

L'EXCÈS D'ALCOOL NUIT À VOTRE SANTÉ

L'alcool est souvent associé à la fête, à la convivialité, aux moments heureux. Mais sa consommation est trop souvent banalisée, et les excès considérés comme « normaux ». Quels sont les dangers de l'alcool? Quand parle-t-on d'une consommation excessive? Que faire face à cette surconsommation?

USAGE À RISQUE ET USAGE NOCIF

"Moi, je peux m'arrêter quand je veux, c'est une question de volonté"

En Belgique, on estime que 10% d'hommes et de femmes présentent une consommation excessive d'alcool...

Un consommateur excessif est une personne qui se met en danger par sa consommation d'alcool sans pour autant être alcoolodépendant. Il existe deux types de consommation excessive:

1. L'usage à risque: dans ce cas, la consommation est dangereuse pour la personne mais n'engendre pas encore de problèmes.

La consommation de boissons alcoolisées est dite à risque

- *Chez l'homme : à partir de 210g d'alcool pur par semaine, c'est à dire 21 verres standards (appelés aussi unités) par semaine ou 3 verres standards (unités) par jour*

- *Chez la femme : 140g d'alcool pur par semaine, c'est à dire 14 verres standards par semaine, 2 verres standards par jour*

2. L'usage nocif: la consommation d'alcool s'accompagne alors d'au moins un dommage d'ordre médical, psychique ou social (par exemple répercussions néfastes sur les loisirs et la vie sociale), chez des patients qui ne sont pas pour autant dépendants à l'alcool.

Tableau des équivalences en verre

Il y a autant d'alcool pur (environ 10g) dans tous les verres habituellement servis dans les cafés et constitue une unité.



un verre de vin rouge ou blanc

un verre de bière 25 cl

un whisky

un porto

un digestif

Tableau des équivalences en bouteilles



une bouteille de vin à 12°(75 cl) = 7 unités

une petite bouteille de bière à 5°(25 cl) = 1 unité

une canette de bière à 5°(33 cl) = 1,5 unité

une canette de bière à 10°(50 cl) = 4 unités



une bouteille de champagne à 12°(75 cl) = 7 unités

une bouteille de porto à 20°(75 cl) = 12 unités

une bouteille de whisky à 40°(70 cl) = 22 unités

une bouteille de pastis à 45°(70 cl) = 25 unités

L'ALCOOLODÉPENDANCE

*«J'aimerais bien diminuer,
mais je n'y arrive pas»*

La dépendance à l'alcool se définit par la perte de la liberté de s'abstenir. La personne ne peut, dans ce cas, freiner son désir de boisson alcoolisée, quelque soient les quantités consommées, la fréquence d'alcoolisation ou la présence de dommages induits par l'alcool.

QUELS PEUVENT ÊTRE LES SIGNES D'UN MÉSUSAGE DE L'ALCOOL ?

- difficultés à contrôler la quantité d'alcool consommée
- meilleure tolérance à l'alcool (absence ou faible ivresse)
- symptômes de sevrage (tremblements, anxiété, transpiration) quand il y a un "manque"
- répercussions néfastes sur les loisirs et la vie sociale
- désir persistant mais infructueux de diminuer ou d'interrompre la consommation

- consommation persistante malgré les soucis de santé

LES RISQUES DU MÉSUSAGE D'ALCOOL

Une alcoolisation régulière (n'allant pas forcément jusqu'à l'ivresse) entraîne de nombreux dommages psychologiques, sociaux et familiaux, mais également de nombreux problèmes pour la santé :

- atteinte du foie et des organes digestifs : stéatose (accumulation de graisse dans le foie), cirrhose, hépatite, pancréatite, gastrite, ulcère gastrique, cancer du foie, du pharynx, de l'œsophage, du pancréas,...
- maladies nerveuses et cérébrales : lésions du système nerveux, baisse de l'acuité visuelle, perte de mémoire, atteinte du cerveau,...
- troubles du sommeil, dépression, anxiété généralisée
- hypertension, troubles du rythme cardiaque,...
- déminéralisation osseuse,
- carences de certaines vitamines, anémie

ET VOUS...OÙ EN ÊTES-VOUS ?

Pour vous aider à évaluer votre consommation, un questionnaire a été conçu. Le remplir peut vous apporter des informations très importantes sur votre consommation. Demandez-le à votre pharmacien !

Puis s'il s'avère nécessaire, discuter des résultats avec votre médecin ou votre pharmacien est un bon premier pas dans une démarche de reprise en main d'une consommation excessive d'alcool.

La réduction de votre consommation peut vous apporter de nombreux bénéfices !



Vifs remerciements à l'asbl Question Santé et à la SSMG pour l'information fournie.

Tous droits de traduction, d'adaptation, de reproduction, même partielle, par tous procédés, y compris la photographie et le microfilm, sont réservés pour tous pays, sauf autorisation écrite de la SSPF.