

Prévenir...

l'alcoolisme



Delestre



Assureurs
Prévention
Santé

Les assureurs s'engagent dans la prévention

Avec l'alcool, faites-vous bon ménage ou mauvais usage?



Vous faites bon ménage, si vous usez sans abuser ⁽¹⁾

- Consommateur ponctuel, vous ne buvez pas plus de 4 verres par occasion.
- Consommateur régulier, vous ne dépassez jamais un certain seuil (défini par l'Organisation Mondiale de la Santé, OMS). En particulier, pour un homme, vous ne buvez pas plus de 3 verres par jour et pour une femme vous ne dépassez pas les 2 verres quotidiens.

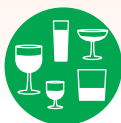
Une telle consommation ne met pas à l'abri de tout risque. En cas de conduite automobile ou de grossesse, la bonne consommation est la consommation zéro.



Vérifiez régulièrement que vous pouvez vous abstenir de boire de l'alcool une journée par semaine

Vous faites mauvais usage ⁽¹⁾ par exemple, si :

- Vous avez dépassé les limites cf. les seuils définis ci-dessus
- (et/ou) vous avez des soucis de santé liés à l'excès de consommation d'alcool; insomnie, dépression, anxiété, maladie du foie, hypertension artérielle, maladie du système nerveux etc.
- (et/ou) vous rencontrez des difficultés sociales, familiales, professionnelles du fait de votre consommation.
- (et/ou) vous ne savez plus maîtriser votre consommation d'alcool; vous êtes donc dépendant.



Prenez le temps de faire le point sur votre consommation

Le taux normal d'alcool dans le sang (alcoolémie) est de 0g/l. En France, il est interdit de conduire un véhicule avec un taux d'alcoolémie \geq à 0,5g/l, ou un taux d'alcool dans l'air expiré \geq 0,25mg/l.

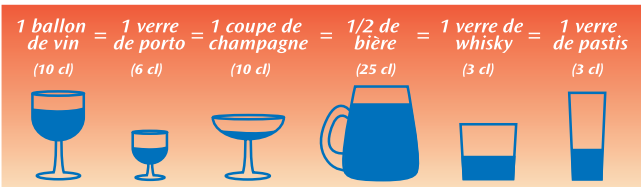
Source

(1) Les conduites d'alcoolisation, Revue d'Alcoolologie et d'Addictologie, décembre 2001

Faites le point sur les conséquences de votre consommation d'alcool⁽²⁾

Le saviez-vous ?

1 verre de vin standard = 1 unité d'alcool = 10 grammes d'alcool



Si vous avez pris 2 apéritifs et 3 verres de vin, vous avez consommé 5 unités d'alcool.

La sensibilité à l'alcool est très variable d'une personne à une autre

- Les effets immédiats de l'alcool ne dépendent pas seulement de la quantité consommée, mais aussi de votre poids, de votre sexe (les femmes sont plus sensibles), de la durée de la consommation et de l'alimentation.
- Les effets à plus long terme de la consommation d'alcool dépendent aussi du « terrain » spécifique à chacun : certains deviennent plus vite et plus facilement dépendants que d'autres ; certains rencontrent plus rapidement que d'autres des problèmes de santé.

