



**Healthy life.
Healthy Exide.**



**Journées de
sensibilisation**

Consommation d'alcool

La consommation d'alcool constitue un problème majeur de santé publique et est responsable de millions de décès et de cas de maladies dans le monde. Les boissons alcoolisées contiennent de l'éthanol, une substance psychoactive et toxique susceptible d'entraîner une dépendance. Bien que l'alcool soit consommé depuis des siècles dans différentes cultures, les données scientifiques démontrent clairement que sa consommation est associée à des risques sanitaires et sociaux importants.

Impact mondial de la consommation d'alcool

L'impact mondial de la consommation d'alcool est considérable. Selon les données de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), environ 2,6 millions de décès par an dans le monde sont imputables à l'alcool. Parmi ces décès, environ 1,6 million sont dus à des maladies non transmissibles, 700 000 à des traumatismes et 300 000 à des maladies transmissibles. La mortalité liée à l'alcool est nettement plus élevée chez les hommes (environ 2 millions de décès) que chez les femmes (600 000 décès).

Les taux de mortalité liés à l'alcool les plus élevés pour 100 000 habitants sont observés en Europe et en Afrique. La consommation d'alcool touche de manière disproportionnée les jeunes adultes de 20 à 39 ans, qui représentent la part la plus importante des décès attribuables à l'alcool (13 %).

À l'échelle mondiale, le nombre de décès attribuables à l'alcool a diminué de 20,2 % entre 2010 et 2019. Toutefois, les méfaits liés à l'alcool demeurent très répandus. On estime que 400 millions de personnes dans le monde – soit environ 7 % de la population mondiale âgée de 15 ans et plus – souffrent de troubles liés à l'usage d'alcool. Parmi elles, environ 209 millions de personnes (3,7 % de la population adulte mondiale) sont touchées par la dépendance à l'alcool.

Politiques publiques, prévention et traitement

Les mesures efficaces de contrôle de l'alcool ne sont pas appliquées à grande échelle. On observe une augmentation constante du nombre de pays mettant en œuvre des politiques nationales en matière d'alcool. Si la quasi-totalité des pays prélèvent des taxes d'accise sur l'alcool, beaucoup signalent des ingérences persistantes de l'industrie de l'alcool lors de l'élaboration de ces politiques. Parallèlement, il est essentiel que le public comprenne les risques liés à la consommation d'alcool et

prene des mesures individuelles pour se protéger de ses effets néfastes.

D'après les données de 2019, environ 54 % des 145 pays ayant communiqué leurs résultats disposaient de lignes directrices ou de normes nationales pour les services de traitement spécialisés des troubles liés à l'alcool. Cependant, seuls 46 % d'entre eux avaient mis en place une réglementation visant à protéger la confidentialité des personnes en traitement.

L'accès au dépistage, aux interventions brèves et au traitement des personnes ayant une consommation d'alcool à risque ou souffrant de troubles liés à l'usage d'alcool demeure très limité. L'accès aux médicaments pour traiter ces troubles est également faible. Globalement, la proportion de personnes souffrantes de troubles liés à l'usage d'alcool et ayant recours à des services de traitements varie de moins de 1 % à 14 % maximum dans les pays pour lesquels des données sont disponibles.

Risques pour la santé associés à une consommation modérée d'alcool

La définition de la consommation modérée d'alcool varie selon les cultures et les organisations. En général, on considère qu'elle correspond à un verre standard par jour pour les femmes et à deux verres standard par jour pour les hommes. Toutefois, même une consommation modérée d'alcool peut accroître le risque de certains problèmes de santé, et ce risque augmente avec la consommation.

Il est important de comprendre que même une consommation modérée d'alcool comporte des risques, même si la majorité des dommages liés à l'alcool résultent d'une forte consommation, qu'elle soit épisodique (comme la consommation excessive d'alcool) ou chronique.

