

la minute PSYCHOLOGIQUE

PROGRAMME D'AIDE AUX EMPLOYÉS, GESTION DE CRISES, POST-TRAUMATIQUE

GRUPE
RENAUD

minute psychologique, n° 29

L'alcoolisme

Qu'est-ce que l'alcoolisme?

S'il est un terme difficile à définir, c'est bien celui-là. Sa définition dépend des personnes, des pays, des époques... Toutes les sociétés ont utilisé des substances provoquant une altération de la conscience; leur usage demeure un sujet de discussion controversé. La norme en matière de consommation d'alcool dépend des valeurs de chaque peuple. On s'entend toutefois pour dire que, si l'utilisation de substances cause une perturbation du fonctionnement quotidien, il y a abus ou dépendance. Pour vous donner une idée de la qualité et des risques possibles de votre consommation, vous pouvez vous référer aux données rapportées dans cet article.

La quantité moyenne d'alcool consommée par semaine est, selon le Rapport de l'Enquête sociale et de santé de 1992-1993 du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, de 2,7 consommations pour une femme et de 6,1 consommations pour un homme (Chevalier, 1995). De célèbres études suggèrent qu'une consommation modérée d'alcool (un ou deux verres par jour) pourrait avoir des effets bénéfiques sur la santé (ex. : Ashley et coll., 1994). Par contre, une consommation plus grande aurait l'effet inverse et serait néfaste pour la santé. À noter qu'une quantité quotidienne de cinq consommations ou plus est un critère généralement utilisé pour reconnaître les grands buveurs (Room, 1990). Les professionnels peuvent également recourir au questionnaire CAGE-DETA pour évaluer le risque de développer des problèmes d'alcool.

Les conséquences liées à la consommation d'alcool peuvent être physiques, psychologiques, sociales et économiques. Une consommation excessive et prolongée d'alcool peut causer des lésions cérébrales et cardiaques, des ulcères, de l'hypertension, du diabète, des jaunisses, des cancers de la bouche, du larynx et de l'œsophage, des problèmes cardiovasculaires, la cirrhose, des vomissements de sang et, dans le pire des cas, le delirium tremens. En fait, une consommation excessive augmente le risque de contracter presque toutes les maladies en plus d'amplifier les risques de blessures et d'accidents et de se répercuter sur la grossesse. En outre, la consommation exagérée d'alcool est significativement liée à une diminution de la qualité de

vie, car elle est liée à l'amenuisement des rôles sociaux, à un plus haut taux de violence, de démêlés avec la police, d'accidents de voiture et d'arrestations pour conduite en état d'ébriété. Les ruptures avec un membre de la famille ainsi que les problèmes au travail et à l'école vont aussi de pair avec l'abus d'alcool. Sur le plan psychologique, l'abus d'alcool aggrave les troubles anxieux et les états dépressifs ainsi que l'agressivité et certains troubles cognitifs, tels que les pertes de mémoire.

Si vous trouvez que votre comportement est affecté par la consommation d'alcool ou si vous jugez que vous n'avez aucun problème grave de consommation, mais que les gens autour de vous s'inquiètent à ce sujet, vous devriez consulter. Il existe plusieurs interventions pour traiter l'alcoolisme. Vous pouvez commencer par vous informer...





la minute PSYCHOLOGIQUE

PROGRAMME D'AIDE AUX EMPLOYÉS, GESTION DE CRISES, POST-TRAUMATIQUE

GRUPE
RENAUD

Le questionnaire abrégé de dépistage de la dépendance à l'alcool du Michigan (Short Michigan Alcohol Screening Test (SMAST)) peut vous renseigner sur l'état de votre consommation.

1-Pensez-vous que vous consommez plus d'alcool que la moyenne des gens?	Oui = 1	Non = 0
2-Vos proches vous ont-ils déjà fait des reproches au sujet de votre consommation d'alcool?	Oui = 1	Non = 0
3-Vous êtes-vous déjà senti coupable au sujet de votre consommation d'alcool?	Oui = 1	Non = 0
4-Est-ce que vos amis et vos proches parents pensent que vous êtes un buveur normal?	Oui = 1	Non = 0
5-Arrivez-vous toujours à cesser votre consommation d'alcool quand vous le voulez?	Oui = 1	Non = 0
6-Avez-vous déjà assisté à une réunion d'anciens buveurs (AA, etc.) pour un problème d'alcool?	Oui = 1	Non = 0
7-Est-ce que l'alcool a déjà créé des problèmes entre vous et votre conjoint(e)?	Oui = 1	Non = 0
8-Avez-vous eu des problèmes professionnels à cause de votre consommation d'alcool?	Oui = 1	Non = 0

ANALYSE DES RÉSULTATS

0 à 2

Vous n'avez pas de problème d'alcool. Vous n'avez pas à modifier votre comportement.

3 à 4

Votre consommation d'alcool est à la limite d'être problématique. *Il serait important d'effectuer un examen de votre situation.*

4 ou plus

Vous avez un problème potentiel de dépendance à l'alcool. *Une évaluation complète de votre situation s'impose.*

Questionnaire CAGE-DETA

- Avez-vous déjà ressenti le besoin de diminuer votre consommation d'alcool?
- Votre entourage vous a-t-il déjà fait des remarques au sujet de votre consommation d'alcool?
- Avez-vous déjà eu l'impression que vous buvez trop?
- Avez-vous déjà eu besoin d'alcool le matin pour vous sentir en forme?

Deux réponses positives sur quatre font suspecter un risque ÉLEVÉ de problèmes liés à l'alcool.

**Votre programme d'aide
peut vous aider.**

**N'hésitez pas à nous
contacter en tout temps :**

1 888 687-9197

RÉFÉRENCES

Ashley, M.J., et coll. (1994). « Moderate drinking and Health: Report of an international symposium », Canadian Medical Association Journal, vol. 151, no 6, p. 809-820.

Chevalier, S. (1995). « Consommation d'alcool », dans C. Bellerose et coll. (dir.). Et la santé, ça va en 1992-1993? Rapport de l'Enquête sociale et de santé 1992-1993, Québec, Santé Québec, Ministère de la Santé et des Services sociaux.

Edwards, G., et coll. (1994). Alcohol Policy and the Public Good, Oxford, Oxford University Press.

Guyon, L., et coll. (1995). « Grande consommation d'alcool et problèmes connexes », dans C. Bellerose et coll. (dir.). Et la santé, ça va en 1992-1993? Rapport de l'Enquête sociale et de santé 1992-1993, Québec, Santé Québec, Ministère de la Santé et des Services sociaux.

International Center for Alcohol Policies (2007). « Symposium on Moderate Alcohol Consumption: Health Risks and Benefits, Cambridge, 17-18 mai 2006 », Annals of Epidemiology, vol. 17, no 5, supplément. Tiré du site Web [www.annalsofepidemiology.org/issues/contents?issue_key=S1047-2797\(07\)X0142-X](http://www.annalsofepidemiology.org/issues/contents?issue_key=S1047-2797(07)X0142-X), consulté le 3 juillet 2008.

Room, R. (1990). « Measuring alcohol consumption in the United States: Methods and rationales », Research Advances in Alcohol and Drug Problems, no 10, p. 39-79.

Site Web <http://educalcoool.qc.ca/>, consulté le 13-02-2013.

AUTEURES

Stéphanie Cummings, M. Sc. et
Marie-Claude Boulet, psychologue

