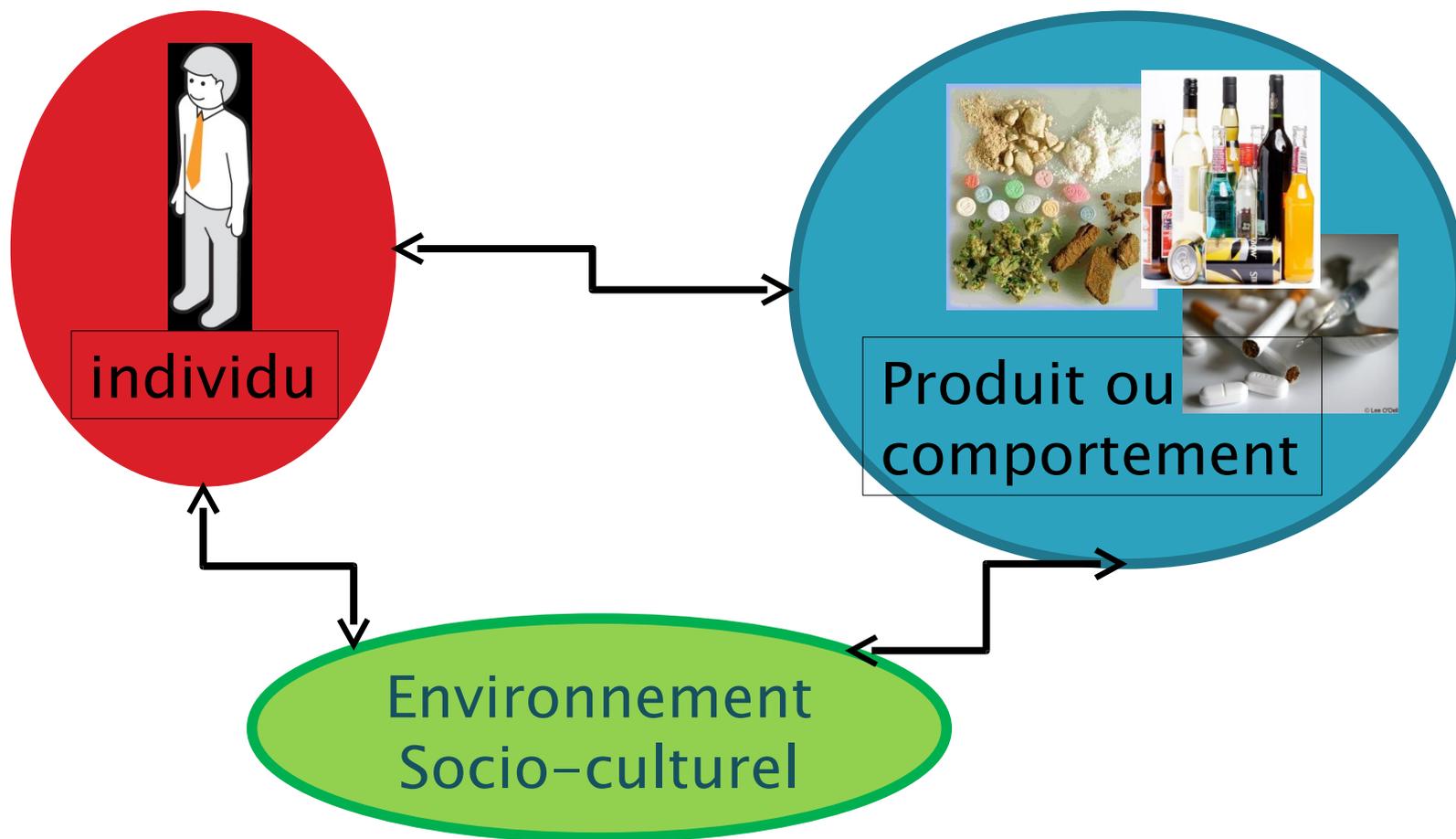


# Alcool, consommations, comportements à risques et dépendance

# Quelques définitions :

- qu'est ce qu'une drogue ?  
*la modification de l'état de conscience*
- Étymologie de « addict »  
*une dette de plaisir*
- La dépendance / le « craving »  
*la perte de liberté*
- Le trépied du Dr Olievenstein  
*une approche bio-psycho-sociale*
- Apports de la neurobiologie  
*La maîtrise des émotions*

# Processus bio-psycho-social de la dépendance :



## Processus neurobiologique de la dépendance :

·Processus qui agit sur la **Maitrise des émotions**

–jusqu'en 2008 la **dopamine**, hormone du plaisir était considérée comme responsable des conduites addictives.