Risques pour la santé liés à la consommation d'alcool

La consommation d'alcool est associée à un large éventail de risques graves pour la santé, affectant les individus et la société dans son ensemble.

- **Cancer et maladies cardiovasculaires**

L'alcool est un cancérigène avéré et sa consommation augmente le risque de plusieurs types de cancers, notamment du sein, du foie, de la tête et du cou, de l'œsophage et du côlon-rectum. En 2019, la consommation d'alcool était responsable d'environ 4,4 % des nouveaux cas de cancer dans le monde et d'environ 401 000 décès liés au cancer. Toujours en 2019, on estimait que la consommation d'alcool avait causé environ 474 000 décès par maladies cardiovasculaires.

- **Affections non transmissibles, digestives et mentales**

La consommation d'alcool est associée à un risque accru de maladies non transmissibles, notamment les maladies du foie, les maladies cardiovasculaires et divers types de cancer, ainsi que de troubles mentaux et comportementaux tels que la dépression, l'anxiété et les troubles liés à l'usage d'alcool. Elle affecte négativement de nombreux systèmes de l'organisme. Elle peut endommager le système digestif et contribuer à des affections telles que la pancréatite. Au total, la consommation d'alcool a été liée à plus de 200 maladies,

blessures et autres problèmes de santé.

- **Blessures et préjudices causés à autrui**

L'alcool cause des dommages importants, non seulement aux personnes qui en consomment, mais aussi à leur entourage. Une part substantielle de ces dommages est due à des blessures, notamment celles causées par des accidents de la route. En 2019, sur les 298 000 décès liés à l'alcool sur les routes recensés dans le monde, environ 156 000 étaient imputables à la consommation d'alcool d'autrui.

Parmi les autres blessures, intentionnelles ou non, liées à la consommation d'alcool, on peut citer les chutes, les noyades, les brûlures, les agressions sexuelles, les violences conjugales et les suicides.

- **Maladies infectieuses**

La consommation d'alcool est liée de manière causale à la fois à l'incidence et à l'évolution des maladies infectieuses, notamment la tuberculose et le VIH, ce qui accroît encore son impact sur la santé publique.

- **Consommation d'alcool pendant la grossesse**

La consommation d'alcool pendant la grossesse augmente le risque de donner naissance à un enfant atteint de troubles causés par l'alcoolisation fœtale (TCAF), dont la forme la plus grave est le syndrome d'alcoolisation fœtale (SAF). Ces troubles sont associés à des handicaps développementaux permanents et à des malformations congénitales. La consommation d'alcool pendant la grossesse augmente également le risque de complications, notamment de fausse couche, de mortinatalité et de naissance prématurée.

Outre ses effets néfastes sur la santé, la consommation excessive et dangereuse d'alcool à long terme peut entraîner de graves conséquences sociales, notamment des problèmes familiaux, des difficultés au travail, des problèmes financiers et la perte d'emploi.

Habitudes de consommation d'alcool et facteurs de risque

Il n'existe aucun niveau de consommation d'alcool totalement sans risque. Même une faible consommation peut présenter des risques pour la santé. Le degré de risque varie considérablement et dépend de multiples facteurs liés à l'individu et à son environnement.

L'impact de la consommation d'alcool est influencé par la quantité d'alcool consommée, la fréquence et les habitudes de consommation, ainsi que par l'état de santé de chaque individu, notamment son âge, son sexe et ses caractéristiques personnelles. Les conséquences sur la santé, tant aiguës que chroniques, sont largement déterminées par le volume total d'alcool consommé au fil du temps et par les habitudes de consommation, la consommation excessive et ponctuelle présentant des risques particulièrement élevés.

