

■ LES REPÈRES OFFICIELS DE CONSOMMATION (Santé Publique France 2023)

■ ■ Repères à faible risque pour un adulte en bonne santé

- Maximum **10 verres par semaine** (une unité d'alcool = 1 verre standard)
- Maximum **2 verres lors d'une même occasion** (soirée, repas...)
- **Au moins 2 jours sans alcool par semaine**
- **Moins c'est mieux** : il n'existe pas de dose sans risque (OMS 2023)

■ ■ Zéro alcool dans ces situations

- **Grossesse et allaitement** : aucune dose n'est sûre pour le bébé
- **Sous certains médicaments** : demandez toujours à votre médecin
- **Avant de conduire** : même un verre altère les réflexes
- **Personnes âgées** : les seuils recommandés sont plus bas
- **Pathologies chroniques** : foie, coeur, troubles psychiatriques

■ ■ La consommation à haut risque en une seule occasion : le « binge drinking »

Le **binge drinking** (en français : alcoolisation aiguë massive) signifie boire **4 verres ou plus en moins de 2 heures**. C'est une pratique très répandue en soirée, y compris chez les jeunes.

Risques immédiats : perte de conscience, chute, accident, vomissements dangereux, passage à l'acte violent ou sexuel non consenti, alcoolisation mortelle.

- Plus de **6 verres en une occasion** = risque grave immédiat
- Mélange alcool + médicaments ou autres drogues = risque vital

■ COMPRENDRE LES DIFFÉRENTS NIVEAUX DE CONSOMMATION PROBLÉMATIQUE

■ Alcool et société : pourquoi en parler ?

L'alcool est légal, socialement valorisé en France, et pourtant c'est **la 2e cause de mortalité évitable** après le tabac.

49 000 décès par an en France lui sont liés (HAS 2023). **5 millions de personnes** ont un problème avec l'alcool.

Les difficultés avec l'alcool ne surviennent pas du jour au lendemain : elles s'installent progressivement, souvent sans que la personne s'en rende compte.

Il existe **3 niveaux de problème**, du plus léger au plus grave. Chacun mérite une attention et une aide adaptée.

■ Niveau 1 Usage à risque

La personne consomme au-delà des repères recommandés, mais sans en subir encore de conséquences visibles.

- Plus de 10 verres par semaine
- Plus de 2 verres par occasion
- Consommation régulière seul(e)
- Boire pour gérer ses émotions
- Boire avant un événement social par peur

→ Il est temps de faire le point avec votre médecin.

■ Niveau 2 Usage nocif

La consommation commence à provoquer des dommages réels : pour la santé, au travail, dans la famille.

- Problèmes de mémoire après les épisodes de boisson
- Conflits répétés avec les proches à cause de l'alcool
- Absences ou retards au travail
- Accidents liés à l'alcool
- Tentative de réduire sans y arriver

→ Une aide médicale et psychologique est vivement conseillée.

■ Niveau 3 Dépendance

Le cerveau s'est adapté à l'alcool. Arrêter ou réduire devient difficile, voire dangereux sans suivi médical.

- Besoin irrésistible de boire (le « craving »)
- Augmentation des doses pour le même effet
- Tremblements, sueurs, anxiété sans alcool
- Boire dès le matin ou la nuit
- Vie organisée autour de l'alcool

→ Un suivi médical est indispensable. Ne pas arrêter brutalement.

■ **COMMENT SAVOIR OÙ J'EN SUIS ?** Faites le test en ligne sur www.addictaide.fr (rubrique « S'évaluer ») ou demandez le questionnaire AUDIT à votre médecin. C'est rapide, confidentiel, et sans jugement.

■ COMMENT CALCULER SA CONSOMMATION ? L'UNITÉ D'ALCOOL

■ Qu'est-ce qu'une Unité d'Alcool (UA) ?

En France, toutes les boissons alcoolisées sont exprimées en **Unités d'Alcool (UA)**.

1 UA = 10 grammes d'alcool pur = **un verre standard servi dans un café ou un restaurant.**

Que vous buviez du vin, de la bière ou un apéritif, un verre servi au bar = 1 UA.

Formule de calcul : **UA = Volume en cL x Degré en % x 0,008**

Exemple : 33 cL de bière à 6° = 33 x 6 x 0,008 = 1,6 UA

■ ■ ■ Les pièges courants

■ **Chez soi** : on se sert souvent 2 à 3 fois plus que dans un bar

■ **Canette 50 cL à 8°** = 3,2 UA (et non 1 !)

