



# **Alcool** prévenir la dépendance

**Prise de conscience et identification  
des signes précoces de la dépendance**

# Sommaire

## Quelques chiffres

### Comprendre

|                                                            |   |
|------------------------------------------------------------|---|
| Qu'est-ce qu'une consommation d'alcool à risque ? .....    | 5 |
| Comment la dépendance à l'alcool s'installe t-elle ? ..... | 6 |

### Identifier

|                                                                       |   |
|-----------------------------------------------------------------------|---|
| Symptômes de la dépendance : comment les dépister précocement ? ..... | 7 |
| Aider à évaluer la place de d'alcool dans la vie de chacun .....      | 7 |
| Le cas de Stéphanie, 41 ans .....                                     | 8 |
| Quels risques associés à une consommation excessive d'alcool ? .....  | 9 |

### Orienter et soigner

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| Prévenir la dépendance : Contrôler sa consommation d'alcool• ..... | 10 |
| Une prise en charge individualisée .....                           | 10 |
| À chaque stade de dépendance son interlocuteur• .....              | 11 |

Comité d'experts : Pr. Georges Brousse, Pr. Philippe Castera, Pr. Maurice Dematteis, Pr. François Paille et Dr. Alain Rigaud

# Édito

La consommation de boissons alcoolisées constitue toujours une composante importante des pratiques culturelles françaises. Or l'alcool est une substance psychoactive dont les propriétés euphorisantes et désinhibitrices entraînent de nombreux dommages physiques, personnels et sociaux dans le cadre d'une consommation excessive.

Pourtant chacun connaît aujourd'hui les effets néfastes pour l'organisme d'une consommation excessive et des épisodes d'alcoolisation aigus inhérents. En revanche, le processus progressif d'une dépendance à l'alcool, liée à une consommation régulière, avec des épisodes de forte consommation de produits alcoolisés sur une période plus ou moins étendue, reste encore insuffisamment connu.

Aussi, ce guide a d'abord vocation à faire le point sur les risques d'une consommation excessive ponctuelle ou régulière d'alcool et à présenter ensuite des points de repères pour identifier les premiers signes d'une perte de contrôle de la consommation. Le processus insidieux de dépendance exige un repérage, une orientation et une prise en charge les plus précoces possible pour permettre au sujet de modifier sa consommation d'alcool et limiter ainsi les dommages physiques, mais également personnels, professionnels et sociaux d'une maladie insuffisamment identifiée comme telle.

Une action de prévention efficace contre la dépendance à l'alcool doit conduire à un repérage précoce des plus fragiles, quels que soient leur âge, leur sexe et leur origine sociale. Une évaluation de la place des produits alcoolisés dans la vie quotidienne de chacun est la pierre angulaire d'une orientation et d'une prise en charge individualisées et efficaces tant à l'échelle individuelle que sur un plan collectif de santé publique.



# Quelques chiffres

**134 décès / jour**

En France, 49 000 décès annuels sont liés à l'absorption d'alcool, soit 134 décès dus à l'alcool chaque jour.

**52%**

des hommes et 20 % des femmes ont, en France, de façon occasionnelle ou régulière une consommation d'alcool à risque.

**8% de la population**

consomment 50 % des quantités d'alcool en France.

**2<sup>e</sup> cause de mortalité**

La consommation d'alcool est la 2<sup>e</sup> cause de mortalité évitable en France, après le tabagisme.

**1 verre / jour**  
Une consommation de l'ordre d'un verre par jour pour une femme augmente de 15% le risque de cancer du sein.



Ces données sont des estimations. Source: OFDT. [www.ofdt.fr/produits-et-addictions/de-z/alcool/#sd](http://www.ofdt.fr/produits-et-addictions/de-z/alcool/#sd) (mise à jour : juin 2015). La santé en chiffre. Alcool. Comité français d'éducation pour la santé disponible sur <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/435.pdf>.