Le contexte social et environnemental de la consommation d'alcool joue un rôle important dans les méfaits qui y sont associés, notamment en ce qui concerne l'intoxication. La consommation d'alcool influe non seulement sur l'incidence des maladies, des blessures et autres troubles de santé, mais aussi sur leur gravité, leurs conséquences et leur évolution. Parmi les facteurs sociaux qui influent

sur les habitudes de consommation d'alcool et les méfaits qui y sont liés, on peut citer les normes culturelles, la disponibilité de l'alcool, le niveau de développement économique, ainsi que la rigueur et l'application des politiques de contrôle de l'alcool.

Il existe des différences entre les sexes en matière de consommation d'alcool, ainsi que de mortalité et de morbidité liées à l'alcool. Selon les estimations de l'OMS, basées sur des données mondiales de 2016, 52 % des hommes consommaient régulièrement de l'alcool, contre 35 % des femmes. La consommation annuelle moyenne d'alcool par habitant était de 8,2 litres pour les hommes et de 2,2 litres pour les femmes.

Globalement, la consommation d'alcool était responsable d'environ 6,7 % des décès chez les hommes, contre 2,4 % chez les femmes.

Certaines personnes et certains groupes de population peuvent être particulièrement vulnérables aux effets toxiques, psychoactifs et addictifs de l'alcool. À l'inverse, les personnes qui adoptent des habitudes de consommation d'alcool moins risquées ne courent pas nécessairement un risque accru de conséquences négatives sur leur santé ou leur vie sociale, même si l'absence totale de risque ne peut être garantie.

Reconnaître la consommation problématique d'alcool

Il peut être difficile de faire la distinction entre une consommation d'alcool « normale » et « problématique ». Cependant, certains signes avant-coureurs et comportements ne doivent pas être ignorés. Parmi les symptômes courants associés à l'alcoolisme, on retrouve :

- Tolérance accrue: nécessité de consommer de plus grandes quantités d'alcool pour obtenir les mêmes effets
- Boire de l'alcool à des moments inappropriés ou dans des situations à risque, comme tôt le matin ou avant de conduire, présente des risques.
- Le déni d'un problème d'alcool, malgré les inquiétudes exprimées par des amis ou des membres de la famille
- Boire seul plus fréquemment que dans des contextes sociaux
- Changements de comportement, notamment une baisse des performances au travail ou à l'école, ou des difficultés relationnelles.
- Pertes de mémoire ou trous de mémoire tels que des périodes d'amnésie après avoir bu
- Problèmes de santé liés à l'alcool, notamment les maladies du foie, les troubles de la mémoire ou la neuropathie liée à l'alcool (lésions nerveuses)
- Incapacité à réduire ou à cesser sa consommation d'alcool, malgré les tentatives en ce sens
- Les symptômes de sevrage, lors de la réduction ou de l'arrêt de la consommation d'alcool, tels que tremblements, nausées, transpiration ou anxiété, peuvent survenir en cas de réduction ou d'arrêt de la consommation d'alcool.
- Préoccupation excessive pour l'alcool, notamment le fait de passer beaucoup de temps à penser à se procurer de l'alcool, à en boire ou à se remettre de ses effets
- Perte d'intérêt pour les activités, les loisirs ou les responsabilités auparavant appréciés
- Consommation continue d'alcool malgré les conséquences négatives, notamment sur la santé, la vie personnelle ou les aspects juridiques ?

L'apparition de plusieurs de ces signes peut indiquer une consommation problématique d'alcool et signaler la nécessité d'une réflexion plus approfondie ou d'un soutien professionnel.

Réduire ou arrêter sa consommation d'alcool sans aide professionnelle

Réduire ou arrêter sa consommation d'alcool peut s'avérer difficile, mais de nombreuses personnes y parviennent seules, surtout lorsque leur consommation est légère à modérée. Les conseils pratiques suivants visent à accompagner celles et ceux qui souhaitent réduire ou arrêter leur consommation d'alcool sans aide professionnelle. Ils mettent l'accent sur la création d'un environnement favorable, l'adoption de nouvelles habitudes et la préparation aux difficultés rencontrées.