■ **Grand verre de vin 20 cL** = 2 UA

■ **Cocktail maison** : souvent 2 à 3 UA selon la recette

■ **Whisky/rhum « généreux »** = facilement 2 UA

■ **Cubi de vin** : le verre versé est rarement mesuré

Tableau de référence — Unités d'alcool par boisson

Boisson	Volume	Degré	Unités d'alcool
Bière standard (demi)	25 cL	5°	1 UA
Bière forte / IPA	25 cL	8°	1,6 UA
Canette bière forte	50 cL	8°	■ ■ 3,2 UA !
Vin rouge / blanc / rosé	10 cL	12–13°	≈ 1 UA
Grand verre de vin maison	20 cL	13°	■ ■ 2 UA !
Champagne / Prosecco	10 cL	12°	1 UA
Whisky / Rhum / Vodka	3 cL	40°	≈ 1 UA
Pastis verre plein	5 cL	45°	1,8 UA
Cocktail long drink	20 cL	10°	1,6 UA
Cidre	25 cL	4,5°	0,9 UA

■ ■ LES RISQUES POUR LA SANTÉ

Foie et appareil digestif

- **Foie gras** (stéatose) : trop de graisse dans le foie. Réversible si arrêt
- **Hépatite alcoolique** : inflammation du foie pouvant être grave
- **Cirrhose** : destruction irréversible du foie. Met la vie en danger
- **Cancers** : bouche, gorge, oesophage, estomac, côlon, rectum, foie
- **Pancréatite** : inflammation très douloureuse du pancréas

Coeur et vaisseaux

- **Hypertension artérielle** (tension trop élevée) : risque multiplié
- **Cardiopathie** (muscle cardiaque abîmé) : insuffisance cardiaque
- **Accident Vasculaire Cérébral (AVC)** : risque fortement augmenté
- **Troubles du rythme cardiaque** : palpitations, fibrillation

Cerveau et système nerveux

- **Troubles de la mémoire** et difficultés de concentration persistants
- **Syndrome de Korsakoff** : perte sévère et irréversible de mémoire
- **Neuropathie** : douleurs, fourmillements et perte de sensibilité dans les mains et pieds
- **Épilepsie** : risque de crises, surtout à l'arrêt brutal

Santé mentale et vie sociale

- **Dépression** : l'alcool est un déprimeur — il aggrave le moral
- **Anxiété** augmentée entre les consommations
- **Troubles du sommeil** : sommeil de mauvaise qualité, non réparateur
- **Risque suicidaire** fortement augmenté
- Alcool présent dans **28 % des accidents mortels** de la route
- Impliqué dans **30 à 40 % des violences conjugales**

■ ARRÊTER OU RÉDUIRE : LES MÉTHODES MÉDICALES VALIDÉES

■■■ **DANGER** — En cas de dépendance physique, **ARRÊTER BRUTALEMENT** sans suivi médical peut provoquer des convulsions (crises d'épilepsie) ou un delirium tremens (état de confusion grave pouvant être mortel). Consultez **TOUJOURS** votre médecin avant d'arrêter.

■ Sevrage à domicile ou à l'hôpital

À domicile : possible dans la majorité des cas si la consommation n'est pas trop importante et si vous avez un entourage présent. Votre médecin vous donne un traitement préventif pour éviter les complications.

À l'hôpital : recommandé si vous buvez beaucoup depuis longtemps, si vous avez déjà eu des convulsions, si vous vivez seul(e), ou si votre état de santé est fragile.

Durée habituelle du traitement médicamenteux : **5 à 10 jours**.

■ Médicaments disponibles en France (remboursés)

Acamprosate (Aotal®) : réduit l'envie de boire, aide à rester abstiné

Naltrexone (Revia®) : réduit le plaisir procuré par l'alcool et l'envie de boire

Nalméfène (Selincro®) : réduit la quantité bue sans nécessiter l'arrêt total

Disulfirame (Espéral®) : provoque un malaise très désagréable si alcool consommé

→ Toujours associés à un accompagnement psychologique. Demandez à votre médecin.

