

**QUESTIONNER
SA RELATION À
L'ALCOOL**



PRÉVENIR

CONSEILLER

ACCOMPAGNER



THÉMATIQUE

- 4 Introduction
- 5 Histoire : la dimension solidaire de l'abstinence au fil des siècles
- 6-7 Repères : trop c'est combien ?
- 8-9 Interview de la Dre Joëlle Gailard : problématiques d'alcool et perspective du rétablissement
- 12-13 Interview de Laurence Cottet : le témoignage et l'engagement d'une femme authentique
- 14 Livre : *NON ! J'ai arrêté*

IMPRESSUM

10^e année, n°26, décembre 2020

Rédaction : Daniel Barraud, Astrid Engström, Laetitia Gern, Jean-Claude Kazadi, Romain Kohler

Relecture : Laurence Met

Administration : Croix-Bleue romande, Secrétariat général, Avenue de la Gare 31, 1022 Chavannes-Renens | Tél. 021 633 44 33

Images : CBR | Unsplash | Pexels

Conception graphique : Laetitia Gern

Impression : Jordi SA, Belp

Prix du journal : Pour 1 an : 28 CHF | Pour l'étranger : 35 CHF | Pour un soutien au journal : CCP 10-7550-3

Parution : semestrielle

ISSN : 1664-4239

- 15 Programme : *Mes Choix*
Réflexion et action
- 16 Programme : SafeZone.ch
Interviews de Lucia Galgano et Jean-Claude Kazadi : à un clic d'un suivi anonyme
- 18 Engagement : Albert Moukolo
Retour sur 40 ans de service au sein de la Croix-Bleue
- 19 Ressource : *Elena entre en jeu*
Un livre didactique

DRY JANUARY

- 10-11 Présentation de la campagne Dry January

A l'intérieur du journal : poster détachable pour la promotion du Dry January



ÉTHYLOTEST À USAGE UNIQUE • ETILOTEST MONOUSO • ATEMALKOHOL TESTER • ALCOHOL ADEMTTEST • ALCOHOL BREATHTESTER

EXISTE EN 2 DOSAGES

PREMIER ÉTHYLOTEST NF SANS CHROME

ETHYLOTEST 0,2 G

ETHYLOTEST 0,5 G

MADE IN FRANCE SANS CHROME

contralco TESTS ET CONTRÔLES CERTIFIÉS

www.contralco.com
info@contralco.com
04 67 52 62 62



**BERTRAND
NUSSBAUMER**

*Président
de la Croix-Bleue romande
Section neuchâteloise*



BOIRE OU NE PAS BOIRE ?

C'était il y a une trentaine d'années. Je me souviens encore de ce responsable politique qui s'est approché de moi en me lançant une question brûlante : « comment savoir si je suis alcoolique ? ». De toute évidence, cette interrogation témoignait d'une certaine relation à l'alcool et cet homme désirait en avoir le cœur net. C'était courageux. Pour que la réponse s'offre à lui, je lui ai proposé trois semaines d'abstinence. Il s'est lancé ce défi et a même motivé quelques-uns de ses collègues. Ces trois semaines ont été pour eux l'occasion de se questionner sur leur propre relation à l'alcool. Se sentant mieux, ce politicien a continué de faire régulièrement des temps de pause d'alcool durant de nombreuses années et a élargi l'expérience à la nourriture, en prenant soin de tout son organisme.

Ces temps « dry », à l'image du Dry January (littéralement Janvier Sec), nous aident à prendre conscience de l'influence que peut avoir l'alcool sur des aspects de nos vies aussi variés que le sommeil, la digestion, les finances ou encore les relations avec notre entourage. En janvier 2021, nous vivons pour la première fois la campagne internationale Dry January en Suisse. Cette démarche s'inscrit dans une collaboration entre divers organismes et institutions et nous sommes heureux de faire partie de ce mouvement de sensibilisation. Vous en découvrirez plus au fil des pages de ce numéro.

Dans une perspective plus large, la thématique de ce journal questionne la relation que l'on entretient avec l'alcool, tant au niveau individuel que collectif. Je suis toujours interpellé d'observer les réactions face au refus ponctuel d'un verre d'alcool ou face à l'abstinence de manière plus générale. Les questions affluent : « tu es malade ? », « ah, tu as déjà trop bu hier, c'est cela ? », et pour les femmes, le traditionnel « tu es enceinte ? ».

