

Ma consommation d'alcool, ma santé



Sommaire

Alcool et santé : une toxicité importante pour l'organisme.....	3
Quel est l'impact de l'alcool sur le diabète ?	6
Evaluez votre consommation d'alcool : Questionnaire AUDIT	9
Zéro alcool pendant la grossesse	13
L'alcool, une cause de crampes musculaires	14
Alcoolodépendance : un accompagnement indispensable	17



Alcool et santé : une toxicité importante pour l'organisme

La consommation d'alcool expose à de multiples risques pour la santé. Elle est responsable de plus de 200 maladies et atteintes diverses. Certaines de ces maladies sont exclusivement attribuables à l'alcool, notamment la **cirrhose alcoolique** ou certaines **atteintes neurologiques** comme l'encéphalopathie de Gayet-Wernicke et le syndrome de Korsakoff.

Pour d'autres pathologies, l'alcool constitue un facteur de risque. C'est le cas de **cancers** (bouche, pharynx, larynx, œsophage, foie, sein, cancer colorectal) et de **maladies cardiovasculaires** (hypertension artérielle, cardiopathie ischémique).

Des **troubles cognitifs** sont en outre observés chez plus de 50 % des personnes alcoolodépendantes : altération de la mémoire, inadaptation de certains mouvements... Ces troubles sont lentement réversibles.

L'alcool est la deuxième cause de mortalité prématurée en France. La consommation d'alcool contribue de façon directe ou indirecte à 11 % des décès masculins et à 4 % des décès féminins.

Alcool et maladies hépatiques

Le foie est la cible principale des effets toxiques de l'alcool. Plusieurs maladies hépatiques peuvent être provoquées par la consommation excessive d'alcool : stéatose (accumulation de lipides dans le foie), hépatite alcoolique, cirrhose. Une étude française effectuée auprès de 2 000 consommateurs excessifs hospitalisés a montré que seulement 11 % d'entre eux avaient un foie normal : 34 % présentaient une cirrhose alcoolique, 46 % une stéatose associée ou non à une fibrose et 9 % une hépatite alcoolique aiguë. Il s'agit de pathologies graves : en cas de cirrhose et/ou d'hépatite alcoolique sévère, la survie à 5 ans varie de 20 % à 60 %.



Le devenir de l'alcool dans le corps

La concentration d'éthanol (c'est-à-dire d'alcool) dans le sang est maximale au bout de 45 minutes si l'alcool est consommé à jeun, au bout de 90 minutes s'il l'est au cours d'un repas. L'élimination se fait au rythme d'environ 0,15 g/l/h en cas de concentration supérieure à 0,50 g/l, avec d'importantes variations d'une personne à l'autre.

Pour une même quantité ingérée, la concentration plasmatique en éthanol est plus élevée chez les femmes que chez les hommes. De plus, les femmes métabolisent plus lentement l'alcool. Elles sont donc plus vulnérables aux effets toxiques de l'alcool.

Alcool et cancer

L'alcool représente la deuxième cause évitable de mortalité par cancer, responsable chaque année de 28 000 nouveaux cas. Il est classé cancérigène pour l'Homme par le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC) depuis 1988. Les cancers les plus souvent attribuables à l'alcool sont les cancers de l'œsophage (57,7 % des cas), mais bien d'autres localisations sont concernées : foie, bouche, gorge, cancer colorectal ou encore cancer du sein. Au total, environ 8 % de tous les nouveaux cas de cancer sont liés à l'alcool, et ce, quel que soit le niveau de consommation d'alcool, y compris faible à modéré.

Ainsi, la consommation même faible d'alcool est associée à un risque augmenté de cancers du sein, indépendamment de la consommation de tabac. L'étude britannique Million Women Study, qui portent sur plus de 28 000 femmes atteintes d'un cancer du sein, suggère en outre que chaque dose de 10 grammes d'alcool (soit un verre) consommée par jour est associée à une augmentation de 12 % du risque de cancer du sein (12 % dès le premier verre, 24 % au deuxième...).

