



L'alcoolodépendance

La consommation d'alcool est généralement associée à un contexte festif et convivial. Traditionnellement, elle avait un rôle de régulation sociale des élites. L'accès à la « technologie de fermentation » a rendu cette pratique populaire. Aujourd'hui, se procurer de l'alcool est facile et à la portée de tous. Cependant, l'abus collectif peut amener à une consommation individuelle et à la dépendance ; l'alcoolisme est devenu un problème de santé publique de premier plan.

Définition

L'alcoolodépendance est reconnue comme un trouble du comportement par les différentes classifications internationales des troubles mentaux, le DSM-IV et la CIM 10¹. Il comporte deux caractéristiques principales :

- L'abus d'alcool et l'usage nocif (consommations régulières et importantes) se caractérisent par des conséquences négatives et récurrentes, observables sur la santé physique et psychique du consommateur. Elles se perçoivent aussi sur le plan social et médico-légal.
- La dépendance à une substance, ici l'alcool, est caractérisée par des composantes comportementales, psychologiques, psychobiologiques et psychosociologiques. Elles sont identifiables par l'**incapacité à maîtriser sa consommation** (dépendance psychologique), la **tolérance au produit** qui conduit à une augmentation des doses consommées pour obtenir le même effet, et au **syndrome de sevrage** qui s'observe lors de l'arrêt ou d'une baisse importante du produit (dépendance physique).

L'alcoolodépendant a perdu sa liberté d'arrêter de boire. Il tend alors vers des difficultés multiples qui sont les conséquences de cette prise de produit.

La MILDT² et l'OMS ont fait des recommandations sur la consommation d'alcool afin de limiter les risques. Pour un homme cette limite se situe à 3 verres par jour et à 2 verres par jour pour une femme. Il est important de préciser que le « verre standard » correspond à celui servi dans les bars, bistrot et restaurant à savoir 10g d'alcool par verre. A domicile, les doses sont variables et généralement 2 à 3 fois plus importantes.

Entre également en considération la vulnérabilité de la personne, tous les individus ne sont pas égaux face à l'alcool. Les effets dépendent de la corpulence, de l'état de santé physique et psychique, du moment de consommation et de la présence ou non d'autres substances dans le corps (médicaments, drogues, tabac ...).

Epidémiologie

Selon le Baromètre santé 2010 de l'INPES³, 9 millions de personnes entre 11 et 75 ans auraient, en France, un usage régulier de l'alcool et 5 millions quotidiennement. La consommation est en baisse et elle tend à changer depuis 2005 : les personnes les plus âgées en ont un usage régulier alors que les plus jeunes ont plus souvent des épisodes d'ivresse. Cette augmentation concerne particulièrement les jeunes femmes de 18-25 ans, leur consommation est passée de 29% en 2005 à 41% en 2010.

Il est à noter que globalement la consommation est plus importante chez les hommes que chez les femmes (18% contre 6%).

Selon l'OMS, l'alcool serait responsable de 2,5 millions de décès chaque année dans le monde, dont 320000 chez les jeunes de 15 à 29 ans.

Signes/symptômes

Tout usage ou pratique n'est pas une conduite addictive, elle est définie par Aviel GOODMAN⁴ comme un : « Processus dans lequel est réalisé un comportement qui peut avoir pour fonctionnement de procurer du plaisir et de soulager un malaise intérieur et qui se caractérise par l'échec répété de son contrôle et sa persistance en dépit des conséquences négatives ».

Afin d'identifier ces comportements pathologiques, il a repéré des symptômes et a établi des critères d'inclusion :

¹ Le DSM-IV est un manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux réalisé par l'American Psychiatric Association. Le CIM-10 est la Classification Internationale des maladies, elle est éditée par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé)

² La MILDT (Mission interministérielle de lutte contre la drogue et la toxicomanie)

³ Les niveaux d'usage des drogues en France en 2010, N°76 Juin 2011, TENDANCES, OFDT

⁴ GOODMAN A. 1990, Addiction : Definition and implication, British Journal of Addiction, 85, 1403-1408



L'alcoolodépendance (suite)

- A. Impossibilité de résister aux impulsions à réaliser ce type de comportement.
- B. Sensation croissante de tension précédant immédiatement le début du comportement.
- C. Plaisir ou soulagement pendant sa durée.
- D. Sensation de perte de contrôle pendant le comportement.
- E. Présence d'au moins cinq à neuf critères suivants :
 1. Préoccupation fréquente au sujet du comportement ou de sa préparation.
 2. Intensité et durée des épisodes plus importantes que souhaitées à l'origine.
 3. Tentatives répétées pour réduire, contrôler ou abandonner le comportement.
 4. Temps important consacré à préparer les épisodes, à les entreprendre ou à s'en remettre.
 5. Survenue fréquente des épisodes lorsque le sujet doit accomplir des obligations professionnelles, scolaires ou universitaires, familiales ou sociales.
 6. Activités sociales, professionnelles ou récréatives majeures sacrifiées du fait du comportement.
 7. Perpétuation du comportement, bien que le sujet sache qu'il cause ou aggrave un problème persistant ou récurrent d'ordre social, financier, psychologique ou psychique.
 8. Tolérance marquée: besoin d'augmenter l'intensité ou la fréquence pour obtenir l'effet désiré, ou diminution de l'effet procuré par un comportement de même intensité.
 9. Agitation ou irritabilité en cas d'impossibilité de s'adonner au comportement.
- F. Certains éléments du syndrome ont duré plus d'un mois ou se sont répétés pendant une période plus longue.

