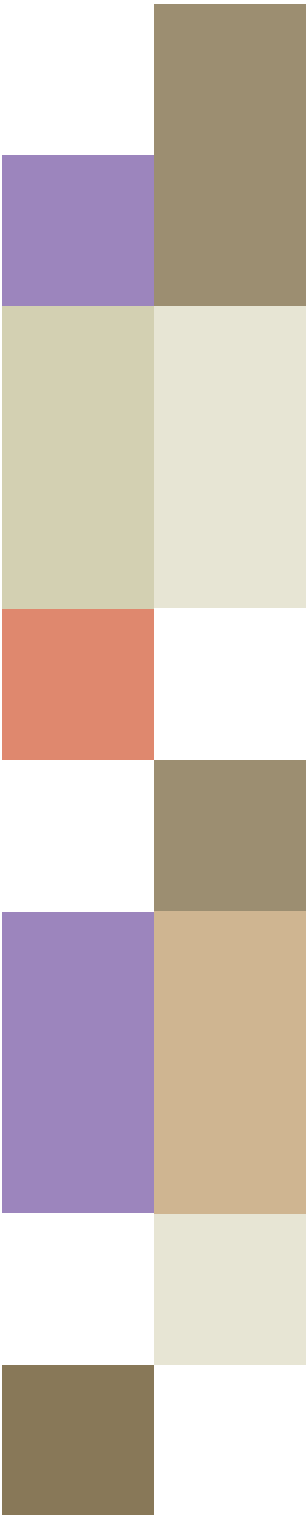


Accompagner

LA RÉDUCTION
DE LA CONSOMMATION
D'Alcool





La consommation d'alcool au-delà d'un certain seuil, même peu élevé, peut avoir de graves conséquences sur plusieurs aspects de votre santé et de votre bien-être, même si vous ne devenez jamais dépendant(e) à l'alcool.

Ce guide pratique vous propose d'évaluer vos habitudes de consommation d'alcool, en vue de mieux connaître votre niveau de risque.

Si vous décidez ensuite de modifier votre consommation pour diminuer ce risque, vous trouverez dans ce guide des étapes à suivre, des conseils et des informations spécifiques.

Si vous pensez que ce guide ne suffit pas et qu'il vous faut plus d'aide, n'hésitez pas à consulter un professionnel de santé.



1 / Quelques notions sur l'alcool et sa consommation

1 | Qu'est-ce qu'une consommation d'alcool à risque ?

Pour les adultes, on parle de consommation d'alcool à risque lorsqu'elle ne respecte pas les repères de consommation suivants :

- pas plus de 2 verres par jour,
- pas plus de 10 verres par semaine,
- des jours sans consommation dans la semaine.

La plupart des personnes dont la consommation d'alcool pourrait gravement nuire à leur santé ne sont PAS dépendantes à l'alcool.

Pour votre santé,
l'alcool c'est maximum
2 verres par jour et pas
tous les jours.



LA CONSOMMATION D'ALCOOL EN QUELQUES CHIFFRES

- **Consommation annuelle par habitant** : près de 12 l d'alcool pur = 2,7 unités par habitant/jour (8^{ème} place mondiale, la moyenne mondiale est à 6,2 l).
- **Près de 10 % de la population a un usage excessif d'alcool**, soit 5 millions de personnes dont 2 millions présentant une alcoolodépendance.

► LE SAVIEZ-VOUS ?

L'alcool peut être à l'origine de difficultés très diverses dont certaines sont peu connues. Par exemple, le manque d'énergie, un sommeil de mauvaise qualité, des difficultés à perdre du poids, une tension artérielle trop élevée, des problèmes digestifs, une anxiété ou une irritabilité inhabituelle, des problèmes de mémoire ou des difficultés de concentration, des problèmes sexuels, peuvent être en rapport avec votre consommation d'alcool.