Alcool et cerveau

L'éthanol n'a pas de récepteurs spécifiques dans le cerveau : il agit sur de nombreuses cibles dont il modifie l'activité, perturbant la transmission de plusieurs signaux nerveux excitateurs et inhibiteurs. Cependant, l'activité d'un sous-type de récepteur membranaire GABA de type A est prioritairement modifiée en début de consommation : cela suggère qu'à faible concentration, l'alcool affecte malgré tout des cibles très spécifiques.

A forte dose, **l'alcool entraîne un remodelage des connexions entre les neurones**. Ce remodelage permet au cerveau de s'adapter à cette consommation et d'en amoindrir les effets.

Paradoxalement, ce mécanisme entraîne un appel à la consommation.

Le phénomène menace particulièrement les adolescents dont le cerveau continue de se développer jusqu'à l'âge de 25 ans. Il a été récemment montré chez ces derniers, que la consommation chronique d'alcool est associée à une altération des fibres nerveuses dans le tronc cérébral, et à une modification du « système de récompense ». En perturbant le développement normal du cerveau, la consommation d'alcool peut augmenter le risque de dépendance chez les jeunes.

Alcool et troubles cognitifs

Les troubles cognitifs liés à l'alcool concerneraient au moins la moitié des patients qui présentent une consommation à risque. Les plus fréquents affectent les fonctions exécutives (planification, résolution de problèmes et contrôle inhibiteur), la mémoire épisodique (se rappeler d'événements et de leur contexte), les capacités visuo-constructives (orientation dans l'espace, visualiser des objets...) et la cognition sociale (qui régit les comportements sociaux). Ces troubles peuvent altérer la motivation, notamment celle à changer de comportement dans le cadre d'une prise en charge, ou encore créer des difficultés d'apprentissage.

Alcool et démences

Récemment, un lien a été établi entre consommation d'alcool excessive et risque de démence. D'après une étude de l'Inserm menée en collaboration avec des chercheurs canadiens, six verres ou plus par jour pour les hommes et quatre pour les femmes sont associés à un triplement du risque de démences, y compris de démences précoces qui surviennent avant 65 ans de type syndrome de Korsakoff, directement attribuables à l'alcool, de démences vasculaires qui résultent par exemple d'accidents vasculaires cérébraux, et de démences neurodégénératives de type Alzheimer. Ainsi, le risque de développer la maladie d'Alzheimer est doublé chez les gros consommateurs d'alcool, ce qui en fait un facteur de risque modifiable majeur.

Source : Inserm



Quel est l'impact de l'alcool sur le diabète ?

L'alcool est un facteur de risque pour les diabétiques, à court terme et à long terme. A court terme, il peut entraîner une hypoglycémie en bloquant la fabrication du sucre par le foie (notamment pour les diabétiques sous insuline). Les alcools contenant des glucides peuvent aussi entraîner une hyperglycémie. A long terme, l'alcool est transformé en triglycérides (graisse) par le foie, ce qui va à l'encontre des recommandations en cas de diabète de type 2.

Les risques à court terme

La consommation d'alcool, pour les personnes atteintes de **diabète de type 1** comme de **diabète de type 2** est associée à deux risques principaux :

D'une part, l'alcool augmente le risque d'**hypoglycémie** parce qu'il a un effet puissant sur le blocage de la fabrication de sucre par le foie (**néoglucogénèse**). C'est un profond inducteur d'hypoglycémie surtout chez les personnes sous insuline ou sulfamides hypoglycémifiants.

D'autre part, l'alcool peut faire monter le taux de glycémie et ainsi créer une **hyperglycémie** si la boisson consommée contient beaucoup de glucides.

De plus, il faut être vigilant car l'hypoglycémie peut survenir **jusqu'à 24 heures après la prise d'alcool** et le **glucagon** ne pourra pas corriger une hypoglycémie liée à l'alcool. Il est à noter également que les **symptômes de l'hypoglycémie** peuvent ressembler aux **symptômes de l'ivresse**.

