

L'ALCOOLISME

En France, 5 millions de Français sont en difficulté avec l'alcool. Les conséquences sanitaires directes (cancer, maladies cardiovasculaires, cirrhoses, maladie psychique, etc...) d'une consommation régulière et excessive représentent 23 000 morts par an, contre environ 4 000 liés à des accidents de la route.

Les seuils d'une consommation modérée :

- ✓ **Chez l'homme : 3 verres (3 unités)** d'alcool par jour maximum (soit 36g d'alcool pur)
- ✓ **Chez la femme : 2 verres (3 unités)** d'alcool par jour maximum (soit 24g d'alcool pur)
- ✓ **Femmes enceintes et enfants : consommation zéro.**

1 unité d'alcool équivaut à :



Que l'on opte pour une coupe de champagne, une chope de bière ou un ballon de vin, on consomme à peu près la même quantité d'alcool : **10g par verre**. Ainsi, le repère d'unité d'alcool correspond à un verre.

Il faut toutefois savoir que l'alcoolisme se définit, en fait, par le lien de dépendance qui unit l'individu au produit. Pour la personne dépendant, l'alcool est un auxiliaire de vie indispensable...

Les dégâts provoqués par l'alcool

- ✓ Sur le court terme, l'alcool entraîne l'ivresse, des comportements agressifs et peut favoriser la prise de risque sur la route ou au travail. Il engendre également souvent une désocialisation et un isolement.
- ✓ Sur le long terme, l'appareil digestif, le système cardiovasculaire et le système nerveux psychique sont touchés.

Comment aider une personne alcoolique ?

- Avant toute chose, cesser de lui répéter qu'il doit absolument arrêter de boire. Car mettre la pression, c'est amplifier la problématique contre laquelle la personne se défend en buvant. Pour faire une démarche de soins, l'alcoolique doit donc d'abord prendre conscience lui-même de la réalité de sa dépendance et des conséquences néfastes qu'elle entraîne.
- Pour l'aider, il faut tenter de lui faire rencontrer un médecin, un thérapeute (psychologue, psychothérapeute) ou une association d'entraide. Si la personne alcoolique appartient à l'entourage proche, il peut être nécessaire de consulter soi-même, pour se faire aider également.
- Il est essentiel ensuite, pour l'ancien alcoolique de suivre les réunions d'associations d'anciens buveurs. Les plus connus sont : Vie Libre, La Croix bleue, les Alcooliques Anonymes. La force de ces mouvements repose sur leur disponibilité, le partage de l'expérience et de la connaissance de la maladie, l'accompagnement, le fait de retrouver une utilité sociale collective. Le mieux est de proposer au malade d'assister à diverses réunions, puis de choisir le mouvement au sein duquel il se sent bien.