1. Éliminez l'alcool de votre domicile et de votre environnement.

Soyons clairs : garder de l'alcool chez soi lorsqu'on essaie d'arrêter de boire complique considérablement la tâche. C'est comme essayer d'arrêter de fumer en gardant un paquet de cigarettes à portée de main. La présence constante d'alcool augmente la tentation et le risque de rechute. Un bon premier pas consiste à retirer toutes les boissons alcoolisées de votre domicile. Se contenter de cacher les bouteilles dans les placards ou les rangements est rarement efficace et renforce souvent la tentation. Adopter une approche ferme et décisive en créant un environnement sans alcool peut grandement faciliter vos efforts pour modifier vos habitudes de consommation.

2. Suivez votre consommation et vos envies.

Un petit carnet et un stylo peuvent être de précieux outils. Noter simplement quand et à quelle fréquence vous pensez à boire peut révéler bien plus que vous ne l'imaginez. En consignnant vos envies et vos impulsions, vous pouvez commencer à identifier les schémas et les situations qui déclenchent votre envie de boire. Grâce à cette prise de conscience, vous pouvez adopter une approche plus réfléchie et éclairée du changement, à l'instar d'un détective découvrant des indices cachés. De nombreux déclencheurs peuvent être évités ou gérés une fois identifiés, et même de petites prises de conscience peuvent faire une réelle différence.

3. Changer les habitudes quotidiennes

Cette étape est essentielle. Les routines fonctionnent souvent comme des autoroutes mentales : automatiques et difficiles à rompre. Si votre journée se termine systématiquement par un verre de vin devant la télévision, il peut être utile de remplacer consciencieusement cette habitude par une alternative. Pensez à aller vous promener, à vous préparer une tasse de thé ou à lire un livre. Au début, vous aurez peut-être l'impression qu'il manque quelque chose, et cette réaction est tout à fait normale. Votre cerveau a besoin de temps pour créer de nouvelles associations. En instaurant de nouvelles routines et habitudes sans alcool, vous pourrez progressivement redécouvrir des façons de vous détendre et de vous faire plaisir sans boire.

4. Évitez les lieux et les situations à haut risque.

Réduire ou arrêter sa consommation d'alcool est beaucoup plus facile lorsqu'on évite les situations qui incitent à boire. Cela ne signifie pas s'isoler complètement ni couper les ponts avec ses amis, mais il peut être utile – surtout au début – de s'éloigner des environnements où l'alcool occupe une place centrale ou est omniprésent. Prendre de la distance par rapport aux lieux et situations à risque permet de se concentrer sur la mise en place de nouvelles habitudes et le développement de la confiance en soi, sans être constamment tenté.

5. Prendre un engagement public

Cette étape peut paraître intimidante : annoncer à son entourage qu'on arrête de boire. Beaucoup craignent de passer pour des rabat-joie ou redoutent des réactions maladroitement. Pourtant, partager sa décision est essentiel. En déclarant ouvertement qu'on arrête de boire, on s'engage à respecter son choix. Amis, famille et/ou partenaire prennent conscience de votre objectif, ce qui complique les rechutes. Surtout, en informant les autres leur permet de vous soutenir, notamment lors des moments difficiles où la tentation ou le doute se font sentir.

6. Choisissez des alternatives sans alcool satisfaisantes

L'astuce consiste à trouver des boissons sans alcool que vous appréciez vraiment, pour ne pas vous sentir privé. Des options comme l'eau gazeuse avec un trait de citron, le thé glacé ou les mocktails sans alcool bien préparés peuvent être à la fois satisfaisantes et agréables. Avoir des alternatives attrayantes facilite également les interactions sociales. Lorsque vous sortez, vous pouvez commander une boisson qui vous plaît vraiment sans vous sentir obligé de choisir de l'alcool. Ce simple changement peut être étonnamment efficace pour réduire sa consommation d'alcool.