On peut avoir des problèmes de santé à cause de l'alcool sans jamais avoir été ivre. La consommation de vin, de bière, d'apéritif est pour certains tellement habituelle que la plupart des personnes n'ont pas conscience de boire beaucoup.



2 | Quand on boit trop, on risque quoi ?

▶ À COURT TERME

- Accidents de la circulation, du travail et de la vie courante, violence (on agresse les autres ou au contraire, on n'est plus en état de se défendre), délinquance.
- Perte de mémoire, vomissements, maux de tête et coma éthylique.

▶ À MOYEN OU LONG TERME

L'alcool est impliqué dans de nombreuses maladies :

- certains cancers (voies aérodigestives : bouche, gorge, côlon, rectum mais aussi foie et sein),
- l'hypertension artérielle,
- les maladies cardiovasculaires (accident vasculaire cérébral),
- certaines maladies du système nerveux,
- certains troubles psychiques (troubles de l'apprentissage et de la mémoire, anxiété, dépression, insomnie, etc.),
- le diabète,
- des maladies du foie comme la cirrhose.





Une consommation excessive d'alcool peut aussi conduire à un isolement et une désocialisation en vous éloignant de vos proches et en vous empêchant de réaliser des tâches du quotidien comme aller au travail.

De plus, la consommation conjointe de tabac et d'alcool augmente de manière importante le risque de cancers des voies aérodigestives supérieures (nez, bouche, larynx, pharynx, œsophage).



Les femmes sont par ailleurs plus vulnérables aux effets de l'alcool que les hommes. En raison de différences physiologiques, les dommages hépatiques apparaissent, par exemple, plus rapidement chez les femmes. Enfin, l'alcool peut entraîner des conséquences graves lorsqu'il est consommé pendant la grossesse : handicaps mentaux et moteurs, malformations.

Si vous vous posez des questions sur les limites données ci-dessus ou sur les risques liés à une consommation excessive d'alcool, n'hésitez pas à en parler à un professionnel de santé.

LES RISQUES DE L'ALCOOL EN QUELQUES CHIFFRES

En France, chaque année, l'alcool c'est :

- 41 000 décès prématurés avant 65 ans qui sont évitables et ayant comme cause directe la consommation d'alcool. 40 % de ces décès surviennent chez des personnes non dépendantes :
 - 30 000 chez les hommes, soit 11 % des décès des hommes de plus de 15 ans
 - 11 000 chez les femmes, soit 4 % des décès des femmes de plus de 15 ans
- 12 à 13 % de la mortalité annuelle en France, toutes causes confondues.
 - 3^{ème} cause de décès évitable
- Un « coût social » de 120 milliards d'euros, équivalant à celui du tabac et près de 15 fois supérieur à celui des drogues illicites.



3 | Les bons et moins bons côtés associés à votre consommation d'alcool

Pour la plupart d'entre nous, boire de l'alcool est un plaisir, c'est un moment de détente et souvent de convivialité. Pourtant, certaines personnes reconnaissent que leur consommation n'a pas que des bons côtés : au travail, elles ont parfois du mal à se concentrer après un déjeuner bien arrosé, ou elles s'énervent plus facilement.

► ET VOUS, QU'EN PENSEZ-VOUS ?

Prenez quelques instants pour réfléchir aux bons et moins bons côtés associés à votre consommation de boissons alcoolisées.



Ce que j'aime dans le fait de boire de l'alcool, c'est ...

Exemples : le goût du vin, le sentiment de détente, le fait d'être avec des amis ...

.....

.....

.....

.....



Ce que je n'aime pas dans le fait de boire de l'alcool, c'est ...

Exemples : avoir mal à la tête après une fête, perdre le contrôle ...

.....

.....

