



## Alcool : consommation problématique

🕒 paru le 16/12/2019 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### De quoi s'agit-il ?

Après le tabagisme et [l'hypertension](#), la consommation excessive d'alcool forme le troisième principal facteur de risque de maladies et de mort prématurée. Outre le risque d'addiction, la personne peut développer une soixantaine d'autres problèmes de santé et connaître d'innombrables difficultés sociales. Les conséquences d'une consommation excessive d'alcool ne concernent pas uniquement la personne elle-même, mais également son entourage. Elles entraînent également un coût élevé pour la société. Il est donc important d'identifier une consommation problématique d'alcool à temps pour tenter de la maîtriser. Le médecin généraliste peut jouer un rôle important à cet niveau.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a fixé certains seuils pour les adultes. On distingue une consommation excessive d'alcool occasionnelle (week-end, événements, etc.) et une consommation excessive d'alcool de longue durée, si la personne concernée boit trop tous les jours.

### Chez qui le médecin détecte-t-il une consommation problématique d'alcool ?

Une consommation problématique d'alcool est souvent niée ou minimisée. Raison pour laquelle le médecin généraliste sera attentif aux signaux qui peuvent indiquer un abus :

- problèmes mentaux ou sociaux, associés à des [troubles du sommeil](#);
- consommation fréquente et demande de calmants et/ou de [somnifères](#);
- plusieurs symptômes physiques qui apparaissent de manière simultanée ;
- consultations fréquentes pour des plaintes différentes et équivoques.

Naturellement, il suivra également le patient à sa propre demande ou suivant celle de sa famille.

### Comment le médecin détecte-t-il une consommation problématique d'alcool ?

Le médecin posera quelques questions de dépistage à la personne chez qui il soupçonne un problème d'alcool, par écrit ou oralement :

- À quelle fréquence buvez-vous de l'alcool ?
- Si vous buvez, combien de verres standard buvez-vous habituellement lors d'une seule et même occasion ? Un verre standard contient 10 grammes d'alcool pur ; cela correspond à 250 ml de bière à 5 degrés, 100 ml de vin à 12 degrés ou 30 ml de spiritueux à 40 degrés.
- À quelle fréquence vous arrive-t-il de boire au moins six verres standard lors d'une seule et même occasion ?

Un score est attribué en fonction des réponses. Ce score permet au médecin de voir s'il doit encore poser d'autres questions.

## Quelles sont les quantités acceptables ?

En règle générale, nous pouvons dire que la quantité maximale acceptable s'élève à 21 verres standards (unités) d'alcool par semaine pour les hommes et 14 pour les femmes. En outre, il est recommandé de ne jamais boire plus de 5 unités à la fois pour les hommes et jamais plus de 3 à la fois pour les femmes. De plus, il est conseillé de rester au moins deux jours par semaine sans boire d'alcool. Il est préférable pour les personnes âgées, qui sont plus vulnérables et tombent plus facilement, de boire des plus petites quantités.

## Que peut faire votre médecin ?

En se basant sur le score au questionnaire, le médecin discutera avec vous pour vous expliquer si votre consommation d'alcool est acceptable ou plutôt problématique. Dans ce dernier cas, il prendra des dispositions avec vous pour réduire la consommation à des quantités acceptables. Il vous détaillera les répercussions possibles d'une consommation excessive d'alcool sur votre santé. Un rendez-vous de contrôle est fixé pour voir si les dispositions prises ont porté leurs fruits.

Si votre score laisse apparaître une dépendance à l'alcool, le médecin vous orientera vers un spécialiste. Parfois, une hospitalisation en vue d'un sevrage se révélera nécessaire.

## Quelles catégories de personnes faut-il orienter vers une aide spécialisée ?

Dans certains cas, le médecin oriente la personne vers un spécialiste ou un centre spécialisé, notamment :

- les personnes qui connaissent une dépendance à l'alcool ;
- celles qui, en plus de leur problème de boisson ont aussi des problèmes psychiatriques ;
- celles qui souffrent de graves affections physiques ;
- celles qui ne parviennent pas à maîtriser leur comportement par rapport à la boisson, en dépit de l'aide du médecin ;
- les personnes qui le demandent directement.

## En savoir plus ?

- [Alcool – mongeneraliste.be – SSMG – Société Scientifique de Médecine Générale](#)
- [Enfant et alcoolisme familial – mongeneraliste.be – SSMG – Société Scientifique de Médecine Générale](#)
- [Alcool : trouver de l'aide, des informations – mongeneraliste.be – SSMG – Société Scientifique de Médecine Générale](#)
- [Alcool, le point sur votre consommation – Stop ou encore ?](#)

*Vous cherchez une aide plus spécialisée ?*

- [Aide alcool – Le Pélican & Le centre ALFA](#)
- [AA – Alcooliques anonymes](#)
- [Services de Santé Mentale – Le guide social](#)

## Source

[www.ebpnet.be](http://www.ebpnet.be)