7. Restez occupé et impliqué

L'oisiveté mentale peut rendre plus difficile de résister aux envies d'alcool. S'occuper avec des activités enrichissantes ou agréables – surtout lorsque ces envies sont les plus fortes – peut s'avérer extrêmement utile. Faire de l'exercice physique, lire, apprendre quelque chose de nouveau ou reprendre des loisirs que l'on appréciait autrefois sont autant de moyens efficaces de rester actif. L'idée est simple : plus votre emploi du temps est chargé, moins vous aurez d'espace mental pour penser à ce que vous ne pouvez pas (ou ne devriez pas) faire. Rester actif permet de rediriger son énergie et son attention vers des alternatives plus saines.

8. Récompensez vos progrès

S'auto-féliciter n'est pas une erreur. Au contraire, c'est absolument nécessaire. Chaque étape franchie, qu'il s'agisse d'une semaine, d'un mois ou de tout autre objectif que vous vous êtes fixé sans boire, mérite d'être reconnue. Privilégiez des récompenses sans alcool, comme un massage, une virée shopping, un repas spécial ou une escapade de fin de semaine. Se faire plaisir renforce les comportements positifs et contribue à maintenir sa motivation sur la durée. Célébrer ses réussites permet de se rappeler le chemin parcouru et encourage à persévérer.

9. Gérer ses émotions sans alcool

L'alcool est souvent utilisé comme une échappatoire rapide lorsque les émotions deviennent accablantes. Cependant, apprendre à affronter les émotions difficiles sans recourir à l'alcool est une étape essentielle vers un changement durable. Lorsque vous vous sentez triste, anxieux ou stressé, essayez d'autres façons d'exprimer ces émotions. Aller se promener, écrire dans un journal, écouter de la musique inspirante, pratiquer des techniques de relaxation ou parler à une personne de confiance peuvent être efficaces.

L'important est d'apprendre à reconnaître et à accueillir ses émotions plutôt que de les noyer dans

l'alcool. Cela peut paraître difficile au début, mais vous comprendrez vite que les émotions sont passagères. Elles fluctuent, et vous n'avez pas besoin d'alcool pour les gérer ou les surmonter.

10. Prévoyez un plan pour les rechutes possibles :

Les rechutes sont possibles, et s'y préparer fait partie intégrante du processus. Si l'objectif est d'éviter de retomber dans ses anciennes habitudes de consommation, il est tout aussi important de savoir comment réagir en cas de rechute. Si vous faites un faux pas, au lieu de vous culpabiliser, essayez d'analyser ce qui vous a poussé à boire.

Était-ce un lieu précis, un contexte social, le stress ou une tension émotionnelle ? Réfléchissez à ce que vous pourriez faire différemment la prochaine fois. Avoir un plan clair pour ces moments-là facilite la reprise de contrôle et la poursuite de votre chemin. Concentrez-vous moins sur l'auto-accusation et davantage sur la compréhension des circonstances. Par exemple, vous réaliserez peut-être que le fait de voir des amis sans leur expliquer que vous avez arrêté de boire, ou d'avoir vécu plusieurs jours stressants d'affilés, vous a rendu plus vulnérable. Ces prises de conscience sont précieuses car elles vous aident à identifier les comportements et les situations que vous pouvez modifier à l'avenir. (Vous n'êtes pas obligé de refaire la même erreur deux fois).

Arrêter de boire de l'alcool est un processus, pas une décision ponctuelle. Une rechute n'est pas un échec ; elle signifie que vous apprenez à vivre sans alcool.

Conseils pour une consommation responsable d'alcool



1. Désignez un conducteur sobre: Si vous prévoyez de sortir, mettez-vous d'accord à l'avance sur une personne qui ne boira pas. Cela garantit que tout le monde rentre à la maison en toute sécurité.

2. Hydratez-vous: Buvez de l'eau avant et pendant votre consommation d'alcool. Alternier boissons alcoolisées et eau aide à prévenir la déshydratation et peut atténuer la gueule de bois.