# Comprendre

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

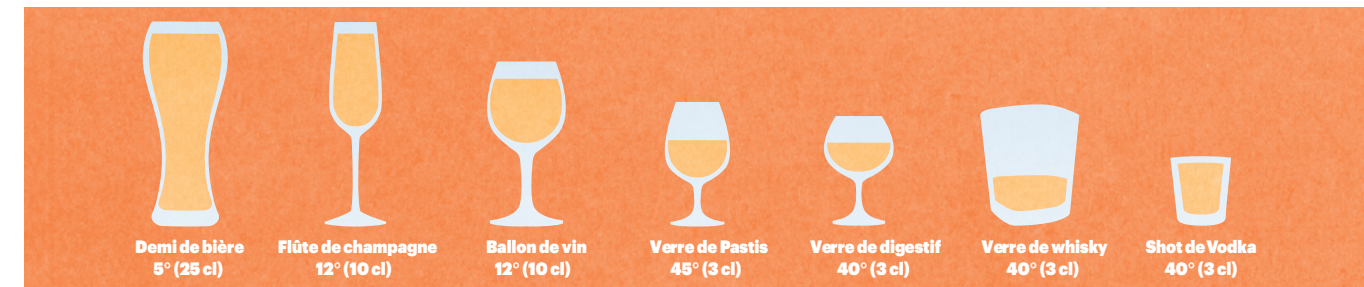
Avant même l'apparition d'une dépendance à l'alcool, la consommation d'alcool peut présenter des risques pour la santé, en raison des quantités consommées.

### Une question de quantité d'alcool consommée

Les risques pour la santé s'élèvent au fur et à mesure que la consommation d'alcool augmente. Ainsi, plus on dépasse les seuils indiqués pour

une consommation d'alcool à moindre risque (à la fois en termes de quantité et de fréquences de consommation), plus la consommation devient nocive, quel que soit le type d'alcool consommé.

En effet, qu'il s'agisse de bière, de cidre, de vin, d'apéritifs ou de spiritueux, un verre d'alcool standard contient 10 g d'alcool pur.



### Une question de fréquence de consommation

Lorsque l'alcool est consommé au delà des seuils recommandés (voir encadré) et qu'il y a une perte de contrôle de la consommation, il convient de s'interroger sur la place prise par l'alcool dans la vie de la personne.

Dans ce cadre, des indicateurs peuvent être utilisés pour suivre la consommation d'alcool d'une personne sur une année et comprendre ainsi la place occupée par les produits alcoolisés.

### Seuils de consommation\*

À quel moment ma consommation d'alcool est-elle considérée à risque ?



- + de 2 verres standards / jour
- + de 10 verres standards / semaine
- de deux jours d'abstinence / semaine

\*Avis d'experts relatif à l'évolution du discours public en matière de consommation d'alcool en France du 4 mai 2017. Santé Publique France et Institut National du Cancer.



