



SUCHT | SCHWEIZ



ADDICTION | SUISSE



DIPENDENZE | SVIZZERA

## ISPA - Journée nationale sur les problèmes liés à l'alcool Alcool risque de dérapage

11.11.2008 - 10:00 Uhr, Sucht Schweiz / Addiction Suisse / Dipendenza Svizzera

Lausanne (ots) - Le passage d'une consommation d'alcool modérée à une consommation problématique et à la dépendance s'effectue imperceptiblement. L'alcool est à l'origine d'accidents, de maladies et de souffrances. Des personnes touchées racontent comment elles ont dérapé vers une consommation problématique, lentement, par habitude et souvent sans même s'en rendre compte. La Journée nationale sur les problèmes liés à l'alcool, qui aura lieu le 20 novembre 2008, sera placée sous le thème "alcool: risque de dérapage". A cette occasion, des institutions spécialisées sensibiliseront la population dans toute la Suisse à la consommation problématique d'alcool.

Martin S. et André R. (les noms ont été modifiés) ne se connaissent pas. Mais ils ont beaucoup de choses en commun. Ils réussissent dans la vie professionnelle, ont une famille et partagent un destin très proche. Agé de 45 ans, Martin est marié et vit avec sa femme et ses enfants dans une maison individuelle. Tout commence par un bon verre de vin à midi et une bière fraîche le soir, puis sa consommation prend de l'ampleur, insidieusement et presque insensiblement. Les réclamations de la part des clients se multiplient et les relations avec sa femme se tendent. Mais c'est le rejet de ses enfants qui l'affecte le plus. "Récemment, l'aîné m'a traité de soûlard", dit Martin. Comment l'alcool a-t-il pu, lentement, étouffer ses centres d'intérêt?

"Comme sur un toboggan"

"Au début, l'alcool me stimulait et me détendait le soir. Maintenant, quand j'ai bu, plus rien ne m'intéresse". Martin raconte que, lorsqu'il boit du vin au repas de midi, il n'est plus bon à rien dans l'après-midi et que s'il ouvre une bière après le travail, la soirée est fichue. "C'est comme sur un toboggan, si je lâche prise, je ne peux plus m'arrêter." La consommation d'alcool est devenue une habitude pour Martin. Il ne la contrôle plus.

Chez André, l'alcool a fait très tôt partie des loisirs et de la vie. André est informaticien. A 33 ans, il est marié et a trois enfants. Il est ambitieux et a suivi une formation postgrade dans une haute école spécialisée. C'est à 17 ans qu'il a commencé à boire régulièrement de l'alcool, pour se détendre le soir et le week-end. Dans sa vie quotidienne, professionnelle et familiale, il subit de nombreuses pressions et contraintes.

André et Martin ont l'intention de s'adresser à des spécialistes pour surmonter leur problème avec l'alcool.

Quand commencent les problèmes?

La frontière entre consommation à faible risque et consommation problématique varie selon les individus. Et elle est floue. L'âge, le sexe, l'état de santé, la quantité ou le contexte dans lequel on boit jouent un rôle. La consommation d'alcool est souvent associée à des habitudes, puis elle s'installe au fil du temps, comme dans le cas de Martin et d'André.

Trois schémas de consommation sont problématiques:

- Consommation d'alcool chronique à risque: lorsqu'une femme boit quotidiennement deux verres d'alcool ou plus et un homme quatre verres ou plus, cette consommation est problématique. Un verre peut correspondre à une bière, un verre de vin ou un petit verre d'eau de

vie.

- Ivresse ponctuelle ou consommation ponctuelle excessive: pour les femmes, il s'agit de quatre verres ou plus en une occasion donnée et pour les hommes de cinq verres ou plus.
- Consommation inadaptée à certaines situations: sur la route, au travail, à l'école ou pendant la grossesse, la consommation d'alcool n'a pas sa place. En cas d'absorption de médicaments, il convient de consulter son médecin pour savoir s'il l'on peut boire de l'alcool et combien.