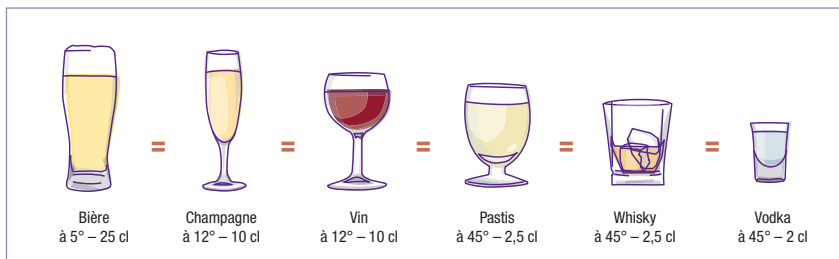
.....

.....



4 | Le verre standard

Vous pouvez mesurer facilement votre consommation d'alcool en comptant les verres standards. Un verre standard contient 10 g d'alcool pur, quel que soit le type de boisson. Il s'agit des quantités servies dans les débits de boissons. Ainsi, il y a autant d'alcool dans un demi de bière, un ballon de vin ou un verre d'alcool « fort ».



Les équivalences entre verres standards

Vous pouvez également compter le nombre de verres standards contenus dans des bouteilles ou canettes de boissons alcoolisées. Ainsi, si vous buvez une bouteille de vin cela correspond à 7 verres standards.

 Canette de bière à 8° (50 cl) = 3 verres standards	 Bouteille de vin à 12° (75 cl) = 7 verres standards	 Bouteille de champagne à 12° (75 cl) = 7 verres standards	 Bouteille de porto à 20° (75 cl) = 12 verres standards
 Bouteille de whisky/vodka/ digestif à 40° (70cl) = 22 verres standards	 Bouteille de pastis à 45° (70 cl) = 25 verres standards	 Flasque de whisky à 40° (20 cl) = 6 verres standards	 Flasque de porto à 20° (20 cl) = 3 verres standards

Les équivalences entre bouteilles et verres standards



5 | Évaluer votre consommation d'alcool



► En 10 questions, le questionnaire AUDIT vous permet d'auto-évaluer le risque lié à votre consommation d'alcool. Il a été créé par l'OMS pour tous les adultes de plus de 18 ans.

(Cochez une réponse par ligne)

SCORE DE LA LIGNE

Dans cette colonne, les réponses valent :

→ 0 → 1 → 2 → 3 → 4

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

jamais 1 fois par mois ou moins 2 à 4 fois par mois 2 à 3 fois par semaine 4 fois ou plus par semaine

2] Combien de verres standards buvez-vous au cours d'une journée ordinaire où vous buvez de l'alcool ?

un ou deux trois ou quatre cinq ou six sept à neuf dix ou plus

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

jamais moins d'une fois par mois une fois par mois une fois par semaine chaque jour ou presque

4] Dans les douze derniers mois, à quelle fréquence avez-vous observé que vous n'étiez plus capable de vous arrêter de boire après avoir commencé ?

jamais moins d'une fois par mois une fois par mois une fois par semaine chaque jour ou presque

5] Dans les douze derniers mois, à quelle fréquence le fait d'avoir bu de l'alcool vous a-t-il empêché de faire ce qu'on attendait normalement de vous ?

jamais moins d'une fois par mois une fois par mois une fois par semaine chaque jour ou presque

6] Dans les douze derniers mois, à quelle fréquence, après une période de forte consommation, avez-vous dû boire de l'alcool dès le matin pour vous remettre en forme ?

jamais moins d'une fois par mois une fois par mois une fois par semaine chaque jour ou presque

7] Dans les douze derniers mois, à quelle fréquence avez-vous eu un sentiment de culpabilité ou de regret après avoir bu ?

jamais moins d'une fois par mois une fois par mois une fois par semaine chaque jour ou presque

8] Dans les douze derniers mois, à quelle fréquence avez-vous été incapable de vous souvenir de ce qui s'était passé la nuit précédente parce que vous aviez bu ?

jamais moins d'une fois par mois une fois par mois une fois par semaine chaque jour ou presque



SCORE DE LA LIGNE

Dans cette colonne, les réponses valent :