Les risques à long terme

L'alcool étant **très calorique** (environ 7 calories par gramme), lorsqu'il arrive dans le foie via la circulation sanguine, il est transformé sous l'action de différentes enzymes. En effet, l'alcool est métabolisé en **triglycérides**. Cela signifie **qu'il se transforme en graisse**.

Ainsi, les personnes qui boivent de façon chronique se mettent progressivement à **prendre du poids**. Or, cette prise de poids est dangereuse chez les diabétiques. Le gras qui s'accumule autour de la taille **perturbe le métabolisme et favorise la résistance à l'insuline**. Les conséquences peuvent être graves : la prise de poids augmente, à long terme, le risque de développer des **maladies cardiovasculaires** et des atteintes rénales.

Les risques liés à l'alcool ne sont pas les mêmes pour les personnes atteintes de diabète de type 1 et de diabète de type 2.

Dans le **diabète de type 1**, les patients ont besoin d'injections d'insuline quotidiennes puisque les cellules de leur pancréas n'en produisent plus. Par conséquent, pour ces personnes, le risque majeur d'une consommation d'alcool excessive est le **malaise hypoglycémique, voire le coma**. A noter que la tolérance à l'alcool varie considérablement d'une personne à l'autre. Il est alors conseillé de **suivre sa glycémie souvent** lors d'une soirée alcoolisée mais aussi **dans les heures qui suivent**.

Dans le diabète de type 2, mais aussi au stade de **prédiabète**, c'est réellement la **prise de poids qui est dangereuse**. En effet, la consommation d'alcool va à l'encontre des recommandations d'hygiène préconisées pour ces patients : le contrôle du poids, une alimentation saine et équilibrée, la pratique d'une activité physique régulière... Si ces mesures sont bien respectées, de nombreux patients peuvent se passer de traitements hypoglycémisants et éviter les injections d'insuline.

Diabète et alcool : quelles sont les recommandations ?

Les risques liés à la prise d'alcool augmentent selon la **quantité consommée**. Ainsi, pour limiter ces risques, quelques recommandations sont à prendre en compte :

Il ne faut **pas consommer plus de 10 verres par semaine et pas plus de 2 verres par jour** - ce qui ne veut pas dire que l'on peut sans danger boire 10 verres par semaine;

Il est essentiel de **ne pas boire quotidiennement et de laisser son corps au repos** (= sans alcool) **plusieurs jours** par semaine ;

Les **alcools forts** tels que le cognac, le gin, la vodka ou encore le whisky sont peu, voire non sucrés, par rapport aux autres. Attention, si les spiritueux sous leur forme pure ne contiennent pas de glucides, il ne faut pas oublier que les mélanges, par exemple les cocktails, en contiennent du fait des boissons et ingrédients qui y sont ajoutés (sucre, sirop, fruits, soda...)

La **bière** (même sans alcool), les **digestifs** et les **vins cuits** contiennent davantage de sucre.

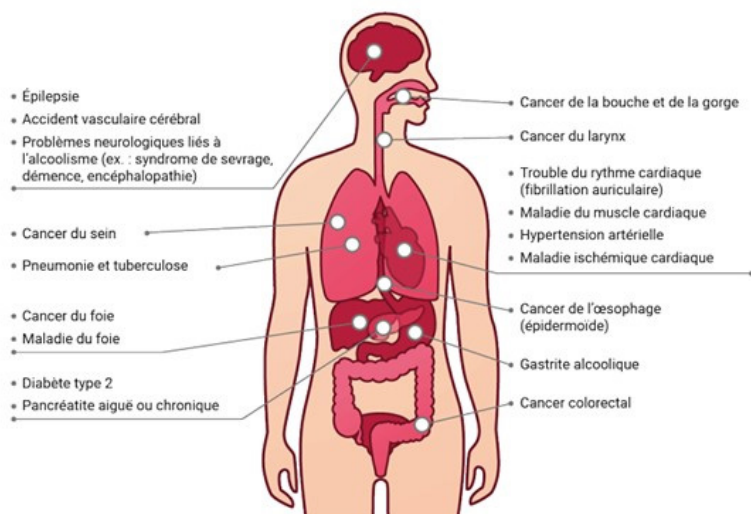


Voici à titre d'illustration les contenus en glucides et en calories de quelques boissons :