# Comment la dépendance à l'alcool s'installe t-elle ?

## Qu'est-ce qu'une dépendance à l'alcool ?

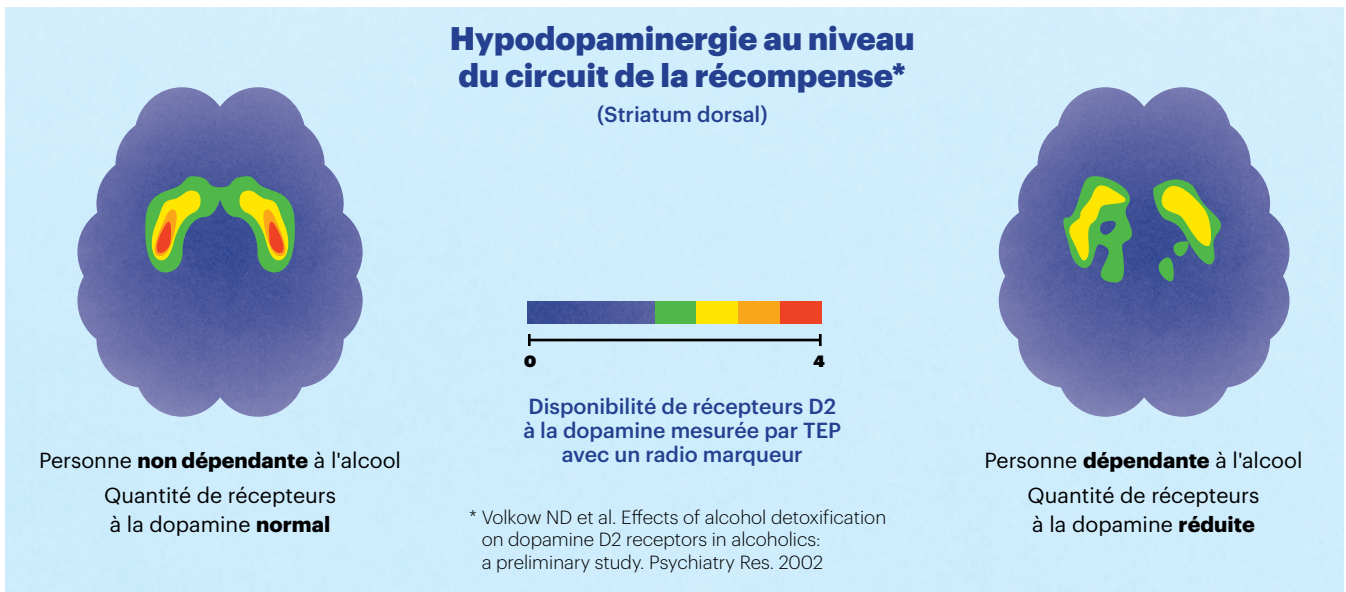
Une personne est dépendante à l'alcool lorsqu'elle perd le contrôle de sa consommation d'alcool, quelles que soient la quantité d'alcool consommée et la fréquence de consommation. Elle devient, dès lors, incapable de réduire ou d'arrêter sa consommation, malgré la survenue de dommages physiques, sociaux, professionnels...

Comme pour tout produit addictif, l'alcool libère un neuromédiateur, la dopamine, qui a pour effet d'activer le circuit de la récompense. D'autres mécanismes sont également impliqués dans le phénomène de dépendance faisant intervenir d'autres neuromédiateurs et récepteurs comme celui du GABA (Acide

Gamma-Amino Butyrique), glutamate, opioïde, cannabinoïde (CB1), ou encore le facteur de libération de la corticotrophine (CRF) avec une implication majeure des systèmes de stress. La consommation d'alcool procure une récompense, comportement qui va être reproduit pour en retrouver les effets et, sous l'influence de divers facteurs liés aux produits, à la vulnérabilité de la personne et à l'environnement, ces conduites peuvent déraiper et conduire à l'impossibilité de s'en passer.

Le déséquilibre du système de récompense conduit alors à une consommation excessive, répétée puis à l'installation d'une dépendance et d'un besoin compulsif de consommer.

La dépendance à l'alcool est par conséquent une maladie qui exige un suivi médical, psychologique et social.



# Identifier

## Symptômes de la dépendance : comment les dépister précocement ?

### Une fois la perte de contrôle établie, 8 points-repères permettent d'évaluer le niveau de dépendance\* :

1. Le niveau d'accoutumance à l'alcool qui conduit à une augmentation des doses pour un effet similaire.
2. Un syndrome de sevrage en cas d'arrêt brutal et sans précaution des substances alcoolisées.
3. Une incapacité à gérer sa consommation : la personne boit plus d'alcool qu'elle ne le voudrait et/ ou plus souvent/longtemps.
4. Des efforts vains pour contrôler sa consommation d'alcool.
5. Un temps plus ou moins long est consacré à la recherche de produits alcoolisés.
6. L'importance occupée par l'alcool dans la vie quotidienne conduit à l'abandon d'activités sociales, de loisirs, ou culturelles.
7. Une poursuite de la consommation d'alcool malgré les difficultés professionnelles, familiales, médicales engendrées.
8. Un désir puissant ou compulsif de boire de l'alcool (besoin irrésistible de boire de l'alcool).

\* CIM10

## Aider à évaluer la place de d'alcool dans la vie de chacun

Il existe une zone « grise » entre dépendance et non dépendance (usage nocif) qui concerne aujourd'hui 3 millions de français pour lesquels une prise de conscience sur une potentielle perte de contrôle n'est pas facile. C'est pourquoi il existe aujourd'hui des tests d'autoévaluation qui permettent en toute objectivité de comprendre la place qu'occupe l'alcool dans sa vie : usage à risque, usage nocif ou problématique et dépendance.