→ 0 → 2 → 4

9] Vous êtes-vous blessé(e) ou avez-vous blessé quelqu'un parce que vous aviez bu ?			
non <input type="checkbox"/>	oui mais pas dans les douze derniers mois <input type="checkbox"/>	oui au cours des douze derniers mois <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10] 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 <input type="checkbox"/>	oui mais pas dans les douze derniers mois <input type="checkbox"/>	oui au cours des douze derniers mois <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

→ **CALCULEZ VOTRE NIVEAU DE RISQUE**
 en additionnant les scores
 de chaque ligne →

Votre score au questionnaire AUDIT

→ De 0 à 5 pour une femme ou de 0 à 6 pour un homme

Votre consommation d'alcool ne devrait pas provoquer de risque pour votre santé. N'hésitez pas à demander conseil à votre professionnel de santé si votre situation change : prise d'un traitement, maladie chronique, grossesse...

→ De 6 à 12 pour une femme ou de 7 à 12 pour un homme

Votre consommation d'alcool comporte vraisemblablement des risques pour votre santé, même si actuellement vous ne souffrez de rien. Lisez attentivement les recommandations ci-dessous et n'hésitez pas à demander conseil au professionnel de santé de votre choix.

→ Au-delà de 12

Il est possible que vous soyez dépendant(e) à l'alcool. Cette dépendance peut être psychologique si vous ressentez un besoin de consommer malgré les inconvénients de cette consommation et/ou physique si la diminution ou l'arrêt de votre consommation entraîne des signes de "manque". N'hésitez pas à faire appel à un professionnel de santé ou consultez les sites Internet ci-dessous.

► Vous pouvez également remplir l'alcoomètre en ligne pour vous aider à situer votre consommation par rapport aux repères et connaître les risques pour votre santé : <https://alcoometre.fr/>

Pour en savoir plus : <http://www.alcool-info-service.fr/>
 Tél. : 0 980 980 930 (appel non surtaxé)



6 | Les recommandations de Santé publique France

Ces repères de consommation ont été déterminés par un groupe d'experts et publiés en 2017.

Si vous consommez de l'alcool, pour limiter les risques pour votre santé au cours de votre vie,

► IL EST RECOMMANDÉ DE :

- ne pas consommer plus de 10 verres standards par semaine et pas plus de 2 verres standards par jour ;
- avoir des jours dans la semaine sans consommation.

Et pour chaque occasion de consommation, il est recommandé de :

- réduire la quantité totale d'alcool que vous buvez ;
- boire lentement, en mangeant et en alternant avec de l'eau ;
- éviter les lieux et les activités à risque ;
- s'assurer que vous avez des personnes que vous connaissez près de vous et que vous pouvez rentrer chez vous en toute sécurité.

Pour les femmes qui envisagent une grossesse, qui sont enceintes ou qui allaitent : pour limiter les risques pour votre santé et celle de votre enfant, l'option la plus sûre est de ne pas consommer d'alcool.

Pour les jeunes et les adolescents : pour limiter les risques pour votre santé, l'option la plus sûre est de ne pas consommer d'alcool.

D'une façon générale, l'option la plus sûre est de NE PAS CONSOMMER D'ALCOOL en cas de :

- conduite automobile
- manipulation d'outils ou de machines (bricolage, etc.)
- pratique de sports à risque
- consommation de certains médicaments
- existence de certaines pathologies.



2 / Réduire sa consommation d'alcool

Pour vous accompagner dans la réduction de votre consommation d'alcool, vous trouverez ci-dessous un ensemble de conseils et d'outils pour vous aider.