Type de boisson	Quantité (une consommation)	Glucide (g)	Énergie (Calories)
Bière (5% alcool)	340 mL (12 oz)	12	145
Bière légère (4% alcool)	340 mL (12 oz)	5	100
Bière sans alcool (0,5% alcool)	340 mL (12 oz)	12-18	60-85
Cognac	45 mL (1,5 oz)	0	115
Cherry Brandy	45 mL (1,5 oz)	15	125
Gin, rhum, rye, scotch, vodka, whisky	45 mL (1,5 oz)	0	100
Vin blanc sec (12% alcool)	140 mL (5 oz)	1	95
Vin mousseux, champagne	140 mL (5 oz)	2	105
Vin rouge sec (12% alcool)	140 mL (5 oz)	2	100
Vin rosé	140 mL (5 oz)	2	100
Porto	85 mL (3 oz)	10	130

Les risques sur l'état de santé en général

La consommation d'alcool représente un enjeu de santé publique majeur : elle est à l'origine de 49 000 décès par an en France. La consommation d'alcool provoque des dommages importants sur la santé, en agissant sur le « capital santé » tout au long de la vie. L'alcool est un facteur de risque majeur chez les hommes ET chez les femmes pour les cancers de la bouche, de la gorge, de l'œsophage, du colon-rectum, ainsi que pour le cancer du sein, et pour certaines maladies chroniques : maladies du foie (cirrhose) et du pancréas, troubles cardiovasculaires, hypertension artérielle, maladies du système nerveux et troubles psychiques (anxiété, dépression, troubles du comportement), démence précoce, etc.





EVALUEZ VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL

Parce qu'il existe différents types de combat, Unéo agit à vos côtés pour vous aider à lutter contre les dépendances.

Nombreux sont ceux qui boivent de l'alcool régulièrement, à l'occasion des repas, lors d'appéritifs entre amis, en rentrant du travail... Les occasions de boire se multiplient sans toujours que l'on ait conscience du nombre de verres bus. Faites le test pour savoir où vous en êtes.

Questionnaire AUDIT

Lisez attentivement chaque question et notez le chiffre qui correspond le mieux à votre consommation d'alcool.

Additionnez ensuite le score des 10 items pour obtenir votre résultat.

TESTEZ-VOUS EN 10 QUESTIONS

(1) AUDIT, acronyme pour Alcohol Use Disorders Identification Test.

Le questionnaire AUDIT est un test développé par l'Organisation mondiale de la Santé pour déterminer si une personne présente un risque d'addiction à l'alcool.

À quelle fréquence vous arrive-t-il de consommer des boissons contenant de l'alcool ?

Jamais 0
Une fois par mois ou moins 1
Deux à quatre fois par mois 2
Deux à trois fois par semaine..... 3
Au moins quatre fois par semaine 4

Combien de verres standards buvez-vous au cours d'une journée ordinaire ?

1 ou 2 verres..... 0
3 ou 4 verres..... 1
5 ou 6 verres..... 2
7 à 9 verres..... 3
10 verres ou plus..... 4

Au cours d'une même occasion, à quelle fréquence vous arrive-t-il de boire six verres (standards) ou plus ?

Jamais 0
Moins d'une fois par mois..... 1
Une fois par mois..... 2
Une fois par semaine..... 3
Tous les jours ou presque 4

Au cours de l'année écoulée, à quelle fréquence avez-vous constaté que vous n'étiez plus capable de vous arrêter de boire une fois que vous aviez commencé ?