La dépendance à l'alcool est une maladie dont l'apparition et le développement progressifs sont dus à plusieurs facteurs :

**\* Caractéristiques individuelles**  
Une personne ayant une vulnérabilité psychique ou des parents souffrant d'une dépendance à l'alcool a un risque accru de développer la maladie.

**\* L'environnement**  
Plus une personne est exposée à l'alcool dans son environnement (famille, travail, entourage amical...), plus son risque de dépendance augmente.

**\* L'alcool et ses effets**  
Les effets recherchés dans la consommation de l'alcool (euphorie, désinhibition, apaisement, anesthésiant), ont une influence sur le développement de la dépendance.



On ne devient pas dépendant à l'alcool du jour au lendemain

Le cas de Stéphanie, 41 ans



| ÂGE                                    | 29 ans                               | 32 ans                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 35 ans                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 41 ans |
|----------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| SITUATION FAMILIALE                    | 1 <sup>er</sup> enfant               | Aîné de 10 ans                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Enfants de 6, 9 et 18 ans                                                                                                                                                                                                                                                                      |        |
| SITUATION PROFESSIONNELLE ET SOCIALE   | Diététicienne                        | <ul style="list-style-type: none"><li>Déménagement de Brest à Paris</li><li>Dépression</li><li>Tabac</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>Chômage</li><li>Problèmes de couple</li><li>Fatigue</li><li>Tabac (2 paquets)</li></ul>                                                                                                                                                                  |        |
| ÉVALUATION DE LA CONSOMMATION D'ALCOOL | Alcool récréatif<br>Apéritif le soir | Consommation d'alcool qui s'amplifie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Consommation d'alcool qui s'amplifie encore d'avantage<br>2 bouteilles de vin par jour                                                                                                                                                                                                         |        |
| ÉVALUATION DE LA DÉPENDANCE À L'ALCOOL |                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>Besoin irrésistible de boire et consommation continue sur la soirée</li><li>Prévoit la quantité d'alcool</li></ul> <div><ul style="list-style-type: none"><li>Suivi psychiatrique pour la dépression</li><li>Refuse une hospitalisation pour sevrage pour ne pas être éloignée de ses enfants</li></ul></div> | <ul style="list-style-type: none"><li>Consommation de 18h à 2h du matin</li><li>Recherche d'alcool</li><li>Mal-être</li><li>Mauvaise estime de soi</li><li>Perte de confiance</li><li>Problèmes cutanés (rosacée, psoriasis)</li><li>Chutes (bleus)</li><li>État financier difficile</li></ul> |        |

Quels risques associés à une consommation excessive d'alcool ?

Quels impacts sur ma santé ?

Au-delà des effets à court terme de l'ivresse sur l'organisme, la consommation excessive d'alcool est à l'origine de plus de 200\* maladies et troubles pathologiques dont :

- Troubles psychiques avec retentissement sur le comportement
- Symptômes gastro-intestinaux
- Cancers
- Déficits immunologiques
- Maladies cardiovasculaires
- Lésions hépatiques
- Maladies neurologiques
- Maladies du squelette et des muscles
- Troubles de la fonction de reproduction
- Lésions prénatales

\* Rapport de situation mondial sur l'alcool et la santé 2014.

La prise d'alcool augmente en outre le risque de rapports sexuels non protégés.

Quels impacts sur ma vie ?