Il est grand temps que nous nous affranchissions de ce besoin de justification lorsque nous faisons le choix ponctuel ou pour une période plus longue de ne pas consommer d'alcool. Que chacun soit libre de faire une pause, le temps peut-être de se poser de bonnes questions.

Je vous souhaite bonne lecture.

TROP C'EST COMBIEN ? QUELQUES REPÈRES POUR Y VOIR PLUS CLAIR

Les classifications pharmacologiques font apparaître l'alcool parmi les substances psychoactives les plus nocives en termes de dommages physiques et sociaux ainsi que de dépendance. Nous vous livrons quelques repères afin de tenter de comprendre cette problématique de santé publique.

Consommation « normale » ou abusive ?

Le DSM-5 (Manuel diagnostique et statistique de l'Association américaine de psychiatrie) parle de troubles de l'usage de substances. L'addiction à une substance, dont l'alcool, est un mode d'utilisation inadapté d'une substance conduisant à une altération du fonctionnement ou à une souffrance, cliniquement significative, caractérisé par la présence de deux (ou plus) des manifestations suivantes, à un moment quelconque d'une période continue de douze mois :

1. La substance est souvent prise en quantité plus importante ou pendant une période plus prolongée que prévu.
2. Il existe un désir persistant ou des efforts infructueux pour diminuer ou contrôler l'utilisation de cette substance.
3. Beaucoup de temps est passé à des activités nécessaires pour obtenir la substance, utiliser la substance ou récupérer de ses effets.
4. Il existe une envie intense de consommer la substance (craving).
5. L'utilisation répétée de la substance conduit à l'incapacité de remplir des obligations majeures, au travail, à l'école ou à la maison.
6. Il existe une utilisation de la substance malgré des problèmes interpersonnels ou sociaux, persistants ou récurrents, causés ou exacerbés par les effets de la substance.
7. Des activités sociales, occupationnelles ou récréatives importantes sont abandonnées ou réduites à cause de l'utilisation de la substance.
8. Il existe une utilisation répétée de la substance dans des situations où cela peut être physiquement dangereux (conduite, utilisation de machines, etc.).
9. L'utilisation de la substance est poursuivie bien que



la personne sache avoir un problème psychologique et physique persistant ou récurrent susceptible d'avoir été causé ou exacerbé par cette substance.

10. Il existe une tolérance à la substance, définie par l'un des symptômes suivants : besoin de quantités notablement plus fortes de la substance pour obtenir une intoxication ou l'effet désiré ; effet notablement diminué en cas d'utilisation continue d'une même quantité de la substance.
11. Il existe un sevrage, caractérisé par l'une ou l'autre des manifestations suivantes :
 - Syndrome de sevrage caractérisé à la substance (ensemble de symptômes qui se regroupent de diverses manières et dont la gravité est variable ; ils surviennent lors d'un sevrage complet ou partiel d'une substance psychoactive consommée de façon prolongée).
 - La substance (ou une substance proche) est prise pour soulager ou éviter les symptômes de sevrage.

La sévérité des troubles liés à l'usage d'une substance est fonction du nombre de critères symptomatiques présents (sur les 11).

- Trouble léger : présence de 2 ou 3 symptômes
- Trouble moyen : présence de 4 ou 5 symptômes
- Trouble grave : présence de 6 symptômes ou plus

Le seuil entre une consommation normale et une consommation abusive variera d'une personne à l'autre car nous ne sommes pas tous égaux face à l'alcool. La combinaison de différents facteurs (âge, sexe, poids, génétique, environnement, ...) rend certaines personnes plus vulnérables que d'autres. C'est pourquoi, il est difficile d'exprimer ce seuil en nombre de verres. Par ailleurs, les recommandations de consommation à ne pas dépasser

ser, notamment celles de l'OMS, sont à prendre avec précaution puisque, pour certaines personnes, elles seront déjà excessives.

La question des personnes à risque

L'alcool est une substance toxique et, en ce sens, sa consommation représente un risque si elle n'est pas modérée. L'alcoolodépendance dépend de plusieurs facteurs ; biologiques, psychiques, sociaux et culturels. Dans les facteurs biologiques, l'aspect génétique a son importance, mais il est toutefois difficile de déterminer à l'avance le risque d'apparition de l'alcoolodépendance au regard des gènes.