Les spécialistes estiment qu'environ 105 000 personnes en Suisse ont une consommation chronique à risque et plus de 930 000 personnes une consommation excessive ponctuelle. Le passage de la consommation d'alcool problématique à la dépendance s'effectue imperceptiblement. La dépendance à l'alcool ne se définit pas par rapport à la quantité d'alcool absorbée. Il s'agit d'une maladie dont le diagnostic s'effectue sur la base de critères reconnus au plan international. Selon les estimations disponibles, quelque 300 000 personnes sont dépendantes de l'alcool en Suisse.

#### Une habitude bien rôdée

Boire de l'alcool est souvent avant tout une habitude à laquelle on ne réfléchit pas. Alors que la plupart des personnes ne développent pas de problèmes à l'égard de l'alcool, d'autres ne parviennent plus à se maîtriser. Elles commandent par exemple une bière sans se demander si elles en ont vraiment envie. L'envie de la bière peut aussi être confondue avec une routine bien rôdée: elle a toujours fait partie des habitudes et y renoncer reviendrait à rompre avec un bien-être familier.

Lorsque quelqu'un boit pour se sentir mieux ou moins mal, le risque de boire de plus en plus est particulièrement élevé.

#### Trop, c'est combien?

Il est parfois difficile de savoir où l'on en est avec sa consommation. "Combien d'alcool puis-je boire sans mettre en danger ma santé ou mon entourage?" Pour un homme adulte en bonne santé, une consommation d'alcool à faible risque correspond à deux verres par jour au maximum. Il peut s'agir, par exemple, de deux verres de vin, de deux bières ou de deux petits verres d'eau de vie. Une femme adulte en bonne santé devrait consommer au maximum un seul verre par jour. Lors d'occasions particulières, on pourra faire des exceptions en se limitant à quatre verres. Ces quantités ne sont que des indications et n'ont pas valeur de norme. Une consommation à faible risque signifie aussi que l'alcool n'a pas sa place au travail, sur la route, pendant les activités sportives et en cas de grossesse. Les enfants et les jeunes de moins de 16 ans ne doivent pas boire d'alcool. Entre 16 et 18 ans, la consommation ne doit être qu'occasionnelle et très réduite.

Des tests permettent d'évaluer les risques éventuels de sa consommation d'alcool. Des mouchoirs en papier distribués à l'occasion de la Journée nationale de cette année renvoient à un auto-test disponible sur [www.journee-problemes-alcool.ch/](http://www.journee-problemes-alcool.ch/). L'évaluation s'effectue sur la base de quatre questions simples.

#### Journée nationale sur les problèmes liés à l'alcool

La Journée nationale sur les problèmes liés à l'alcool du 20 novembre 2008 a pour but de sensibiliser le public à la consommation d'alcool problématique. En organisant des séances d'information et d'autres activités, des organismes de toute la Suisse, spécialisés dans les dépendances, contribueront à lever les tabous entourant ce sujet et à encourager les personnes touchées et leurs proches à profiter des offres d'aide existantes. Placée cette année sous le thème "alcool: risque de dérapage", la journée nationale est organisée conjointement par le Fachverband Sucht, le GREA (Groupement romand d'études des addictions), l'INGRADO (servizi per le dipendenze), la Croix-Bleue, les Alcoologiques Anonymes (AA), la Société suisse de médecine de l'addiction (SSAM) ainsi que l'Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies (ISPA). Trois brochures peuvent être commandées auprès de l'ISPA.

#### Contact:

Corine Kibora  
porte-parole de l'ISPA  
Tél. 021 321 29 75  
E-mail: [ckibora@sfa-isp.ch](mailto:ckibora@sfa-isp.ch)

Originaltext:

Sucht Schweiz / Addiction Suisse / Dipendenza Svizzera

Dossier de presse:

<http://www.presseportal.ch/fr/pm/10000980/sucht-schweiz-addiction-suisse-dipendenza-svizzera>

Dossier de presse par RSS:

[http://presseportal.de/rss/pm\\_10000980.rss2](http://presseportal.de/rss/pm_10000980.rss2)