Jamais 0
Moins d'une fois par mois..... 1
Une fois par mois..... 2
Une fois par semaine..... 3
Tous les jours ou presque 4

Au cours de l'année écoulée, à quelle fréquence le fait d'avoir bu de l'alcool vous a-t-il empêché(e) de faire ce qui était normalement attendu de vous ?

Jamais 0
Moins d'une fois par mois..... 1
Une fois par mois..... 2
Une fois par semaine..... 3
Tous les jours ou presque 4

Au cours de l'année écoulée, à quelle fréquence, après une période de forte consommation, avez-vous bu de l'alcool dès le matin pour vous sentir en forme ?

Jamais 0
Moins d'une fois par mois..... 1
Une fois par mois..... 2
Une fois par semaine..... 3
Tous les jours ou presque 4

Au cours de l'année écoulée, à quelle fréquence avez-vous eu un sentiment de culpabilité ou de regret après avoir bu ?

Jamais 0
Moins d'une fois par mois 1
Une fois par mois 2
Une fois par semaine 3
Tous les jours ou presque 4

Vous êtes-vous blessé(e) ou êtes-vous tombé(e), ou avez-vous frappé ou blessé quelqu'un parce que vous aviez bu ?

Non 0
Oui, mais pas au cours de l'année écoulée ... 2
Oui, au cours de l'année 4

Au cours de l'année écoulée, à quelle fréquence avez-vous été incapable de vous souvenir de ce qui s'était passé la veille ou nuit précédente parce que vous aviez bu ?

Jamais 0
Moins d'une fois par mois 1
Une fois par mois 2
Une fois par semaine 3
Tous les jours ou presque 4

Est-ce qu'un ami ou un médecin ou un autre professionnel de santé s'est déjà préoccupé de votre consommation d'alcool et vous a conseillé de la diminuer ?

Non 0
Oui, mais pas au cours de l'année écoulée ... 2
Oui, au cours de l'année 4

TOTAL DES ITEMS

VOTRE SCORE EST DE

FEMME

0 à 5 points Consommation à moindre risque

6 à 12 points Consommation à risque

13 à 20 points Alcoolodépendance probable

HOMME

0 à 6 points Consommation à moindre risque

7 à 12 points Consommation à risque

13 à 40 points Alcoolodépendance probable

Ressources et aides utiles

Pour sortir de la dépendance, il est essentiel de se faire aider par des professionnels de santé spécialisés dans la prise en charge de ce type de problématiques :

- **Les médecins généralistes** qui peuvent, le cas échéant, orienter le patient vers des professionnels (addictologues...) pour prendre en charge la démarche de sevrage.
- **Les psychiatres et psychologues.**
- **Les structures spécialisées en addictologie : CJC, CSAPA, ANPAA.**
 - Consultez l'annuaire national de l'ordre des médecins pour trouver un médecin spécialiste en addictologie près de chez vous :
<https://www.conseil-national.medecin.fr/>
 - Contactez un centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie ou un addictologue hospitalier ou libéral :
<https://www.addictaide.fr/annuaire/>
- **Les services addictologie des hôpitaux.**
- **Les associations et groupes d'entraide : Alcooliques anonymes, groupes de parole,...**
- **Les services d'aide à distance :**
 - « **Alcool info service** », joignable par téléphone tous les jours de 8h à 2h, au 0 980 980 930 (appel non surtaxé) ou par chat.

Zéro alcool pendant la grossesse

Les autorités sanitaires recommandent l'arrêt total de la consommation d'alcool dès le début de la grossesse et ce, jusqu'à son terme, quelles que soient les occasions, ponctuelles ou festives. Le risque : l'alcoolisation fœtale.

