinhibition et une excitation psychique et motrice
- La **sédation**, avec un phénomène d'endormissement.

Les femmes sont **plus vulnérables** que les hommes face à l'alcool. Pour un même âge, un même poids et pour une même quantité d'alcool absorbée, l'**alcoolémie** sera **plus élevée** chez ces dernières. Des **variations génétiques** peuvent également expliquer cela.

En cas d'usage problématique d'alcool :

- **Tristesse, euphorie, anxiété, insomnie, envie de rien, mauvaise prise de décision, idées noires, idées délirantes...**
Le risque de **dépression**, de **troubles anxieux**, de **troubles du sommeil**, le risque **suicidaire** sont particulièrement élevés chez les sujets ayant une addiction.
La consommation excessive d'alcool est responsable de **40 % des violences familiales et/ou conjugales**, **30 % des viols et agressions sexuelles**, **25 % des faits de maltraitance sur enfants** et **30 % des faits de violences générales**.
- **Accidents de la route et de la voie publique, accidents professionnels**, en cause dans **10 à 20 % des cas**, **perte de son travail**.

Et vous, où en êtes-vous ?

Vous pouvez faire le questionnaire FACE (Fast Alcohol Consumption Evaluation) pour évaluer où vous en êtes avec votre consommation d'alcool. Faites le point par [ici](https://www.addictaide.fr/parcours/face/) !

www.addictaide.fr/parcours/face/

Bon à savoir

On ne guérit jamais complètement d'une addiction, d'où la nécessité de se faire accompagner sur le long terme. Il faut parler de rémission comme dans toutes les maladies chroniques. Les faux pas sont possibles et ce n'est pas grave. Le risque de rechute - qui augmente avec la survenue d'événements difficiles/douloureux qui rendent l'addict plus vulnérable - fait partie du processus de rémission.

* Source : Karila L. « L'alcoolisme au féminin », 2021.

Côté soins

L'addiction à l'alcool se soigne par :



Une prise en charge médicale addictologique.



Des entretiens visant à motiver la personne à changer de comportement.



Des médicaments visant à réduire les symptômes de manque et le craving, traiter l'anxiété, les troubles du sommeil liés à l'arrêt de la consommation (sevrage ou initiation de l'abstinence). Il n'existe pas de traitement médicamenteux spécifique ou de substitution (comme pour le tabac et les médicaments opioïdes par exemple).



Une prise en charge psychologique, avec de la thérapie cognitive et comportementale visant à prévenir la rechute (maintenir l'abstinence).



La recherche et le traitement psychologique des racines du problème addictif.



Le traitement de maladies psychiatriques et physiques possiblement associées.



Le traitement d'autres addictions fréquemment associées (tabac, cocaïne, jeux d'argent...).

Contacts utiles

- **Alcool Infos Service** (08 00 23 13 13). Écoute, groupe de paroles, tchat et forums, y compris pour aider l'entourage. www.alcool-info-service.fr
- **Alcooliques Anonymes** (09 69 39 40 20) www.alcooliques-anonymes.fr
- **Alanon Alateen** si vous avez un proche touché par l'alcool www.al-anonlateen.fr
- **SOS Addictions** (06 01 43 31 94) www.sos-addictions.org
- **Médecin de famille, psychologues cliniciens, pharmaciens, infirmiers en pratique avancée, éducateurs spécialisés, etc.** : ces professionnels de la santé dispensent des conseils personnalisés selon la situation.
- **Les Consultations Jeunes Consommateurs (CJC)**, qui assurent des prises en charge dans chaque département.
- **Les Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA)**, les services hospitaliers d'addictologie. www.intervenir-addictions.fr
- **Association France Patients Experts en Addictologie (FPEA)** regroupant d'anciens addicts qui peuvent témoigner et encourager la personne à se faire accompagner.

Interdiction de vente de boissons alcooliques aux mineurs de moins de 18 ans.

Allianz IARD - Société anonyme au capital de 991 967 200 euros - Entreprise régie par le Code des assurances - Siège social : 1 cours Michelet - CS 30051 - 92076 Paris La Défense Cedex - 542 110 291 R.C.S. Nanterre.

Document à usage interne, ne pas jeter sur la voie publique.

Pour bien faire

Pour chaque occasion de consommation, réduire la quantité totale d'alcool bue à chaque occasion, boire lentement, en mangeant et en alternant avec de l'eau, éviter d'exercer des activités à risque, s'assurer d'être entouré de personnes de confiance et de pouvoir rentrer chez soi en toute sécurité.

Voici quelques conseils pour vous aider à accompagner au mieux un proche souffrant d'une addiction à l'alcool :



Qu'il soit adulte ou adolescent, maintenez le contact avec votre proche et favorisez le dialogue dans un climat de confiance, sans le juger. Il a besoin d'être écouté et d'un soutien indéfectible.

À savoir : la culpabilité, la honte, la dévalorisation ont un effet catastrophique et contre-productif sur le malade, qui ne feront que renforcer le cercle vicieux de la maladie et de la consommation.

« Tu n'es pas responsable de ta maladie, mais tu es responsable de ton rétablissement. »

Pour aller plus loin

Le sujet des addictions vous intéresse ? Vous-même ou l'un de vos proches êtes directement concerné ?

Retrouvez notre conférence en ligne « Changer de regard sur l'addiction : l'essentiel à savoir pour comprendre, agir et prévenir », qui répondra à vos principales questions et vous apportera de précieux conseils pour faire face à ce problème.

