

## Alcoolisme

### Introduction

Boire une quantité modérée d'alcool ne vous fera pas de mal physiquement ni psychologiquement. Cependant, si votre consommation récréative devient un abus d'alcool, elle peut entraîner de graves problèmes de santé.

Au Royaume-Uni, on estime qu'1 personne sur 13 est alcoolique: plusieurs millions de personnes boivent une quantité préjudiciable pour leur santé.

L'abus d'alcool est lié au suicide, au meurtre, aux accidents mortels et à de nombreuses maladies mortelles. Il augmente les risques de cirrhose du foie et a été associé à de nombreux types de cancer, tels que le cancer du sein, de la bouche, du larynx et du foie.

Une forte consommation d'alcool peut aussi diminuer la libido et nuire au fœtus.

Si vous avez un problème lié à l'alcool, il y a de nombreuses façons d'obtenir de l'aide afin de réduire votre consommation. Il existe aussi de nombreux services qui vous aideront à vous arrêter entièrement.

### Définition

Les alcooliques ne peuvent pas s'empêcher de boire ; c'est pour eux une activité plus importante que toutes les autres. Souvent, les alcooliques persistent à boire bien qu'ils soient conscients des effets nocifs. De plus, ils acquièrent une tolérance croissante à l'alcool et présentent des signes de manque s'ils n'y ont pas accès.

La dépendance vis-à-vis de l'alcool peut ne pas être détectée avant plusieurs années. Certains scientifiques pensent qu'elle peut avoir des causes génétiques. Cependant, des facteurs sociaux et le fait que l'alcool est en vente libre peuvent accroître la probabilité de devenir dépendant de l'alcool.

Les épisodes d'alcoolisation aiguë (« binge drinking ») correspondent à au moins huit unités d'alcool en une seule séance pour un homme, au moins six unités pour une femme. La consommation de grandes quantités d'alcool sur une courte durée peut être sensiblement pire pour votre santé qu'une consommation fréquente de petites quantités.

Au Royaume-Uni, le « binge drinking » est devenu un problème important. Environ 40 % des patients admis aux urgences sont victimes de blessures ou de maladies liées à l'alcool.

### Faits

Le ministère de la Santé recommande une quantité maximale d'alcool de 3 à 4 unités pour les hommes adultes et de 2 à 3 unités pour les femmes adultes.

L'alcool affecte les personnes de façons différentes. Les femmes ont un métabolisme différent de celui des hommes. Elles sont plus légères, plus frêles et leur corps contient moins d'eau. Ainsi, leur tolérance de l'alcool est généralement moindre.

Une unité d'alcool pur (également appelée éthanol) mesure 10 ml. Cela correspond environ à une demi-pinte de bière brune, de cidre ou de bière blonde, à une mesure de 25 ml (pub) de spiritueux tel que la vodka, le whisky ou le gin, une mesure de 50 ml (pub) de vin cuit comme le sherry ou un petit verre (125 ml) de vin à 8°.

La quantité d'alcool présente dans le sang d'une personne sert à mesurer son niveau d'ivresse. Elle se calcule en milligrammes d'alcool par 100 ml de sang. La limite britannique légale pour pouvoir conduire est de 80 mg/100 ml.

## **Risques**

Une consommation excessive peut affecter votre santé physique et mentale, votre travail, ainsi que vos relations avec les autres. De plus, étant donné que l'alcool affecte votre perception, vous risquez de vous retrouver dans une situation dangereuse si vous avez beaucoup bu.

Les risques médicaux associés à la consommation excessive d'alcool comprennent l'anémie liée à l'alcool, les maladies nutritionnelles, la pancréatite chronique, la cardiomyopathie et le syndrome de Korsakoff.

La consommation excessive d'alcool augmente le risque d'hypertension, d'hémorragie cérébrale (attaque) et de maladies cardio-vasculaires. Si vous consommez de grandes quantités d'alcool sur de longues périodes, vous augmentez fortement le risque d'endommager votre foie, ce qui peut aboutir à une hépatite ou à une cirrhose.

Les problèmes psychiatriques sont courants chez les personnes qui boivent régulièrement plus de 10 unités d'alcool par jour. Ils comprennent la dépression, le suicide, les tentatives de suicide, les problèmes de personnalité, les problèmes sexuels, le delirium tremens (changements mentaux graves et soudains suite à un manque d'alcool), les hallucinations et la perte de mémoire.

## **Traitement**

Comme pour toute addiction, la première étape est d'admettre le problème. L'étape suivante consiste à demander de l'aide.

Il peut être extrêmement utile de parler des soucis qui entourent les problèmes d'alcoolisation avec un psychologue spécialisé. Il ou elle peut vous aider à

planifier votre façon de contrôler et de gérer efficacement votre consommation d'alcool.

On estime qu'environ 1 personne alcoolique sur 3 pourra arrêter ou réduire sa consommation d'alcool sans aide professionnelle. Il existe de nombreux livres, fascicules et sites Web qui peuvent vous être utiles.

La désintoxication nécessite un traitement médicamenteux court afin d'éviter les symptômes de manque lorsque l'on arrête de boire de l'alcool. Une forte dose est prescrite pour le premier jour, avant d'être réduite progressivement au cours des 5 ou 7 jours suivants.

La consommation d'alcool est souvent utilisée pour masquer divers problèmes de santé sous-jacents tels que le stress, l'anxiété ou la dépression. Si vous pensez souffrir de l'un de ces problèmes, consultez votre médecin généraliste.

### **Obtenir de l'aide**

Parfois, les personnes qui parviennent à se désaccoutumer de l'alcool recommencent à boire. Plusieurs tentatives peuvent être nécessaires avant que vous ne parveniez à réduire votre consommation d'alcool ou à l'arrêter totalement.

Cependant, vous avez plus de chances de réussir en consultant un psychologue et/ou avec le soutien de votre famille, de vos amis, de votre médecin généraliste et de groupes de soutien locaux.

Si vous souhaitez obtenir de l'aide ou de plus amples renseignements sur l'alcool, parlez-en à votre médecin généraliste ou contactez l'une des organisations suivantes :

Drinkline 0800 917 8282 (lun-ven 9-23h, sam/dim 18-23h)

National Drugs Helpline (ministère de la Santé) au 0800 77 66 00

Alcoholics Anonymous 0845 769 7555 est le numéro d'assistance national. Les numéros de téléphone locaux se trouvent dans l'annuaire ou sur le site Web d'AA.

### **Service de traduction confidentiel**

NHS Direct peut faire appel à des interprètes confidentiels, dans de nombreuses langues, quelques minutes après le début de votre appel.

#### **Suivez notre guide simple en 3 étapes :**

Étape 1 - Composez le numéro de NHS Direct – 0845 4647.

Étape 2 – Quand une personne répond, dites en anglais la langue que vous voulez utiliser. Attendez d'être mis en relation avec un interprète qui aidera NHS Direct à vous donner les informations et conseils médicaux dont vous avez besoin.

Étape 3 – Si vous préférez, vous pouvez demander à un ami ou à un parent d'appeler de votre part. Attendez qu'un interprète soit en ligne avant d'expliquer la raison de votre appel.

