

11.05.2017 - 10:00 Uhr

Addiction Suisse Alcool: trop, c'est combien?

Lausanne (ots) -

La semaine alcool lancée par l'OFSP est l'occasion pour chacun et chacune de réfléchir à sa consommation. Mais qui boit de l'alcool en Suisse et comment? Quelles peuvent être les conséquences? Addiction Suisse fait le point et rappelle que de l'aide existe.

Neuf personnes sur dix boivent de l'alcool au moins occasionnellement en Suisse. Parmi elles, 20% ont une consommation à risque pour leur santé: elles boivent trop ou trop souvent. Par ailleurs, la consommation quotidienne d'alcool est deux fois plus élevée chez les hommes que chez les femmes.

Les maladies liées à l'alcool: les cancers aux premières loges On le sait, l'alcool augmente le risque d'accidents. Par contre, on oublie souvent que l'alcool, quand il est consommé trop et/ou trop souvent, est un facteur de risque important pour différents cancers: oesophage, cavité buccale, foie, sein, système gastro-intestinal. L'alcool déclenche des processus dans notre corps qui sont directement liés à l'apparition et à l'évolution de maladies. Ainsi, 29% des décès liés à l'alcool sont dus à des cancers. La cirrhose du foie intervient dans une proportion similaire (26% - source 1) .

Comment éviter de passer à une consommation à risque? La limite entre une consommation conviviale et un problème d'alcool se franchit souvent de manière imperceptible, progressivement, par habitude. Il existe des trucs qui permettent de garder sa consommation d'alcool sous contrôle:

- Buvez au moins une boisson sans alcool entre deux verres d'alcool.
- Si vous avez soif, désaltérez-vous avec des boissons sans alcool attractives.
- Ne buvez pas plus d'un verre par heure et pas plus de quatre verres en tout.
- Ne buvez pas l'estomac vide
- Refusez que l'on vous resserve avant que vous n'ayez terminé votre verre.
- Savourez vos boissons en buvant lentement.

Réagir à temps

A tout moment, il peut être utile de se questionner sur sa consommation d'alcool. Plusieurs outils sont à disposition sur le site de la campagne www.alcohol-facts.ch. Les tests disponibles permettent de voir où on se situe. Par ailleurs, il ne faut pas hésiter à faire un bilan avec son médecin ou un service spécialisé. Addiction Suisse met à disposition une ligne téléphonique gratuite pour orientation et conseil au 0800 105 105.

En savoir plus: brochures et sites web d'Addiction Suisse www.addictionsuisse.ch

Matériel d'information - Shop (<http://shop.addictionsuisse.ch/>)

Informations pour les personnes concernées et leurs proches : www.consommmationalcool.ch

Au travail : www.alcoolautravail.ch

Comment se situer par rapport à sa consommation d'alcool? Alcool, (auc)un problème?
(<http://shop.addictionsuisse.ch/fr/alcool/189-alcool-aucun-probleme.html>)

Feuillet de 6 pages avec les informations principales disponible en 11 langues : Que dois-je savoir sur l'alcool?
(<http://shop.addictionsuisse.ch/fr/alcool/310-que-dois-je-savoir-sur-l-alcool.html>)

La campagne est menée par l'OFSP, les cantons, Addiction Suisse, le Fachverbandsucht, le GREA et Ticino Addiction. Plusieurs manifestations auront lieu du 11 au 21 mai dans toute la Suisse: www.alcohol-facts.ch

Addiction Suisse est un centre de compétences national dans le domaine des addictions. Elle est active dans la recherche, conçoit des projets de prévention et s'engage pour une politique de santé. Le but de notre ONG est de prévenir ou d'atténuer les problèmes issus de la consommation d'alcool et d'autres substances psychoactives ou liés aux jeux de hasard et à l'usage de l'internet.

Plus d'informations sur notre site internet www.addictionsuisse.ch

Vous trouverez le présent communiqué de presse sur : www.addictionsuisse.ch/fr/actualites/communiques-de-presse

Source 1: Marmet S., Gmel G., Gmel, G., Frick H., Rehm J., (2013). Alcohol-attributable mortality in Switzerland between 1997 and 2011. Lausanne: Addiction Suisse.

Contact:

Corine Kibora
Porte-parole
ckibora@addictionsuisse.ch
Tél.: 021 321 29 75

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100000980/100802313> abgerufen werden.