

L'ALCOOL : UN BIEN CULTUREL, UN BIEN DE CONSOMMATION, UNE SUBSTANCE PSYCHOACTIVE

SAVIEZ-VOUS QUE...

- 80% des personnes entre 15 et 74 ans boivent occasionnellement de l'alcool. Connus depuis 2 000 ans, l'alcool est culturellement valorisé partout dans le monde.
- Le mot « alcool » est d'origine arabe (*al-kull*) et signifie quelque chose comme « le plus fin ».

QU'EST-CE QU'UN VERRE STANDARD...

La recherche et la prévention en matière d'alcool s'entendent pour calculer la quantité d'alcool bu en verres ou en « verres standard ».



Consommation d'alcool à risque faible, problématique et dépendance ou consommation addictive ...

○ **PEU DE RISQUE** : la personne boit modérément et de façon adaptée à la situation. L'âge, le sexe, la quantité d'alcool et le contexte de la consommation jouent un rôle important à cet égard.

○ **PROBLÉMATIQUE** : on fait une différence entre :

- **Consommation chronique à risque**

Femmes : 20 gr d'alcool par jour (2 verres standard)
Hommes : 40 gr d'alcool par jour (4 verres standard)

- **Ivresse ponctuelle ou abus épisodique** - lorsque la consommation augmente :

Femmes : 4 verres ou plus / occasion
Hommes : 5 verres standard ou plus / occasion

- **Consommation inadaptée à la situation** - elle implique des risques (*au travail, sur la route, lors d'une grossesse, prise simultanée de médicaments...*).

Le passage d'une consommation problématique à la dépendance s'effectue imperceptiblement. La dépendance à l'alcool ne se définit pas par la quantité

ingérée mais par certains critères reconnus mondialement par l'OSM (Organisation mondiale de la santé) :

- Désir puissant de prendre de l'alcool
- Difficulté à contrôler la consommation
- Poursuite de la consommation malgré des conséquences nocives
- Désinvestissement progressif des autres activités et obligations au profit de la consommation
- Tolérance accrue
- Syndrome de sevrage physique

Le diagnostic de dépendance à l'alcool est posé lorsque trois de ces critères au moins sont présents.

CONCLUSION

L'alcool est un bien culturel qui peut procurer du plaisir, conduire à l'ivresse ou engendrer une dépendance.

La prévention doit tenir compte de cette particularité. L'objectif de la prévention n'est pas d'empêcher la consommation mais de contribuer à faire en sorte que celle-ci n'occasionne pas de problèmes. Certaines mesures y contribuent :



Prévention structurelle

1. Limitation de l'accessibilité
2. Restrictions en matière de publicité
3. Politique des prix et taxation
4. Règles claires, politiques dans les écoles
5. Mise en place de conditions de vie positives



Prévention centrée sur l'individu

6. Promotion des compétences de la personne
7. Mise en valeur de l'estime de soi
8. Information et sensibilisation aux effets et aux risques par des programmes de prévention

Disposer des connaissances nécessaires permet de décider de manière autonome et contribue à l'acceptation sociale des mesures plus structurelles.

Source : www.sfa-ispa.ch

INFO-TOXICO – ÉDITION EN RAPPEL

RAPPEL SUR LA CONSOMMATION DE L'ALCOOL...

L'alcool, substance présente dans plusieurs de nos réunions de familles ou entre amis, fait partie de la catégorie des dépresseurs au niveau des drogues.

Découvert par hasard il y a plus de 2000 ans avant J.C., suite à la fermentation de raisins oubliés dans une urne, l'alcool fut alors appelé « Cadeau des dieux » et associé aux fêtes et libations des époques anciennes. Encore aujourd'hui !

Saviez-vous...

Que nous sommes inégaux face à l'alcool ?

- À poids égal et à consommations égales, l'alcoolémie de la femme est plus élevée que celle de l'homme. Dans ces conditions, la femme est plus vulnérable aux effets de l'alcool pour le même nombre de consommations.
- Face à la consommation d'alcool, **chacun réagit différemment selon sa corpulence, son état de santé physique et psychique**, et selon le moment de consommation (à jeun, selon l'état de fatigue...).
- **Le seuil sécuritaire de consommation dépend donc de la personne et du contexte.** Quand la consommation s'effectue avec, avant ou après d'autres substances (médicaments, drogues), cette notion de seuil n'a plus cours et les effets de l'alcool s'amplifient. D'ailleurs, sur plusieurs médicaments on peut lire l'avertissement suivant : *Ne pas consommer d'alcool avec cette médication...*
- Boire une grande quantité d'alcool en peu de temps provoque une montée importante du taux d'alcoolémie. Seul le temps permet de le faire baisser...

1 consommation standard = 13,5 g d'alcool par consommation

**Un verre de vin rouge, blanc ou rosé (12 %),
un bock de bière en fût (5 %),
une flûte de champagne (12 %),
un verre de porto (20 %),
un petit verre de whisky (40 %),
contiennent tous
environ la même quantité d'alcool.**

- Aux fins de calcul, on considère que **l'organisme élimine environ 15 mg% d'alcool par heure grâce au travail du foie**. Ainsi, l'élimination complète de 80 mg% d'alcool (la limite légale pour conduire un véhicule moteur au Québec et au Canada) nécessite en moyenne 5 heures et 20 minutes.

 En allant sur ce site www.educalcool.qc.ca, vous découvrirez plusieurs renseignements offerts au grand public.

JOCELYNE ALLAIRE
Responsable en toxicomanie
2009-02-13