En 2009 Jean Pol TASSIN (INSERM), met en évidence le rôle de deux neurotransmetteurs :

– Le système **Noradrénergique** (circuit de l'hormone stimulante)

·Le système **Sérotoninergique** (circuit de l'apaisement)

Fonctionnement en **Rétrocontrôle**

Le **Couplage** est inné mais la Plasticité du couplage est acquise

**Découplage** peut être dû à un choc émotionnel (découplage partiel) ou à une exposition répétée à des substances psycho actives. Une fois la personne découplée, elle n'a plus la maitrise de ses émotions.

**Recouplage** artificiel quand il y a prise de produit

La personne découplée construit des filtres cognitifs quand elle est sevrée.  
Opération réversible après 10 ans d'abstinence

## Équivalences alcool et les normes de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)

La notion d'unité d'alcool :

la distribution d'alcool répond à un cadre législatif bien défini qui a établi une dose légale d'alcool par verre « de bistrot » :

**10g d'alcool pur par unité d'alcool**

Il y a la même quantité d'alcool dans un verre de vin, un demi de bière, un whisky...

Seuils au-delà desquels on a une consommation à risques :

**3 unités d'alcool par jour pour les hommes (21 unités par semaine)**

**2 unités d'alcool par jour pour les femmes (14 unités par semaine)**

- Un jour d'abstinence hebdomadaire
- Pas plus de 4 unités par occasion
- Pas de consommation d'alcool pendant la grossesse et l'allaitement

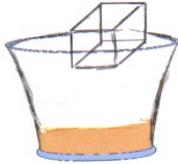


# les équivalences

fiche N°4



Vin  
10cl à 12°



Whisky  
2,5cl à 45°



Champagne  
10cl à 12°



Bière  
25cl à 4,5°



Apéritif  
7cl à 18°



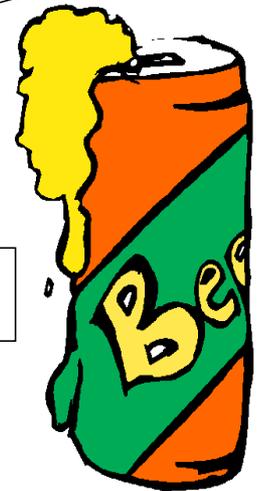
Digestif  
2,5cl à 45°

Au bar ou au restaurant,  
toutes ces boissons contiennent  
10g d'alcool pur



3 cannettes de 33cl de  
bière ordinaire (5°)  
= 4 verres standards

1 cannette de 50cl de bière forte (8°6)  
= 4 verres standards



Au delà de cette limite: ▶ 3 verres par jour pour les hommes  
▶ 2 verres par jour pour les femmes  
vous prenez des risques pour votre santé (seuil OMS)

Réseau Addictions Val de Marne Ouest - RAVMO - 9 rue Guynemer - 94800 Villejuif  
Tel 01 46 77 02 11 - Fax 01 42 11 96 29

18/06/2012

## L'alcoolémie, ou la mesure d'alcool dans le sang

**Nous ne sommes pas égaux, chacun réagira différemment à une même quantité d'alcool ingérée.**

Elle ne dépend pas que du nombre d'unités d'alcool consommées mais aussi :

- **du poids de la personne** : plus il est faible, plus les effets sont importants
- **de son alimentation** :, moins il mange, plus les effets sont importants
- **de la durée de consommation** : plus l'alcool est bu rapidement, plus le foie est « débordé » est le taux d'alcoolémie élevé.

Les **effets de l'alcool** ne sont pas toujours corrélés au taux d'alcoolémie :

Il faut également tenir compte de

- **l'accoutumance**
- **l'état de fatigue**
- **les conditions générales de santé physique et psychologique**

# Données quantitatives concernant les jeunes dans le département du Gard

Indicateurs (%)	Département Garçons (n=265)	Département Filles (n=280)	Département Global (n=545)	Région Global (n=1748)	Métropole Global (n=39542)
Usage quotidien de tabac (>= 1 cig par jour)	36	32	34	35	28,9*
Usage régulier d'alcool (>=10 fois dans mois)	17	4*	10	11	8,9
Episodes répétés d'usage d'alcool ponctuel sévère (>= 3 fois dans mois)	30	13*	22	24	19,7
Ivresse répétée (>= 3 fois dans année)	30	17*	24	30*	25,6
Expérimentation de cannabis (>=1 fois dans vie)	49	40*	45	48	42,2
Usage régulier de cannabis (>=10 fois dans mois)	15	7*	11	11	7,3*
Expérimentation de poppers (>=1 fois dans vie)	19	16	18	19	13,7*
Expérimentation d'ecstasy (>=1 fois dans vie)	6	6	6	6	2,9*
Expérimentation de cocaïne (>=1 fois dans vie)	7	6	6	6	3,2*
Expérimentation d'héroïne (>=1 fois dans vie)	1	1	1	1	1,1