Répondez aux questions suivantes	0	1	2	3	4	Score
1 - Combien de fois vous arrive-t-il de prendre une boisson alcoolisée ?	Jamais	1 fois / mois au moins	2 à 4 fois / mois	2 à 3 fois / semaine	Au moins 4 fois / semaine	
2 - Combien de verres standard buvez-vous au cours d'une journée ordinaire ?	1 ou 2	3 ou 4	5 ou 6	7 ou 8	10 ou +	
3 - Au cours d'une même occasion, combien de fois vous arrive-t-il de boire 6 verres standard ou plus ?	Jamais	Moins d'une fois / mois	Une fois / mois	Une fois / semaine	Tous les jours ou presque	
4 - Dans l'année écoulée, combien de fois avez-vous observé que vous n'étiez plus capable de vous arrêter de boire après avoir commencé ?	Jamais	Moins d'une fois / mois	Une fois / mois	Une fois / semaine	Tous les jours ou presque	
5 - Dans l'année écoulée, combien de fois après une période de grosse consommation, avez-vous du boire de l'alcool le matin pour fonctionner normalement ?	Jamais	Moins d'une fois / mois	Une fois / mois	Une fois / semaine	Tous les jours ou presque	
6 - Dans l'année écoulée, combien de fois parce que vous aviez bu, n'avez-vous pu faire ce que vous aviez à faire ?	Jamais	Moins d'une fois / mois	Une fois / mois	Une fois / semaine	Tous les jours ou presque	
7 - Dans l'année écoulée, combien de fois avez-vous eu un sentiment de culpabilité ou de regret après avoir bu ?	Jamais	Moins d'une fois / mois	Une fois / mois	Une fois / semaine	Tous les jours ou presque	
8 - Dans l'année écoulée, combien de fois avez-vous été incapable de vous souvenir de ce qui s'est passé la nuit précédente, parce que vous aviez bu ?	Jamais	Moins d'une fois / mois	Une fois / mois	Une fois / semaine	Tous les jours ou presque	
9 - Vous êtes-vous blessé(e) ou avez-vous blessé quelqu'un parce que vous aviez bu ?	Non		Oui, mais pas au cours de l'année écoulée		Oui, au cours de l'année	
10 - Est-ce qu'un ami ou un médecin ou un autre professionnel de santé s'est déjà préoccupé de votre consommation d'alcool et vous a conseillé de diminuer ?	Non		Oui, mais pas au cours de l'année écoulée		Oui, au cours de l'année	
					Inscrivez ici votre total	

Si vous êtes une femme et que votre score est compris entre 6 et 12, si vous êtes un homme et que votre score est compris entre 7 et 13, cela signifie que votre consommation d'alcool présente des risques pour votre santé. Au delà de 13, vous avez déjà probablement des problèmes avérés liés à l'alcool.

Dans tous les cas, n'hésitez pas à vous faire aider...

Source

(2) Guide pratique pour faire le point sur votre consommation d'alcool. Education pour la Santé. Pour mieux vivre.

Vous êtes prêts à vous faire aider...

Qui contacter?

Un numéro de téléphone, pour en parler en tout anonymat
Drogue-Alcool-Tabac-Info-Service (DATIS) - Tél : 113

Numéro gratuit, disponible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7

Un professionnel de santé, pour vous soigner en toute confidentialité

● **Votre médecin de famille**

Il peut vous aider à évaluer votre relation avec l'alcool et à modifier votre consommation.

● **Votre médecin du travail**

Il pourra, au sein même de votre entreprise, vous aider en cas de difficultés

● **Un médecin alcoologue**

Médecin généraliste ou spécialiste (psychiatre notamment), il est spécialisé dans le traitement des personnes en difficulté avec l'alcool. Sa consultation a lieu à l'hôpital, en clinique ou dans un centre de cure ambulatoire en alcoologie (CCAA), où vous pourrez aussi vous faire aider par d'autres professionnels (psychologue, travailleur social...).

Pour trouver les coordonnées du centre le plus proche de chez vous, vous pouvez consulter des sites internet : www.anpa.asso.fr ou www.sfalcoologie.asso.fr

Une association d'entraide, pour être soutenu par des anciens buveurs

Différentes associations d'anciens buveurs proposent une aide sous la forme d'un accompagnement individuel ou en groupe. Pour trouver une aide à côté de chez vous, vous pouvez vous renseigner auprès de sièges nationaux :

- Alcooliques Anonymes (tel : 0820 32 68 83 - 24 heures sur 24)
- La Croix d'Or (tel : 08.21.00.25.26) - Vie Libre (tel : 01.47.39.40.80)
- La Croix Bleue (tel : 01.42.28.37.37).

Dossier réalisé en collaboration avec le Pr François Paille,
Alcoologue, Hôpital Villemin (Nancy).



Créée en 1982 par les sociétés d'assurance, cette association a pour objet de promouvoir toute action de prévention sanitaire.

Ses missions : ● Développer la prévention en matière de santé ● Promouvoir et encourager les travaux scientifiques orientés vers la recherche d'une meilleure prévention

Ses actions : ● Edition de documents de conseils pratiques sur des thèmes de prévention santé, sous l'autorité d'un comité médical présidé par le Pr P. Morel ● Organisation de campagnes de prévention

APS - 26, Bd Hausmann, 75311 Paris cedex 09
Pour télécharger d'autres documents : www.ffisa.fr