■ STRATÉGIES PRATIQUES : CONSEILS CONCRETS AU QUOTIDIEN

■ ■ ■ Étape 1 — Faire le point sur ses habitudes de boisson

- **Tenez un journal de consommation** pendant 2 semaines : notez chaque verre bu, l'heure, le lieu, avec qui vous étiez et ce que vous ressentiez. Vous serez peut-être surpris(e).
- **Calculez votre total hebdomadaire** en unités d'alcool (UA) et comparez aux repères officiels (10 UA/semaine max).
- **Repérez vos « moments à risque »** : le soir en rentrant du travail ? Le week-end ? En soirée ? Seul(e) ou en groupe ?
- **Identifiez ce qui déclenche l'envie** : une émotion (stress, ennui, tristesse, colère), un contexte (bar, cuisine, canapé), une heure précise, une personne en particulier.
- Utilisez l'**application Oz Ensemble** (Santé Publique France) ou un simple carnet pour ce suivi.

■ ■ Étape 2 — Se fixer des objectifs clairs et réalistes

- **Choisissez votre objectif** : arrêt total, réduction progressive, ou jours sans alcool. Les deux approches sont valides selon votre situation.
- **Écrivez-le** sur papier ou dans votre téléphone : « Je veux ne plus boire les lundis, mardis et mercredis » ou « Je veux passer de 15 à 8 verres par semaine ».
- **Planifiez à l'avance vos jours sans alcool** : décidez-en la veille ou le dimanche pour la semaine, et cochez-les sur un calendrier.
- **Commencez par de petites victoires** : un soir sans boire, puis deux, puis une semaine. Ne visez pas la perfection d'emblée.
- **Donnez-vous une récompense concrète** pour chaque objectif atteint (soirée cinéma, livre, activité plaisir) — pas d'alcool évidemment !

■ ■ ■ Organiser son environnement pour moins boire

- **Ne stockez plus d'alcool à la maison** ou limitez-le au strict minimum. Ce qui n'est pas là ne peut pas être bu impulsivement.
- **Rangez l'alcool hors de vue** : si vous avez des bouteilles, mettez-les en hauteur ou dans un placard fermé.
- **Remplacez les bouteilles d'alcool par des alternatives plaisantes** : eaux gazeuses aromatisées, jus de fruits de qualité, sodas artisanaux, infusions froides, kombucha.
- **Changez l'organisation de votre réfrigérateur** : à la place des bières, mettez des boissons sans alcool bien visibles.
- **Évitez temporairement certains lieux très associés à votre consommation** : bar habituel, épicerie qui vend votre bière préférée. Trouvez des itinéraires et habitudes alternatives.
- **Changez votre routine du soir** : si vous avez l'habitude d'un verre en regardant la télé, remplacez ce rituel par une tisane, une boisson chaude ou un jus.
- **Ne restez pas dans un endroit vide et ennuyeux** : l'ennui est un puissant déclencheur. Prévoyez des activités pour les moments où vous savez que vous êtes vulnérable.

■ ■ Gérer l'envie de boire quand elle surgit

- **L'envie dure rarement plus de 15 à 20 minutes** si vous ne cédez pas. Attendez qu'elle passe.
- **La technique du « surf sur l'envie »** : observez l'envie comme une vague — elle monte, puis elle redescend. Vous n'avez pas à y céder.
- **Distrayez-vous immédiatement** : appelez quelqu'un, sortez marcher 10 minutes, faites 5 minutes d'activité physique, écoutez de la musique, jouez d'un instrument.
- **Buvez un grand verre d'eau fraîche** ou une boisson sans alcool à la place. Occupez votre bouche et vos mains.
- **Pratiquez la respiration lente** (4 secondes d'inspiration, 6 secondes d'expiration) pendant 3 minutes : cela réduit l'anxiété et l'envie.
- **Tenez un « journal des envies »** : notez quand elles surviennent, à quelle intensité sur 10, et comment vous les avez surmontées. Vous verrez vos progrès.
- **Appelez une personne de soutien** dont vous avez le numéro à portée de main avant même d'avoir envie.

■ ■ Gérer les situations sociales et la pression de l'entourage

- **Préparez votre réponse à l'avance** : entraînez-vous à dire « Non merci, je ne bois pas ce soir » ou « Je suis en train de réduire ma consommation » sans justification. Vous n'avez pas à vous expliquer.
- **Tenez un verre sans alcool à la main** toute la soirée : personne ne remarquera que ce n'est pas de l'alcool, et on ne vous proposera pas de refill.
- **Arrivez en ayant bu une boisson sans alcool** : vous aurez moins soif et moins envie d'alcool dès l'arrivée.
- **Parlez à vos proches de votre démarche** : les vrais amis respecteront votre choix et pourront même vous soutenir.
- **Évitez les amis ou collègues qui vous mettent une forte pression** à boire, au moins pendant les premières semaines.
- **Pour les repas de famille** : servez-vous en boisson sans alcool avant que les autres ne remplissent votre verre.
- **Aux restaurants** : commandez directement une eau pétillante ou un jus de fruits avant même de regarder la carte des vins.
- **Si vous craignez un événement particulier** (mariage, fête de bureau...) : parlez-en à l'avance à votre médecin ou à un proche de confiance.

