

Alcool en excès : à quel moment suis-je en danger ?

Le site du Docteur Pierre Henri BONDON PSYCHIATRE (et non généraliste comme c'est marqué à tort ci dessous)

Adresse du site : www.docvadis.fr/docphb



Validé par
le Comité Scientifique Addictologie

L'alcool n'est pas une substance nocive à faible dose, mais peut être responsable de graves dommages sociaux et médicaux s'il est consommé de manière excessive ou par des personnes fragilisées. Il est alors important de pouvoir évaluer sa consommation, et de résoudre un éventuel abus ou une dépendance.

Quelle quantité d'alcool est nocive pour ma santé ?

L'Organisation Mondiale de la Santé a identifié le seuil au-delà duquel la consommation d'alcool peut être considérée comme étant à risque : il s'agit de 2 unités d'alcool par jour en moyenne pour les femmes (14 par semaine) et de 3 unités par jour pour les hommes (21 par semaine). Il est également recommandé de s'abstenir de boire au moins un jour par semaine et de ne pas boire plus de 5 unités en une seule occasion. Une unité d'alcool correspond à 10 g d'alcool soit la quantité normalement contenue dans chaque verre de boisson alcoolisée servi dans un bar (exemples : 25 cl de bière, 10 cl de vin, 6 cl de vin cuit ou 3 cl de whisky).

Les recommandations sont néanmoins différentes dans certains cas ou pour certaines personnes. L'alcool est totalement déconseillé ou vous devez être particulièrement vigilant :

- Si vous conduisez. Votre taux d'alcoolémie ne doit pas dépasser

0,5 g par litre de sang, une unité d'alcool augmentant votre taux d'alcoolémie de 0,2 à 0,25 g par litre de sang en moyenne.

- Si vous voulez concevoir un enfant. L'alcool réduit la fécondité. Il diminue également le succès des fécondations in vitro (FIV). Abstenez-vous au cours des trois mois précédant la procréation.
- Si vous êtes enceinte. L'alcool peut être à l'origine d'une fausse-couche, d'un accouchement prématuré, d'un retard mental ou de malformations du nouveau-né.
- Si vous souffrez de certaines pathologies comme une hépatite virale.
- Si vous prenez certains médicaments. Renseignez-vous auprès de votre médecin ou de votre pharmacien, ou consultez la notice de vos médicaments.

Comment puis-je savoir si ma consommation est excessive ?

Vous pouvez en parler à votre médecin traitant ou faire le point, vous-même, avec des tests comme les questionnaires DETA (4 questions oui/non) ou AUDIT (10 questions notées de 0 à 4). Les scores obtenus, en fonction de vos réponses aux questions, vous aideront à évaluer votre consommation et à repérer une éventuelle consommation excessive.

- Le test DETA évalue le risque lié à votre consommation d'alcool à partir de vos réponses à 4 questions.

[Cliquez ici pour accéder au test et évaluer votre dépendance à l'alcool.](#)

- Le test AUDIT évalue le risque lié à votre consommation d'alcool à partir de vos réponses à 10 questions.

[Cliquez ici pour accéder au test et évaluer votre dépendance à l'alcool.](#)

Vous êtes dépendant si, même en étant conscient de l'effet nocif de l'alcool, vous avez perdu la liberté de vous abstenir de boire. Plusieurs indices, comme un besoin régulier et compulsif de boire, une perte d'intérêt pour d'autres activités, une souffrance psychique ou physique lorsque vous ne consommez

pas d'alcool, un besoin d'augmenter les doses doivent également vous alerter.

Je ne suis pas dépendant, est-ce que je prends quand-même des risques ?

L'abus d'alcool, même de manière occasionnelle, peut vous empêcher de remplir vos obligations au travail ou à la maison et nuire à vos relations familiales et sociales.

Il peut vous mettre et mettre votre entourage dans des situations dangereuses : conduite en état d'ivresse, rapports sexuels non protégés, infractions à la loi, comportements agressifs ou au contraire vulnérabilité aux agressions...

Le coma éthylique, dû à une consommation d'alcool très importante, parfois sur une courte période de temps (**binge drinking**), peut être mortel.

Quels sont les risques pour ma santé d'une consommation régulière et excessive?

Très toxique pour le cerveau, l'alcool engendre des maladies du système nerveux et des troubles psychiques : épilepsie, atteinte des nerfs nommée polynévrite, diminution des facultés intellectuelles, anxiété, dépression, insomnie, troubles de la mémoire, suicide.

Certaines maladies peuvent être entièrement dues à une consommation excessive d'alcool, comme les maladies alcooliques du foie (stéatose alcoolique, cirrhose alcoolique), tandis que pour d'autres pathologies l'alcool constitue un facteur de risque. Ainsi l'alcool est impliqué dans l'apparition ou l'aggravation de certains cancers (bouche, gorge, larynx, œsophage, foie...), de certaines maladies cardiovasculaires (hypertension artérielle, accidents cardiovasculaires), de maladies du foie (hépatite C chronique), de maladies du pancréas ou du diabète.

La consommation régulière d'alcool peut aussi être indirectement nocive en favorisant l'oubli de vos traitements.

Je suis prêt à arrêter ou diminuer ma consommation. Où puis-je trouver de l'aide ?

Il est difficile d'arrêter seul, surtout si vous ne contrôlez plus votre consommation depuis longtemps.

Vous pouvez en parler avec votre médecin traitant. Il vous prescrira éventuellement des examens complémentaires pour évaluer les retentissements sur votre santé de votre consommation d'alcool (dosages sanguins, bilan hépatique, échographie du foie, fibroscan®) et, le cas échéant, prendra en charge les conséquences pathologiques de celle-ci.

Votre médecin peut également vous orienter vers un hépatologue, un psychologue, ou des structures spécialisées (Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie - CSAPA, consultations ou unités hospitalières spécialisées en alcoologie impliquant des équipes pluridisciplinaires). En fonction des difficultés que vous rencontrez, une prise en charge psychologique, sociale ou médicale vous sera proposée.

Vous pouvez entreprendre une cure de sevrage, soit chez vous, soit à l'hôpital, en arrêtant brutalement ou progressivement votre consommation. La durée d'hospitalisation est en moyenne de une à trois semaines et peut être prolongée par un séjour de post-cure destiné à vous aider à rester abstinente et à vivre sans alcool.

S'il vous est impossible d'être totalement abstinente, une réduction de votre consommation et un suivi médical destiné à minimiser les conséquences de votre consommation peuvent vous aider, au moins dans un premier temps.

Vous pouvez également bénéficier du soutien de groupes d'entraide comme les Alcooliques Anonymes, SOS Alcool Femme, Alcool Assistance, la Croix Bleue, Vie Libre. Une ligne téléphonique est ouverte 7 jours sur 7, de 14 heures à 2 heures (Ecoute Alcool : 0 811 91 30 30).

La prise en charge des troubles liés à l'alcool est le plus souvent efficace. Elle l'est d'autant plus que la personne concernée est volontaire et partie prenante de sa démarche de soin.

Il n'est pas nécessaire d'être prêt à arrêter pour consulter. N'hésitez pas, dans tous les cas, à vous faire aider pour évaluer vos difficultés.