Le sevrage de tout produit entraîne des répercussions physiques. Après un arrêt de la consommation certains signes apparaissent : tension au réveil, tremblement, transpiration, troubles intestinaux, grande fatigue, hallucinations visuelles ou encore delirium tremens. Il s'agit là d'une complication secondaire qui se traduit par des troubles du sommeil, une anxiété importante, une confusion avec une désorientation mais surtout des rêves effrayants.

Causes et conséquences

Chaque individu est différent face à la consommation d'alcool. Les raisons qui entraînent ce comportement sont donc multiples et propres à chacun en fonction de son histoire, son parcours. Cependant, certains facteurs à risques ont été repérés dans les discours des personnes alcooliques.

- › **Facteurs psychologiques** : il existe un lien entre l'alcoolisme et la dépression. La privation de substance sur une durée importante peut entraîner un état dépressif et inversement une personne dépressive peut essayer de trouver une réparation avec l'alcool.
Les alcooliques sont généralement des personnes très angoissées, avec une faible estime d'eux mêmes.
- › **Facteurs environnementaux** : la consommation est influencée par la culture et l'environnement qui entoure la personne. L'alcool étant en libre accès et non prohibé en France, il est facile de s'en procurer et sans être menacé de sanction (sauf pour les mineurs). De plus, comme nous l'avons noté plus haut, l'alcool est synonyme de fête et de convivialité. Toute célébration ne se déroule pas sans alcool.
- › **Facteurs familiaux** : Il n'a pas été prouvé, jusque là, la présence d'une hérédité génétique. Par contre, un enfant avec un parent alcoolique aura davantage tendance à consommer plus d'alcool par imitation de son modèle parental (alcool ou autre substance de préférence). De plus, un environnement familial difficile avec des relations conflictuelles peuvent aussi influencer la prise de substance.
- › **Facteurs professionnels** : les métiers avec une forte pénibilité ou en contact avec un public entraînent une consommation plus importante d'alcool notamment sur le lieu de travail. L'effet désinhibiteur du produit pourrait aider à supporter certaines situations générant beaucoup de stress et d'angoisse.



L'alcoolodépendance (suite)

La consommation abusive d'alcool a des conséquences multiples :

- › **Conséquences physiques** : à long terme, des lésions et des affections particulières peuvent se développer. La personne alcoolique peut être atteinte de cancer (bouche, gorge, œsophage, foie...), de maladie du foie comme la cirrhose ou une hépatite, du pancréas ou encore de gastrite. D'autres pathologies peuvent aussi apparaître comme des troubles cardio-vasculaires, des maladies du système nerveux.
Des troubles psychiques sont aussi rencontrés : dépression, anxiété ou des troubles du comportement.
- › **Conséquences sociales** : l'alcool a un effet désinhibiteur qui peut entraîner la personne dans des situations difficiles. La perte de contrôle de soi aura tendance à révéler des comportements de violence avec des troubles relationnels voire affectifs. Cela aura un impact important au niveau familial et du couple.
Une perte de la vigilance peut provoquer des accidents de la circulation ou des accidents du travail. De même, l'absentéisme et le chômage en sont des prolongements.

Comment réagir

Il existe des tests pour se confronter à sa consommation d'alcool. Cependant, il est nécessaire d'accepter sa situation afin d'agir sur sa problématique.
Les malades alcooliques ne prennent conscience de leur état qu'après s'être confronté à diverses difficultés d'un point de vue familial, professionnel ou encore financier. La situation est souvent déjà critique quand ils demandent de l'aide.
L'entourage est souvent la première « victime » du comportement addictif et donc moteur d'une prise en charge. Un accompagnement sans consentement ne peut aboutir positivement. Il est nécessaire de se montrer patient, à l'écoute et susciter le besoin en confrontant la personne à ses difficultés pour lever le déni dans lequel elle se maintient longtemps.
Une prise en charge thérapeutique peut être mise en place avec sevrage en hôpital ou en ambulatoire (sans hospitalisation). La famille peut aussi demander un accompagnement ou intégrer un groupe de parole.

POUR ALLER PLUS LOIN

› Informations générales :

Alcool info service: www.alcoolinfoservice.fr

ANPAA (association nationale de prévention en alcoologie et addictologie) : www.anpaa.asso.fr

› Associations d'entraide :

Alcooliques Anonymes (AA) : www.aafrance.fr

AA - aide aux familles : Al-Anon (pour les conjoints) et Alateen (pour les enfants) : al-anon-alateen.fr

› Livres généraux :

ADES, J. (1985). Les conduites alcooliques. (Doin)

PACOUT, N. (1990). Il (ou elle) boit, que faire ?. (Marabout)