\* indique une différence significative entre les niveaux d'usage des filles et des garçons

Source : ESCAPAD 2008, OFDT

Réseau Addictions Val de Marne Ouest

## Les comportements types de consommation d'alcool :

- **De l'alcool initiation à l'alcool intégration**
  - Symbole d'un passage dans le monde adulte,
  - consommation conditionnée par un mimétisme social.
- **L'alcool plaisir**
  - associée aux traditions françaises
  - 34% des buveurs déclarent boire par goût
- **L'alcool social ou l'alcool mondain**
  - consommation régulière et excessive
  - déjeuners ou repas d'affaires arrosés
- **L'alcool refuge**
  - automédication pour atténuer les effets d'une possible angoisse ou dépression.

## Les facteurs de risques valables pour toutes les substances psycho actives

- environnement familial et des pairs
- précocité de l'usage
- auto-thérapie
- Personnalité
- statut social de la substance
- génétique

## La consommation d'alcool peut exposer à des risques majeurs :

- diminution de la vigilance, souvent responsable d'accidents de la circulation, d'accidents du travail ;
- pertes de contrôle de soi qui peuvent conduire à des comportements de violence, à des passages à l'acte, agressions sexuelles, suicide, homicide ;
- exposition à des agressions en raison d'une attitude parfois provocatrice ou du fait que la personne en état d'ébriété n'est pas capable de se défendre.
- Coma éthylique (surdose d'alcool)
- détérioration globale de l'organisme exposé à une consommation excessive chronique

## Éléments de réflexion sur les consommations d'alcool

- **Cadre de la première expérience**  
usage banalisé  
intronisation dans le cercle familial  
usage précoce
- **Phénomènes de groupe**  
binge drinking (biture express)  
risques de coma éthyliques
- **Paradoxe de l'adolescent**  
l'adolescence est un « état limite »  
la maturation du cerveau vers 25 ans
- **Les polyconsommations**  
alcool, tabac, cannabis  
effets exponentiels +++

## Les polyconsommations : exemple de l'Alcool + Cannabis

- Le cannabis est la drogue illicite la plus consommée en France
- la consommation conjointe de cannabis et d'alcool multiplie par 14 le risque d'être responsable d'un accident mortel.
- les effets ne s'additionnent pas, ils se multiplient.
- les fumeurs de cannabis roulent plus lentement mais sont moins attentifs.
- On évalue à environ 230 morts par an le nombre de victimes de la route imputables au cannabis

## Les idées fausses :

### « L'alcool réchauffe »

La consommation d'alcool fait baisser la température corporelle  
Perte de  $\frac{1}{2}^{\circ}\text{C}$  par tranche de 5 unités d'alcool

### « L'alcool hydrate »

L'alcool est un diurétique, de plus le corps puise dans ses réserves d'eau pour l'éliminer. La déshydratation provoquée par la consommation d'alcool est en grande partie responsable de l'effet « gueule de bois »

### « L'alcool stimule intellectuellement »

Une consommation modérée d'alcool désinhibe mais l'alcool n'est pas un psychostimulant

### « Boire un café ou prendre une douche fait tomber l'effet de l'alcool »

Cela induit peut être une sensation éphémère de réveil mais seul le temps permet d'éliminer l'alcool. (*env : 0,2g par heure*)

## Quelques chiffres intéressants :

- 13,1l d'alcool pur par an par habitant de plus de 15 ans  
environ 3 unités par habitant par jour
- 35000 morts par an imputables à l'alcool
- **Alcool / Tabac chiffres inversement proportionnels :**  
Tabac 85% de usagers dépendants  
Alcool 90% de consommateurs sans problème
- 30% des accidents mortels sont causés par 3% des conducteurs
- L'alcool est la seule drogue dont on peut mourir du manque

## Pistes pour l'organisation de manifestations

### Mise à disposition de réglettes d'alcoolométrie



**Messages de prévention :**  
« évitez les mélanges »  
« pensez à vous hydrater »  
« espacez vos consommations »



**Stand de prévention avec  
Ethylomètre disponible**

**Mise à disposition de  
points d'eau gratuits**



Merci de votre attention