3. Fixez-vous des limites: Décidez à l'avance du nombre de verres que vous consommerez et respectez cette limite. Planifier à l'avance permet d'éviter la consommation excessive d'alcool.

4. Modérez votre consommation: En règle générale, limitez-vous à un verre standard par heure. Boire lentement permet à votre corps d'éliminer l'alcool.

5. Mangez avant et pendant que vous buvez: Manger ralentit l'absorption de l'alcool dans le sang et contribue à en réduire les effets.

6. Choisissez des boissons faiblement alcoolisées: Optez pour des boissons à faible teneur en alcool ou même des alternatives sans alcool. Cela vous permet de profiter des occasions sociales sans effets néfastes.

7. Comprenez ce qu'est la consommation excessive d'alcool : Apprenez-en davantage sur ce qui constitue une consommation excessive ou à risque et sur ses effets sur votre santé. Être informé favorise des choix plus sûrs et plus responsables.

8. Évitez de mélanger alcool et médicaments: Ne combinez pas alcool et médicaments, surtout ceux qui peuvent interagir avec l'alcool ou en intensifier les effets.

9. Ne consommez pas d'alcool pendant la grossesse. La consommation d'alcool pendant la grossesse peut nuire gravement au fœtus.

10. Ne laissez pas les mineurs consommer de l'alcool: Respectez l'âge légal pour consommer de l'alcool dans votre pays ou région. Ces lois visent à protéger la santé et la sécurité des jeunes.

11. Trouvez d'autres activités: Choisissez des activités sociales sans alcool, comme le sport, les jeux ou les événements, pour vous amuser sans boire.

12. Demandez de l'aide: Si vous pensez que votre consommation d'alcool devient problématique, n'hésitez pas à demander de l'aide à vos amis, à votre famille ou à des professionnels.



En suivant ces conseils, vous pourrez profiter pleinement de vos sorties tout en adoptant une attitude responsable vis-à-vis de la consommation d'alcool.

Conclusions

La consommation d'alcool est un problème complexe influencé par des facteurs culturels, sociaux et de santé publique. Il est essentiel que chacun comprenne les risques associés et prenne des décisions éclairées concernant ses habitudes de consommation. Des stratégies de prévention et d'éducation efficaces sont indispensables pour réduire les effets néfastes de l'alcool sur la santé et la société.

Il est essentiel de s'attaquer aux facteurs qui influencent l'acceptabilité, la disponibilité et l'accessibilité financière de l'alcool par le biais de mesures politiques intersectorielles, globales et intégrées. Garantir une couverture sanitaire universelle aux personnes souffrant de troubles liés à l'alcool et d'autres problèmes de santé associés est tout aussi important ; cela passe par le renforcement des systèmes de santé et l'accès à des soins et traitements complets et de qualité pour celles qui en ont besoin.

Les politiques et interventions publiques visant à prévenir et à réduire les méfaits liés à l'alcool devraient être guidées par les intérêts de la santé publique, des objectifs de santé clairement définis et les meilleures données scientifiques disponibles.

Il est essentiel d'impliquer toutes les parties prenantes concernées. Toutefois, les conflits d'intérêts potentiels, notamment avec l'industrie des boissons alcoolisées, doivent être soigneusement évalués avant toute collaboration. Les acteurs économiques doivent s'abstenir de toute activité susceptible d'empêcher, de retarder ou de compromettre l'élaboration, la mise en œuvre et l'application de stratégies efficaces pour réduire la consommation nocive d'alcool.

Grâce à une action coordonnée, à des garanties appropriées et à une attention claire portée aux priorités de santé publique, il est possible de réduire considérablement les méfaits sanitaires et sociaux associés à l'alcool.

Les petits choix ont un grand impact. Consommez avec modération. Protégez votre santé et celle des autres.