■ ■ Améliorer son sommeil sans alcool

- **L'alcool ne fait pas dormir** : il perturbe le sommeil profond et donne un sommeil de mauvaise qualité.
- **Mettez en place un rituel du soir sans alcool** : tisane chaude, bain, lecture, musique douce.
- **Évitez les écrans 1 heure avant de dormir** : ils stimulent le cerveau.
- **Heure de coucher régulière** : même le week-end, votre cerveau s'y habituera.
- **Si vous ne dormez pas** dans la première semaine de réduction : c'est normal. Cela s'améliore en 2 à 3 semaines. Parlez-en à votre médecin.

■ ■ Gérer le stress et les émotions sans alcool

- **Identifiez vos émotions** : nommez ce que vous ressentez (stressé, triste, en colère, seul, anxieux). Mettre des mots réduit déjà l'intensité.
- **La cohérence cardiaque** (exercice de respiration 5-5-5 : inspirez 5 sec, expirez 5 sec, 5 minutes par jour) : efficacité prouvée sur l'anxiété.
- **Activité physique** : même 20 minutes de marche rapide réduisent le stress et libèrent des endorphines (hormones du bien-être). C'est l'une des alternatives les plus efficaces à l'alcool.
- **Appelez un ami** : parler de ce qu'on ressent à quelqu'un de confiance est souvent plus efficace que de boire.
- **Écrivez dans un journal** : exprimer ses pensées sur papier aide à prendre du recul.
- **Pratiquez une activité de plaisir** régulière : musique, jardinage, lecture, sport, cuisine, bricolage. L'ennui et le vide sont des ennemis de la sobriété.
- **Consultez un psychologue ou votre médecin** si l'anxiété ou la dépression persistent : souvent, l'alcool masque une souffrance qui mérite une vraie aide.

■ ■ Organiser ses semaines : le « plan de sobriété »

- **Planifiez vos jours sans alcool à l'avance** (ex : lundi, mercredi, jeudi) et inscrivez-les quelque part de visible.
- **Remplissez vos soirées** : si vous savez que le vendredi soir est risqué, prévoyez une activité (sport, sortie ciné, appel d'un ami, cours en ligne).
- **Faites vos courses sans alcool dans votre liste**. Si vous n'en achetez pas, vous ne pourrez pas en boire.
- **Célébrez chaque semaine réussie** : cochez sur un calendrier, félicitez-vous. Chaque jour sans alcool est un vrai progrès pour votre santé.
- **Notez les bénéfices concrets** que vous ressentez : meilleur sommeil, plus d'énergie, moins de maux de tête, humeur plus stable. Cela renforce la motivation.

■ LES THÉRAPIES VALIDÉES PAR LA SCIENCE

■ Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC)

Recommandées en 1re intention par la HAS.

En pratique : vous travaillez avec un thérapeute pour repérer les pensées qui vous poussent à boire (« j'ai besoin d'un verre pour me détendre ») et les remplacer par des pensées et comportements plus sains.

12 à 20 séances, en individuel ou en groupe. Efficacité prouvée.

■ Entretien Motivationnel

Votre médecin ou psychologue vous aide à **trouver vos propres raisons de changer**, sans pression ni jugement.

Basé sur vos valeurs personnelles (famille, santé, travail, projets). Très efficace pour les personnes qui hésitent encore.

Peut commencer dès la 1re consultation chez votre médecin.

■ Programme de Renforcement Communautaire (CRA)

Aide à **reconstruire une vie satisfaisante sans alcool** dans tous les domaines : famille, travail, loisirs, amis.

Peut inclure les proches (version CRAFT), pour les aider à soutenir sans subir.

Disponible dans certains CSAPA (centres spécialisés).

■ Pleine conscience (Mindfulness)

Apprend à **observer l'envie de boire sans y céder**, comme si c'était une vague qui passe.

Réduit le risque de rechute de 30 à 50 % selon les études (Bowen et al., 2014).

Accessible via applications (Petit Bambou, Headspace) et groupes spécialisés.