Les conséquences de l'alcoolisation fœtale

« L'alcoolisation fœtale représente la première cause de retard mental non génétique et d'inadaptation sociale de l'enfance en France », rappelle régulièrement l'association Syndrome d'**alcoolisation fœtale** (SAF France) à l'occasion des journées de sensibilisation à cette question.

Selon Santé publique France chaque année, en France, 1 % des nouveau-nés, soit environ 8 000 bébés, présenteront des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (TCAF) : un retard psychomoteur et de langage, des altérations de l'attention et de la mémoire, des difficultés d'apprentissage scolaire et des troubles du comportement.

Le syndrome d'alcoolisation complet – la forme la plus grave, qui concerne 800 enfants par an – se manifeste par un grave retard de croissance, des anomalies de la face typiques, des atteintes cérébrales irréversibles, des malformations au niveau du cœur, des yeux ou encore des reins. Un retard du développement, des déficits intellectuels et des troubles de l'apprentissage, une hyperactivité, des troubles de l'attention et/ou de la mémoire, une incapacité à contrôler sa colère, des difficultés à résoudre des problèmes sont aussi observées.

Un passage du sang maternel au sang de l'enfant

Et les risques sont manifestes quels que soient le stade de la grossesse et la quantité d'alcool ingérée. Celui-ci passe du sang maternel à celui de l'enfant par le placenta et, quand une femme enceinte consomme de l'alcool, il y a rapidement autant d'alcool dans le sang de son bébé que dans le sien, alors que le foie de l'enfant n'est pas encore en mesure de dégrader l'alcool.

Depuis 2006, un message sanitaire préconisant l'absence de consommation d'alcool pendant la grossesse (soit un pictogramme, soit le message « grossesse = zéro alcool ») est obligatoire sur les bouteilles d'alcool.

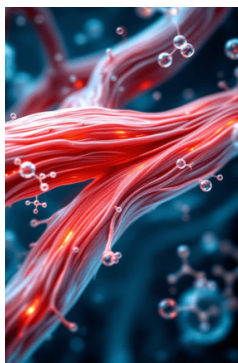
Pour plus d'infos :

Alcool Info Service, tél. 0 980 980 930
Site de Santé Publique France
Site de la MILDECA



L'alcool, une cause de crampes musculaires

L'alcool (éthanol) est une petite molécule qui diffuse dans l'organisme très rapidement, avant d'être transformée (à 90 %) au niveau de notre foie. Cela lui laisse le temps d'agir au niveau de tous les organes (cerveau et cœur en particulier), les tissus comme les muscles.



Les crampes musculaires

Parmi les causes de crampes musculaires, on retiendra l'origine métabolique : la surproduction d'acide lactique, et suite à la perte d'eau (déshydratation), la perte de métabolites comme le sodium ou le potassium.

La pratique d'une activité sportive peut provoquer des crampes, car des fibres musculaires vont être détruites au cours de l'effort et de l'acide lactique va être produit en excès. En effet, la succession de contractions musculaires limite la circulation sanguine et l'apport d'oxygène aux muscles. Ceux-ci continuent à utiliser du sucre (glucose) pour fonctionner, par un processus de fermentation lactique. Cette transformation permet de libérer un peu d'énergie, sans que l'on ait besoin d'oxygène ; mais l'accumulation de l'acide lactique induit une fatigue musculaire qui limite la durée de tels efforts.

La transpiration permet de réguler la température du corps lors d'une activité physique ou sportive, et de maintenir une température constante. La sueur contient de l'eau, mais aussi des sels minéraux comme le sodium et le potassium. Ces pertes sont aussi à l'origine de crampes musculaires.

Les effets d'une alcoolisation aiguë

L'alcool agit sur une hormone, l'hormone anti-diurétique ou vasopressine, en bloquant la réabsorption de l'eau au niveau des reins. Ainsi, l'alcool accélère la diurèse, l'élimination d'urine : les urines sont abondantes et claires (avec la bière, par exemple). Vous avez sans doute à l'esprit la fête de la bière à Munich (Oktober Fest), où la bière coule à flots et où on dénombre plus de 900 mètres d'urinoirs.