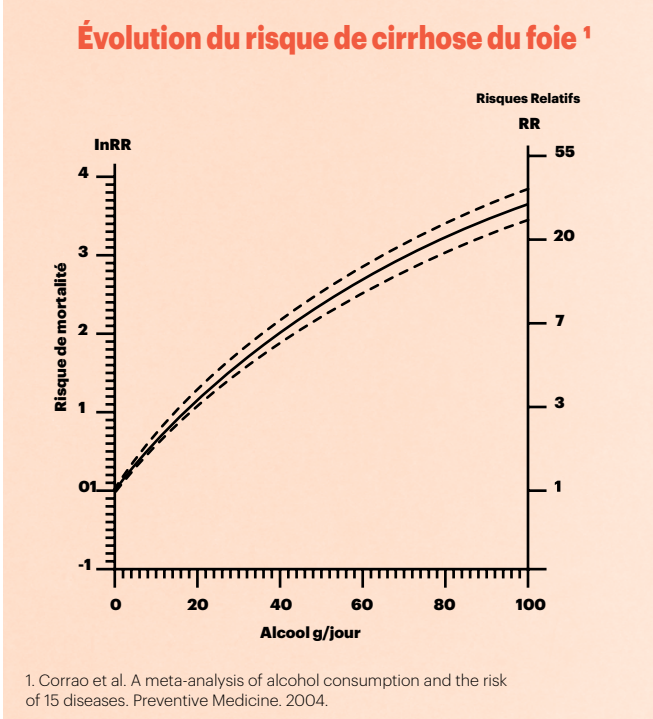
La consommation excessive d'alcool impacte également sur la vie de chacun au quotidien, les complications personnelles et psychologiques, essentielles et la qualité de vie :

**\* Sur le plan professionnel**  
L'alcool peut conduire à des situations fortement dommageables : baisse de concentration, perte de productivité, accidents du travail...

**\* Sur le plan personnel**  
La dépendance à l'alcool peut entrainer des complications personnelles et psychologiques et altérer la qualité de vie.

**\* Sur le plan civique**  
La consommation excessive d'alcool est aussi un facteur déclencheur de comportements à risque : accidents de la route, comportements conflictuels et/ou délictueux, mise en danger personnelle ou d'autrui...

**\* Sur le plan familial**  
La consommation excessive d'alcool peut détériorer l'équilibre familial : mal-être, négligence parentale, violences conjugales et domestiques.



# Orienter et soigner

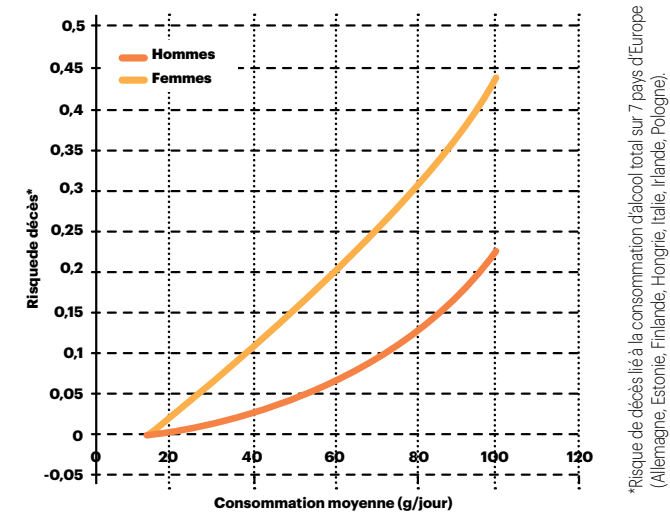
## Prévenir la dépendance : contrôler sa consommation d'alcool

La vulnérabilité face à la consommation d'alcool varie d'un individu à l'autre et dépend d'abord du type de consommateur (corpulence, sexe...) mais également du contexte (moment de la consommation, santé physique et psychique...). En outre, il existe une prédisposition génétique qui rend plus vulnérable face à l'alcool.

**La réduction d'une consommation d'alcool jugée à risque permet à la personne concernée de bénéficier d'impacts positifs immédiats en termes de santé et de qualité de vie :**