■ ADDICT'AIDE ET LES STRUCTURES D'AIDE EN FRANCE

■ ■ Addict'Aide — Le Village des Addictions (www.addictaide.fr)

Portail national dédié aux addictions, soutenu par la Mildeca (Mission Interministérielle de Lutte contre les Drogues et les Conduites Addictives) et le Gouvernement français.

Ce que vous pouvez y faire :

- **Faire le point en ligne :** tests d'auto-évaluation anonymes pour savoir où vous en êtes
- **Trouver une aide près de chez vous :** annuaire géolocalisé de tous les soignants et structures spécialisées
- **Lire des témoignages** de personnes qui s'en sont sorties : encourageants et inspirants
- **Poser vos questions sur le forum**, animé par des patients-experts
- **Accéder à des guides pratiques** pour vous aider à réduire ou arrêter
- **Écouter des podcasts et témoignages** audio (ex : « Ma dernière fois avec l'alcool »)
- **Trouver des lignes d'écoute** et des ressources pour vos proches

Adresse : www.addictaide.fr — Rubrique Alcool

■ ■ CSAPA — Centres de Soins en Addictologie

Structures **gratuites et anonymes** dans toute la France.

Proposent : suivi médical, psychologique et social complet.

Accueil de l'entourage (famille, proches).

Sans rendez-vous dans beaucoup de centres.

→ annuaire.action-sociale.org ou www.addictaide.fr/annuaire

■ ■ Associations d'entraide

- **Alcooliques Anonymes (AA) :** groupes de parole partout en France — alcooliques-anonymes.fr
- **Vie Libre :** accompagnement et groupes — vielibre.fr
- **Al-Anon** (famille et proches) — al-anon-france.org
- **Alcool Assistance :** ligne d'écoute — **0 980 980 930** (gratuit)

■ ■ Applications et ressources numériques validées

- **Oz Ensemble** (Santé Publique France) : suivi de consommation, gratuit
- **Stop Alcool** (Hôpitaux Univ. de Genève) : validée scientifiquement
- **Mon Sherpa** : accès à des psychologues remboursés
- **Alcool Info Service** : 0 980 980 930 et alcool-info-service.fr
- **Forum Addict'Aide** : échange avec des patients-experts 24h/24

■■■■■ ■■■■■ Votre médecin traitant : le premier interlocuteur

Votre médecin peut vous proposer un questionnaire d'évaluation (AUDIT), vous orienter vers une structure spécialisée, vous prescrire un traitement médicamenteux et assurer un suivi régulier, sans jugement.

N'attendez pas d'être « au fond » pour consulter. **Plus tôt on agit, plus c'est facile.**

Votre médecin traitant — MSP du Triolo — Villeneuve d'Ascq

■ LA RECHUTE : COMPRENDRE POUR REBONDIR

■ ■ La rechute ne signifie pas l'échec

Dans toutes les maladies chroniques (diabète, asthme, dépression...), les rechutes font partie du parcours. C'est la même chose pour le trouble de l'usage de l'alcool.

En moyenne, les personnes tentent **6 à 8 fois** avant d'atteindre une sobriété durable.

Chaque tentative est un apprentissage : elle permet de mieux connaître ses déclencheurs et de renforcer ses stratégies.

Une rechute n'efface pas les progrès accomplis. Si vous avez tenu 3 semaines, ces 3 semaines comptent.

■ ■ Que faire concrètement en cas de rechute ?

1. **Ne pas se flageller** : la culpabilité excessive pousse souvent à reboire pour noyer la honte
2. **Reprendre le fil dès le lendemain** : une rechute n'est pas une fin, c'est un pas en arrière avant de repartir
3. **Contactez rapidement votre médecin ou le CSAPA** : ne pas attendre que la situation empire
4. **Analyser ce qui s'est passé** : quel déclencheur ? quelle émotion ? quel contexte ?
5. **Adapter le plan** avec l'aide de votre équipe soignante
6. **Reprendre le traitement** médicamenteux s'il avait été arrêté

■ **VOUS N'ÊTES PAS SEUL(E)** — Parlez à votre médecin, à une association, ou connectez-vous sur www.addictaide.fr. Il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour demander de l'aide. Des millions de personnes s'en sont sorties. Vous pouvez y arriver.

Contacts et ressources utiles

■ Alcool Info Service	■ Addict'Aide	■ CSAPA	■ App Oz Ensemble
0 980 980 930 7j/7 — Gratuit	www.addictaide.fr Forum · Tests · Annuaire Gratuit & Anonyme	Gratuit & Anonyme Suivi médical et social annuaire.action-sociale.org	Santé Publique France Suivi de consommation Gratuit