

10.11.2009 - 08:30 Uhr

ISPA - "En tant qu'homme, je ne voulais pas dire non"

Lausanne (ots) -

La Journée nationale sur les problèmes liés à l'alcool aura lieu le 19 novembre prochain. Les boissons alcooliques occupent une place souvent importante dans la vie quotidienne de notre société. Sur le thème "Univers masculin et alcool", des organismes spécialisés vont sensibiliser les personnes concernées ainsi que la population de toute la Suisse aux modes de consommation spécifiques aux hommes.

"Il y avait tellement d'occasions de boire", raconte Nicolas (nom modifié), aujourd'hui âgé de 41 ans. Dès l'adolescence, il cherchait à s'enivrer. Le cannabis et l'alcool faisaient partie des loisirs. L'euphorie aussi. "J'ai toujours participé à tout, en m'amusant incroyablement", se souvient-il avec une certaine nostalgie. Jadis, Nicolas avait un métier exigeant, des vacances et de l'argent, mais, lorsqu'il a dû reprendre l'entreprise de ses parents, il s'est laissé submerger par les difficultés. Depuis six ans, il est au chômage. Au début, il ne s'enivrait que le soir, après sa journée de travail mais, bientôt, cela ne suffisait plus. Des accidents ont provoqué des fractures dans la vie de Nicolas. Aujourd'hui, il ne touche plus à l'alcool. Après un séjour en clinique, il bénéficie d'un accompagnement ambulatoire.

Lionel (nom modifié) avait, lui aussi, de nombreuses occasions de boire. Sa consommation problématique a commencé plus tard que celle de Nicolas. Il a surtout beaucoup bu en cachette. "Je voulais résoudre mes problèmes par l'alcool." En compagnie d'amis, Lionel ne cherchait pas à s'enivrer, mais ne refusait jamais un verre. A la maison, l'alcool était toujours disponible. En voyage ou sur son voilier, une bonne bouteille de vin était aussi de la partie. "En tant qu'homme, je ne voulais pas dire non", explique-t-il. Quant aux défis professionnels, il les a toujours relevés. Toutes ces contraintes ont fini par lui peser. Un jour, il s'est tout simplement senti épuisé. Aujourd'hui, à 51 ans, il essaie de maîtriser sa consommation. Et il cherche un nouveau travail.

Informations pour les hommes

La Journée nationale sur les problèmes liés à l'alcool 2009 sera l'occasion pour des organismes spécialisés de sensibiliser le public aux modes de consommation spécifiquement masculins et, dans le même temps, d'informer les hommes sur la manière de maîtriser leur consommation d'alcool. L'attitude face aux boissons alcooliques dépend aussi des attentes liées aux rôles sociaux: résistant bien à l'alcool, autonome et aimant le risque, des caractéristiques qui restent souvent synonymes de virilité et de force. "En tant qu'homme", il est difficile de réfléchir à sa propre consommation d'alcool. C'est sur ce constat que s'appuie le nouveau dépliant destiné aux hommes, édité à l'occasion de la Journée nationale 2009. Ce dépliant met en lumière les particularités de l'attitude masculine face à l'alcool, montre aux hommes les avantages d'une consommation d'alcool modérée et offre des conseils pratiques pour la vie quotidienne.

Les hommes sont particulièrement concernés

Les hommes supportent un peu plus l'alcool que les femmes parce qu'ils sont en général plus lourds, présentent une plus grande proportion d'eau dans le corps et ont moins de tissus adipeux. Chez les hommes, on parle de consommation à risque dès qu'ils boivent plus de 40 grammes d'alcool pur par jour, soit plus de trois bières.

Dans notre société, l'alcool fait tout simplement partie de la vie.

Les occasions sont multiples: en faisant du sport, en prenant l'apéritif dans son entreprise ou après le travail, l'alcool occupe une place importante au quotidien. Et les contraintes professionnelles peuvent constituer un risque, car l'identification au travail est souvent forte, surtout pour les hommes qui accordent beaucoup d'importance aux succès professionnels. "La consommation d'alcool peut devenir un moyen de surmonter le stress et les pressions", explique Michel Graf, expert en prévention et directeur de l'Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies (ISPA). Les spécialistes conseillent de recourir à d'autres stratégies, par exemple, parler de ses problèmes professionnels ou chercher la détente dans son occupation préférée ou encore dans le farniente.

Les avantages d'une consommation modérée

L'alcool renforce la propension à prendre des décisions risquées et à surestimer ses capacités. Notamment sur la route. C'est ainsi que 88% des retraits de permis pour conduite en état d'ivresse concernent des hommes. En s'abstenant de boire avant de prendre la route, on réduit les risques pour soi-même et pour les autres. La Journée nationale sur les problèmes liés à l'alcool est l'occasion pour les spécialistes de rappeler d'autres avantages d'une consommation d'alcool modérée, tels que la réduction du risque de maladies liées à l'alcool, l'amélioration du bien-être, etc. Pour un homme adulte en bonne santé, une consommation d'alcool à faible risque correspond à deux verres par jour au maximum. Dans des occasions particulières et à titre exceptionnel, on devrait veiller à ne pas dépasser quatre verres de boissons alcooliques.

Lorsque l'alcool devient un problème, les hommes ont souvent du mal à accepter de l'aide. "Demander un soutien est une décision bénéfique au plan de la santé", souligne Michel Graf.

Faits et chiffres

- Lors de l'Enquête suisse sur la santé de 2007, 11,1% des hommes interrogés ont déclaré s'abstenir de boire de l'alcool, contre 22,6% des femmes.
- 12,6% des hommes interrogés dans le cadre de l'Enquête suisse sur la santé de 2007 présentent un niveau de consommation d'alcool nocif et risqué, contre 2,8% pour les femmes.
- Au niveau de la prise en charge, les chiffres montrent que 68,7% des personnes ayant commencé en 2007 un traitement pour des problèmes liés à l'alcool étaient des hommes.
- Selon des estimations, les deux tiers des personnes alcoolodépendantes en Suisse sont des hommes.

Journée nationale sur les problèmes liés à l'alcool

La Journée nationale sur les problèmes liés à l'alcool du 19 novembre 2009 a pour but de sensibiliser le public aux problèmes liés à la consommation d'alcool. En organisant des séances d'information et d'autres activités, des organismes spécialisés dans les dépendances de toute la Suisse, contribueront à lever les tabous à ce sujet et à encourager les personnes touchées et leurs proches à profiter des offres d'aide existantes. Placée cette année sous le thème "Univers masculin et alcool", la Journée nationale est organisée conjointement par le Fachverband Sucht, le GREA (Groupement romand d'études des addictions), l'INGRADO (service pour les dépendances), la

Croix-Bleue, les Alcooliques 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). Des brochures relatives à ce sujet peuvent être commandées auprès de l'ISPA.

Le nouveau dépliant s'adresse de manière franche aux hommes, leur permet de s'interroger sur leur relation avec l'alcool et donne des conseils en vue de maîtriser leur consommation.

Vous trouverez ce communiqué de presse sur le site Internet de l'ISPA :

<http://www.sfa-ispa.ch/index.php?IDtheme=26&IDcat7visible=1&langue=F>

Contact:

Corine Kibora, porte-parole de l'ISPA

Tél. 021 321 29 75

Courriel : ckibora@sfa-ispa.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100000980/100593302> abgerufen werden.