Il est important de mentionner que certaines personnes sont plus exposées aux conséquences néfastes d'une consommation d'alcool importante :

- **Les personnes âgées** : du fait que l'organisme n'a plus les mêmes capacités de traiter une intoxication à l'alcool, du fait d'autres maladies qui potentialisent l'effet de l'alcool ou encore du fait de médicaments qui sont pris régulièrement et qui ont des effets secondaires indésirables lorsqu'ils sont associés à l'alcool.
- **Les jeunes** : même en petites quantités, l'alcool génère une altération des facultés entraînant un risque d'accident important, des actes violents ou des comportements à risque au niveau des relations sexuelles. Les organes des adolescents n'ont pas terminé leur croissance, notamment le foie et le cerveau. Leur foie, qui joue un rôle essentiel dans l'élimination de l'alcool, est plus petit que celui d'un adulte et n'a pas encore développé toutes les enzymes nécessaires à la dégradation de l'alcool. Quant au cerveau, une consommation excessive durant l'adolescence modifie son développement et augmente la probabilité de développer une dépendance. Différentes études montrent en effet un lien clair entre l'âge du début de la consommation et le risque de développer plus tard une alcoolodépendance (DeWit, Adlaf, Offord & Ogborne 2000 ; Grant & Dawson 1997) : plus cette consommation intervient tôt, plus le risque sera important.
- **Indirectement, les femmes enceintes ou qui envisagent une grossesse, de même que les femmes en période d'allaitement** : pour leur enfant en raison du syndrome d'alcoolisation fœtale.

Article réalisé par

Astrid Engeström et Jean-Claude Kazadi

LES CHIFFRES EN SUISSE

Selon l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) :

- On estime que 250'000 à 300'000 personnes sont alcoolodépendantes en Suisse.
- Plus de 4% de la population présente une consommation chronique à risque, c'est-à-dire qu'elle boit trop et trop fréquemment (pour les hommes 4 verres standard et pour les femmes 2). Une telle consommation augmente le risque de maladies liées à l'alcool comme les cancers, les atteintes aux organes, les infarctus et les maladies psychiques ainsi que le danger de développer une dépendance.
- En 2017, 15.9% de la population (20.7% des hommes et 11.1% des femmes) présente une consommation ponctuelle à risque avec 4 verres standard et plus pour les femmes, et 5 verres standard et plus pour les hommes lors d'une occasion au moins une fois par mois au cours des douze derniers mois. Ce type de consommation peut engendrer des blessures graves, des accidents et de la violence.
- Les coûts sociaux liés à l'alcool sont évalués à CHF 2,8 milliards par année.

Les chiffres d'Addiction Suisse donnent un éclairage de la problématique des proches de personnes souffrant d'une consommation problématique d'alcool :

- Environ un demi-million de personnes en Suisse souffrent à cause du problème d'alcool d'un proche, auxquels s'ajoutent quelque 100'000 enfants vivant avec un parent souffrant d'une consommation problématique d'alcool ou d'une autre substance.
- Toujours selon Addiction Suisse, 1'553 décès par année sont dus à l'alcool. Au total, 8,4% de tous les décès dans la tranche d'âge 15-74 ans étaient liés à l'alcool en 2017.



SOS Alcool : 0848 805 005

La Croix-Bleue agit depuis 1877

POUR LIRE LA SUITE.. ABONNEZ-VOUS !

**Notre mission est de venir en aide aux personnes dépendantes de l'alcool ainsi qu'à leurs proches.
Nous le faisons selon trois axes d'action : PRÉVENIR - CONSEILLER - ACCOMPAGNER**



Je souhaite recevoir le journal au prix de CHF 28.- / an)

Laissez-nous vos coordonnées :

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

NPA : _____

Localité : _____

Courriel : _____

Téléphone : _____

Signature : _____

Merci de renvoyer ce coupon sous enveloppe affranchie à l'adresse suivante :
Croix-Bleue romande
Avenue de la Gare 31,
1022 Chavannes-Renens
ou par courriel à info@croix-bleue.ch



**Votre don en
bonnes mains.**