1 | Se préparer au changement

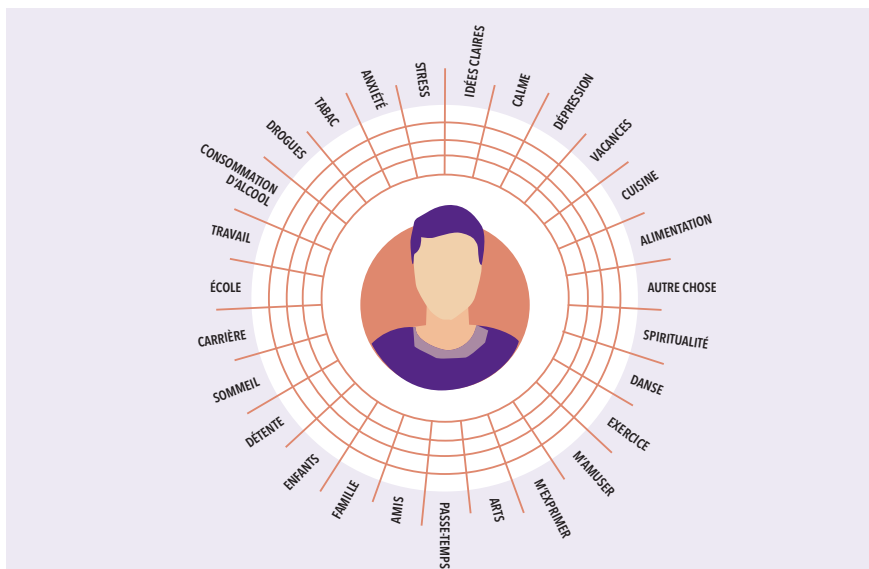
Dans un premier temps, il est nécessaire de vous interroger sur vos sources de motivation et sur vos objectifs pour préparer au mieux votre réduction de consommation. Vous trouverez ci-dessous quelques exercices et conseils pour vous préparer à ce changement.



► QU'EST-CE QUI EST IMPORTANT POUR VOUS ?

Coloriez les cases correspondant à ce que vous aimeriez rapprocher du cœur de votre vie. Coloriez d'une seconde couleur les cases correspondant à ce que vous aimeriez éloigner du cœur de votre vie.

Gardez cette perspective GLOBALE à l'esprit dans vos tentatives de réduire votre consommation d'alcool.





► OPTEZ POUR LE CHANGEMENT

Quelles raisons pourraient vous motiver à vouloir modifier votre consommation d'alcool ?

- Ne plus avoir la gueule de bois
- Perdre du poids
- Être en meilleure santé
- Prévenir les blessures
- Prévenir les maladies chroniques
- Avoir des relations plus saines
- Dépenser moins d'argent
- Être plus performant(e) au travail ou à l'école
- Autre :
-
-



Dans quelle mesure est-il important pour vous de réduire votre consommation d'alcool ?

- 0 1 2 3 4 5

Pas très important ➔ Très important

Dans quelle mesure êtes-vous prêt(e) à commencer à réduire votre consommation d'alcool ?

- 0 1 2 3 4 5

Pas vraiment prêt(e) ➔ Très prêt(e)

Le choix vous appartient !

Laquelle de ces options semble la meilleure pour vous ?

- Option 1* – Arrêter complètement de boire
- Option 2* – Arrêter de boire pendant un mois
- Option 3* – Moins boire
- Option 4* – Boire en suivant les recommandations de consommation d'alcool à faible risque
- Option 5* – Continuer de boire comme vous le faites actuellement



► CONSEILS POUR DIMINUER SA CONSOMMATION D'ALCOOL

PLANIFIER

- Éviter les personnes et les endroits qui incitent à consommer plus qu'on ne le souhaite.
- Ne pas conserver d'alcool chez soi lorsqu'on a des difficultés à ne pas boire.
- Se souvenir qu'une envie de consommer finira toujours par passer.
- Ne pas oublier les raisons pour lesquelles on souhaite changer et se concentrer sur des façons plus saines de passer le temps.

S'OCCUPER

- Occuper son temps libre avec des passe-temps et des personnes dynamiques qui améliorent notre santé et notre bien-être.
- Trouver de meilleures façons d'être à l'aise dans nos activités sociales, de gérer notre humeur et de faire face à nos problèmes.
- Participer à une activité qui n'implique aucune consommation d'alcool.