Boire de l'alcool ne permet pas de s'hydrater, bien au contraire ! Cela entraîne une déshydratation, la sensation de bouche sèche et des maux de tête, et peut s'accompagner d'une perte de sodium, de potassium et de magnésium. Tous les ingrédients pour avoir des crampes musculaires. Le conseil est donc de bien s'hydrater au cours des soirées où l'on boit de l'alcool, alterner consommation d'alcool et de boissons sans alcool (eau, jus de fruit, par exemple).

Chez les sportifs (sports d'endurance en particulier), l'alcool fait baisser la capacité des muscles à utiliser le glucose et les acides aminés, tous deux essentiels pour construire de nouvelles fibres musculaires et des vaisseaux sanguins. Vous vous exposerez à une forte augmentation du risque de blessures musculaires. Il faut donc déconseiller la prise d'alcool après les entraînements et les phases de récupération.

Il faut donc boire, mais de l'eau, pas d'alcool, y compris la bière. Et attention aux boissons énergisantes (energy drinks) comme le Red Bull, qu'il ne faut pas confondre avec les boissons énergétiques (sport drinks). Leur association avec l'alcool va en masquer les effets : moins de fatigue, moins de sensation de bouche sèche et moindre perception des troubles de la coordination motrice.

Evitez également les boissons énergisantes sans sucre pendant ou après un effort : l'absence de sucre (glucose) va aggraver l'acidose lactique et favoriser l'apparition de crampes musculaires.



Les effets d'une alcoolisation chronique

La prise régulière d'alcool peut être à l'origine de l'apparition de crampes nocturnes : une étude cas-témoins menée par Chloé Delacour et son équipe auprès de 140 seniors (âge moyen : 68 ans) montre que la prise d'alcool au moins une fois par semaine multiplie par 6,5 le risque d'avoir des crampes nocturnes au niveau des jambes.

L'éthanol agit sur les fibres nerveuses, au niveau de la gaine de myéline (graisse formant la gaine des cellules nerveuses), et peut entraîner une atteinte de plusieurs nerfs, une polyneuropathie ou polynévrite, qui va toucher les 2 membres inférieurs. Cela se manifeste classiquement lorsque la consommation dépasse 21 verres d'alcool par semaine chez l'homme, 14 verres par semaine chez la femme. Ces douleurs sont aggravées par le froid et l'humidité, et améliorées par la chaleur. Les détecteurs du goût salé sont situés sur les bords antérieurs de la langue. Les détecteurs du goût acide sont situés sur les côtés de la langue. Les détecteurs du goût amer sont situés sur le tiers arrière de la langue.

Une carence en thiamine (Vitamine B1), vitamine nécessaire pour transformer le glucose en énergie (au niveau du cerveau en particulier) est souvent retrouvée. Cela s'explique par les carences alimentaires observées chez la personne alcoolodépendante, avec une mauvaise alimentation qui entraîne un manque de vitamines.

L'apparition progressive de crampes musculaires qui débutent aux extrémités (sensation d'avoir les pieds froids) et remontent ensuite aux mollets est classique. L'arrêt de la consommation d'alcool associé à la prise de vitamine B1 permet de réduire progressivement cette atteinte nerveuse.

En conclusion, l'alcool peut donc être responsable de crampes musculaires, voire les aggraver, lors d'alcoolisations aiguës ou chroniques. Bien se réhydrater avec des boissons sans alcool (eau plate, eau gazeuse) permettra d'éviter la survenue de crampes musculaires.

Article rédigé par Philippe, médecin de réserve, addictologue et tabacologue.

Cet article a été publié par The Conversation France.

Alcoolodépendance : un accompagnement indispensable

STOP ADDICTION



La prise de conscience du malade et sa motivation à changer sont déterminantes pour réussir à sortir de l'alcoolodépendance. Des approches plurielles sont aujourd'hui proposées au patient, pour multiplier les chances de guérison.