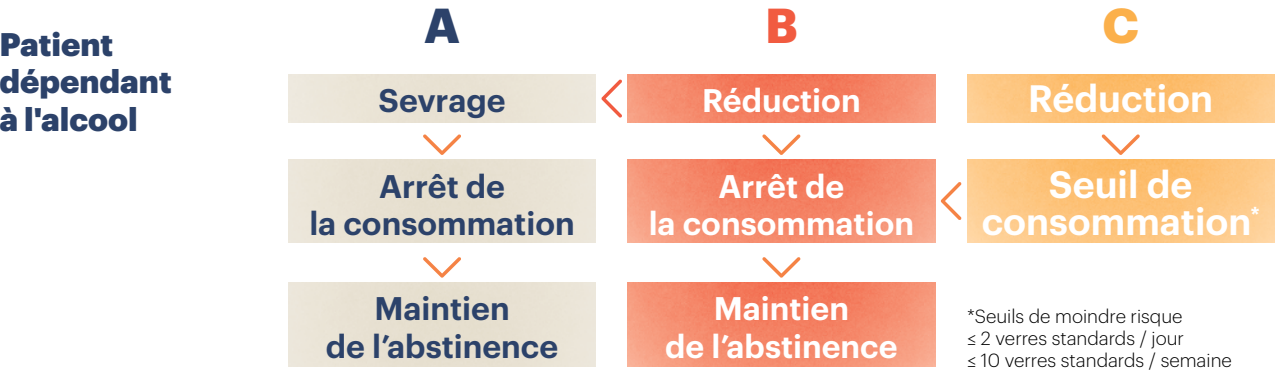
- Amélioration psychique (estime de soi, irritabilité, anxiété, dépression, sommeil...) ;
- Amélioration physique (rosacée, poids...) ;
- Amélioration des relations sociales, familiales et professionnelles.

Risque de décès lié à l'alcool en fonction de la consommation hebdomadaire en Europe en 2012<sup>1</sup>



<sup>1</sup> Rehm et al. (2015). Lifetime-risk of alcohol-attributable mortality based on different levels of alcohol consumption in seven European countries. Implications for low-risk drinking guidelines. Toronto, On, Canada: Centre for Addiction and Mental Health. Disponible sur [www.camh.ca](http://www.camh.ca).

## A chaque situation une démarche adaptée



## À chaque stade de dépendance son interlocuteur

La dépendance se manifeste dès qu'il y a perte de contrôle, survenue de dommages et répétition de comportement. De plus, la dépendance, quel que soit son niveau – légère, modérée ou sévère – est une forme de la maladie qui exige une prise en charge adaptée. Un à deux millions de Français seraient aujourd'hui concernés par une forme de dépendance à l'alcool.

| STADES DE DÉPENDANCE | LÉGER                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | MODÉRÉ                                                                                                                                                                          | SÉVÈRE                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TÉMOIGNAGES          | <p>"J'ai besoin d'un verre d'alcool chaque soir."</p> <p>"Avant je buvais de temps en temps une bière, maintenant j'apprécie l'alcool fort par exemple le rhum."</p>                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>"Dès que le me lève je pense à mon verre d'alcool de 17h."</p> <p>"Je dis à mes enfants que je suis fatiguée le matin alors que c'est parce que j'ai trop bu la veille."</p> | <p>"Ma femme m'a quitté, je suis en train de tout perdre et pourtant je continue à boire."</p> <p>"j'ai perdu mon permis alors que je suis commercial, je vais perdre mon travail et pourtant je n'arrive pas à arrêter de boire."</p> |
| LES SIGNES D'APPEL   | <p><b>Cliniques</b></p> <p>Les plus fréquents: troubles digestifs, troubles neuropsychologiques, troubles du sommeil, problèmes cardiovasculaires, fractures, anxiété, dépression, marqueurs biologiques, signes hépatiques, rougeurs cutanées...</p> <p><b>Sociaux</b></p> <p>Les plus fréquents et précoces : troubles relationnels, problèmes de couple, arrêt de travail, perte du permis de conduire, difficultés de logement...</p> |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                        |
| À QUI S'ADRESSER ?   | <p><b>Associations de patients</b> (Alcool assistance, Amis de la santé, Alcool écoute, Vie Libre, Croix bleue, Alcooliques anonymes...)</p> <p><b>Médecin généraliste</b></p> <p><b>Addictologue / Psychiatre</b></p>                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                        |



honte  
écoute  
non-dits  
courage  
stigmatisation  
plaisir  
violence  
reprendre  
le contrôle  
tabou  
estime de soi

**La dépendance à l'alcool,  
une maladie pour laquelle  
des solutions existent.**

Avec le soutien institutionnel de

