



## L'ALCOOLISME AU QUOTIDIEN.

Le 6 Février 2001, à la demande de Monsieur le Maire de Viroflay, a eu lieu à la salle Dunoyer de Segonzac, une Conférence-Débat sur l'alcool, ouverte au public, organisée par l'ARAPS et le concours de Madame le Docteur LE VOTH IFRA, Psychiatre, Alcoologue au Centre d'Hygiène Alimentaire de Versailles (C.H.A.).

- L'Alcoolisme au quotidien :
- Quelle consommation à risque ?
- Sans être jamais ivre, on peut être alcoolique.

### 1 – Il nous paraît important de mentionner quelques chiffres :

\* Au niveau de la consommation :

Il y a 50 Ans, il était considéré comme abus par l'Académie de Médecine, une consommation de 2 litres par jour et par personne ; aujourd'hui il s'agit :

- 1 litre par jour pour un homme
- 1/2 litre par jour pour une femme
- 1/4 de litre par jour pour un adolescent

De nos jours, ces quantités sont nocives et dangereuses pour la santé.

\* Le taux d'Alcoolémie autorisé au volant –0,5 g/l- ce qui est égal à 2 verres de vin pour une femme et 3 verres pour un homme.

Pour illustrer, 1 verre de vin (12 cl.) ou un demi de bière (25 cl.) représente 10 g. d'alcool pur.

\* Les consommations sont souvent prises au bar :

Un adolescent buvant 1 bière de 50 cl. (11°5) ou une bouteille de vin 12°, la quantité d'alcool absorbée est la même.

\* 3 à 5 millions de personnes en France ont un problème de consommation.

- 3 millions de personnes avec une consommation excessive.
- 2 millions de personnes dépendantes.
- 4 hommes pour 1 femme.

## 2 – Comment reconnaître la Dépendance à l'Alcool ?

Il ne faut pas oublier que **l'ALCOOLISME est considéré comme une MALADIE.**

Certains signes peuvent interpellés :

- Comme les troubles de l'humeur,
- du comportement,
- avec irritabilité,
- nervosité,
- tremblements,
- transpiration. (Syndrome de Manque).

Pour être bien, ces personnes reprennent un verre, deux verres et tout va mieux, c'est un cercle vicieux !... C'est à ce moment qu'intervient la dépendance.

## 3 – Pour arrêter, comment faire ?

- Prendre conscience de sa dépendance : Soit par la personne elle-même ou par son entourage qui ose lui en parler (importance de discuter de ce problème).
- Un sevrage est proposé à la personne avec une aide médicamenteuse, une hydratation. Il se pratique en ambulatoire ou dans un Centre Hospitalier.
- Ensuite, il est indispensable d'avoir un accompagnement, un suivi pour la personne malade, mais aussi pour l'entourage.
- Une fois stabilisée, il est bon de regarder autour de soi tout ce qui est en rapport avec l'Alcool. Il est difficile de passer une journée sans « Toucher » l'Alcool. Exemple : nos plats cuisinés (Bœuf bourguignon, Moules, Pâtisseries, Vinaigrette etc.... Foire aux Vins – Publicité – avec le slogan « A consommer avec Modération »).