PRENDRE SON TEMPS

- Ne pas consommer plus d'un verre standard par heure et, pour chaque verre d'alcool, boire une boisson non alcoolisée.
- Ne pas boire l'estomac vide. Manger quelque chose pour que l'organisme absorbe l'alcool plus lentement.
- Tout en mangeant sainement, ne pas oublier qu'un des effets secondaires de l'alcool est la prise de poids. Un seul verre de vin contient plus de 120 calories et une bouteille de bière près de 130.

SE PRÉPARER À DIRE « NON MERCI »

Si vous vous préparez à résister facilement à la pression exercée par les autres, ce sera plus facile de rester sur la bonne voie. Voici quelques idées de réponses :

- « Non merci, je conduis. »
- « Non merci, je viens de finir un verre. »
- « Non merci, je préfère attendre quelques minutes. »
- « Non merci, je suis au régime. »
- « Non merci, j'ai un examen demain pour lequel je veux être en forme. »
- « Non merci, j'ai un match important demain pour lequel je veux être en forme. »
- « Non merci, j'ai dit à ma famille que je boirai moins. »
- « Non merci, je fais Dry January. »



Réfléchissez à ce que vous direz quand on vous offrira un verre.

Quand on m'offrira un verre, je répondrai :



.....
.....
.....
.....
.....

Réfléchissez à l'objectif que vous souhaitez vous fixer :



.....
.....
.....
.....
.....

Réfléchissez à la date où vous souhaiteriez atteindre votre objectif :



.....
.....
.....
.....
.....



2 | Évaluer sa réduction de consommation

Pour suivre votre consommation d'alcool et votre réduction, nous vous proposons ci-dessous quelques outils. Vous pouvez, par exemple, remplir chaque semaine le tableau des consommations dès que vous décidez d'entamer une réduction de vos consommations. Vous pourrez aussi faire le point sur les difficultés rencontrées ainsi que sur votre motivation au changement en répondant aux questions proposées. Vous pouvez recommencer ces exercices jusqu'à atteindre votre objectif de diminution ou jusqu'à parvenir à la date que vous vous étiez fixée.

► **Pour suivre votre consommation d'alcool et votre réduction, vous pouvez remplir le tableau suivant, chaque semaine par exemple :**

À quel moment de la journée ?	Ce que j'ai bu	Verres d'alcool	Total
Lundi			
Matinée			}
Déjeuner			
Après-midi			
Dîner			
Soirée			

À quel moment de la journée ?	Ce que j'ai bu	Verres d'alcool	Total
Mardi			
Matinée			}
Déjeuner			
Après-midi			
Dîner			
Soirée			

À quel moment de la journée ?	Ce que j'ai bu	Verres d'alcool	Total
Mercredi			
Matinée			}
Déjeuner			
Après-midi			
Dîner			
Soirée			

À quel moment de la journée ?	Ce que j'ai bu	Verres d'alcool	Total
Jeudi			
Matinée			}
Déjeuner			
Après-midi			
Dîner			
Soirée			

À quel moment de la journée ?	Ce que j'ai bu	Verres d'alcool	Total
Vendredi			
Matinée			}
Déjeuner			
Après-midi			
Dîner			
Soirée			

À quel moment de la journée ?	Ce que j'ai bu	Verres d'alcool	Total
Samedi			
Matinée			}
Déjeuner			
Après-midi			
Dîner			
Soirée			

À quel moment de la journée ?	Ce que j'ai bu	Verres d'alcool	Total
Dimanche			
Matinée			}
Déjeuner			
Après-midi			
Dîner			
Soirée			

TOTAL (lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi, samedi, dimanche)			
--	--	--	--



► **Et vous poser les questions suivantes :**



- Quelle incidence le fait de diminuer votre consommation d'alcool a-t-il eu sur votre humeur et votre sentiment de bien-être ?
- Quelle incidence le fait de diminuer votre consommation d'alcool a-t-il eu sur vos relations avec les autres ?
- Qu'avez-vous appris qui pourra vous aider à moins boire à l'avenir ?