Un suivi régulier pour prévenir les rechutes

Mais aujourd'hui, cette approche n'est plus la seule option proposée. Depuis quelques années déjà, le traitement de l'alcoolisme ne se résume pas au seul objectif de l'abstinence. Très difficile à atteindre, surtout dans nos sociétés occidentales où l'alcool est omniprésent, celle-ci fait peur à certains patients, qui ne vont pas consulter de peur qu'on ne la leur impose comme unique solution. D'autres traitements (médicamenteux) ont donc été introduits dans la prise en charge. Ils aident les malades à réduire leur consommation jusqu'à un niveau acceptable et maîtrisé.

« Le plus compliqué, c'est le suivi après l'initiation aux soins, constate le docteur Presse. Il doit se poursuivre plusieurs mois, par des consultations régulières chez le psychiatre, par exemple. Il faut rester très vigilant, parce que les rechutes sont fréquentes et font aussi partie de la maladie. »



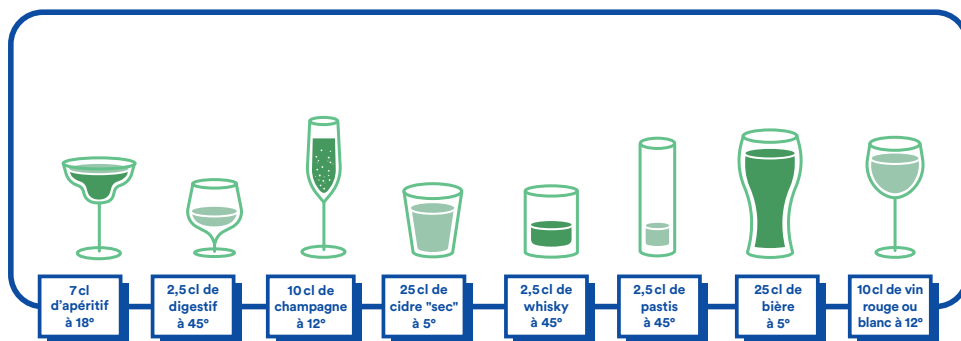
Plus d'informations :

• Alcool Info Service : 0 980 980 930

La prise de conscience comme préalable indispensable

Tant que le malade reste dans le **déni de son addiction**, aucun soin ne pourra être efficace. Il faut donc une **prise de conscience et une véritable motivation au changement**. « Ensuite, la première chose à faire est de parler à son médecin d'unité ou à son médecin traitant dans le civil, explique le docteur Presse. Ce sont eux qui orienteront le malade vers les soins appropriés. » La prise en charge sera mise en place en fonction du profil du malade (degré d'alcoolisme, état de santé général).

Selon les cas, **il pourra être adressé à un psychiatre ou à un addictologue**, en ville ou à l'hôpital, militaire ou non. Un sevrage de plusieurs jours sera proposé, à l'hôpital ou en ambulatoire, avec un support médicamenteux constitué de benzodiazépines afin de gérer le sevrage physique.



L'abus d'alcool est dangereux pour votre santé





Une démarche prévention répondant à la fois aux enjeux spécifiques de santé des militaires et de leurs familles et aux enjeux nationaux de santé publique, des informations et des outils d'experts reconnus, des professionnels qui vous accompagnent dans vos besoins et vos situations de vie.

Unéo, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, inscrite au répertoire SIRENE sous le numéro 503 380 081 et dont le siège social est situé 48 rue Barbès - 92544 Montrouge Cedex - La Fédération nationale de la mutualité française, organisme régi par le Code de la Mutualité et reconnu d'utilité publique, immatriculée au répertoire SIRENE sous le numéro SIREN 304 426 240, dont le siège social est situé 255, rue de Vaugirard, 75015 Paris. IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique.

Retrouvez tous nos dossiers et articles d'experts sur le site d'Unéo dans l'onglet "Engagé-Prévention".