► **Qu'est-ce qui a bien fonctionné ? Ou pas ?**



Que vous ayez pu apporter les changements prévus ou non, il se peut que vous ayez connu des situations difficiles.

- Parmi les mesures prises pour réduire votre consommation d'alcool, lesquelles n'ont pas fonctionné aussi bien que vous l'auriez voulu ?
- Parmi les mesures prises pour réduire votre consommation d'alcool, lesquelles ont bien fonctionné pour vous ?

► **Quels facteurs ont rendu difficile la réduction de votre consommation ?**



- Fêtes
- Fins de semaine
- Amis
- Famille
- Célébrations
- Moments heureux
- Repas
- Usage de cannabis
- Usage de tabac
- Frustration
- Ennui
- Dépression
- Solitude
- Nervosité
- Colère
- Stress au travail
- Disputes
- Autres



3 | Faire le point sur sa réduction de consommation

Après les efforts fournis pour essayer de réduire votre consommation d'alcool, nous vous proposons de faire un bilan de cette expérience.

▶ OPTEZ POUR LE CHANGEMENT

Dans quelle mesure avez-vous réussi à réduire votre consommation jusqu'à présent ?

0 1 2 3 4 5

Moins que prévu▶ Autant que prévu▶ Plus que prévu

Est-ce important pour vous de continuer à diminuer votre consommation d'alcool ?

0 1 2 3 4 5

Pas très important▶ Très important

Êtes-vous prêt(e) à continuer à diminuer votre consommation d'alcool ?

0 1 2 3 4 5

Pas vraiment prêt(e)▶ Très prêt(e)

Quelles raisons pourraient vous motiver à vouloir continuer de modifier votre consommation d'alcool ?

- Ne plus avoir la gueule de bois
- Perdre du poids
- Être en meilleure santé
- Prévenir les blessures
- Prévenir les maladies chroniques
- Avoir des relations plus saines
- Dépenser moins d'argent
- Être plus performant(e) au travail ou à l'école
- Autre :
-
-



Le choix vous appartient !

Laquelle de ces options vous semble la meilleure aujourd'hui ?

- Option 1* – Arrêter complètement de boire
- Option 2* – Arrêter de boire pendant un mois
- Option 3* – Diminuer davantage votre consommation
- Option 4* – Boire en suivant les recommandations de consommation d'alcool à faible risque
- Option 5* – Continuer de boire comme vous le faites actuellement

► FIXEZ-VOUS UN NOUVEL OBJECTIF POUR L'AVENIR



.....
.....
.....
.....
.....
.....

Quelles que soient vos décisions, cette première réflexion sur votre consommation sera bénéfique et vous aidera à vous poser les bonnes questions par la suite.

N'hésitez pas à réfléchir de nouveau à votre consommation d'ici quelques mois pour mesurer les évolutions et constater les changements !

Si vous vous posez des questions sur les éléments ci-dessus ou sur les risques liés à votre consommation d'alcool, n'hésitez pas à en parler à un professionnel de santé pour vous faire aider.

Les aides disponibles



▶ ALCOOL INFO SERVICE

- site internet www.alcool-info-service.fr
- application
- soutien téléphonique au 0980 980 930



▶ LES SERVICES D'ADDICTOLOGIE HOSPITALIERS ET LES CENTRES D'ADDICTOLOGIE (CSAPA)

Retrouvez toutes les adresses sur :

<https://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles>



▶ LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

- Médecins traitants
- Médecins du travail
- Pharmaciens

Réseau des Etablissements de Santé pour la Prévention des Addictions

96 RUE DIDOT - 75014 PARIS - Tél. : 01 40 44 50 26 - Fax : 01 40 44 50 46
contact@respadd.org
Organisme de formation n°117 537 160 75 - Siret n°414 419 275 00048



ISBN 978-2-490727-00-1