



# Alcoolisme

Les Cahiers du CIJ

Secteur

D

Santé

D.1. Maladies et dépendances

3. Alcoolisme

**Mots clefs pour cette fiche:** Alcoolisme, Dépendance, Drogue, Maladie, Prévention

L'Homme fabrique et utilise l'alcool depuis près de 4 000 ans, mais son usage n'a pas toujours été le même. Aujourd'hui, il fait partie de la vie quotidienne et sa consommation touche de plus en plus de jeunes. L'alcool peut-être à l'origine de nombreux problèmes de dépendance causés par une consommation excessive, conduisant l'alcoolisme.



## Quelques notions sur l'alcool...

### ■ QU'EST-CE QUE L'ALCOOL ? D'OÙ PROVIENT-IL ?

L'alcool est un liquide obtenu, à partir de céréales, de fruits et de légumes qui sont soumis à un procédé de fermentation et, dans certains cas, à la distillation. En termes simples, si l'on ajoute de la levure à des céréales, des fruits ou des légumes, celle-ci consomme le sucre et le convertit en alcool. C'est ce qui s'appelle la fermentation, un procédé utilisé pour fabriquer la bière et le vin. Dans le cas des boissons alcoolisées fortes, une étape s'ajoute au procédé, celle de la

distillation, qui sépare l'alcool pur de l'alcool fermenté. Cette étape peut être répétée plusieurs fois jusqu'à l'obtention du degré d'alcool voulu.

### ■ QUELS SONT LES EFFETS DE L'ALCOOL SUR UNE PERSONNE?

#### 1. En petites quantités :

- dans un premier temps excitation, puis fatigue
- humeur gaie et animée
- aisance et plaisir accrus du contact social
- perte des inhibitions
- diminution de la réactivité

- diminution des capacités de critique et de jugement
- réduction de la vue (limitation de l'horizon)
- diminution des capacités de concentration
- diminution de la coordination des mouvements
- danger d'accidents (en cas de conduite de véhicules et de commande de machines et équipements) accru par :
  - la détérioration des capacités de perception des sources lumineuses mobiles,
  - la détérioration de la faculté d'évaluer les distances (voir diminution de la réactivité)

## 2. Etat d'ivresse (à partir de 1 pour mille environ):

- humeur puérile - enjouée ou agressive - excitée et/ou dépressive (selon l'état psychique initial du consommateur)
- pertes de l'équilibre et difficultés d'élocution
- manifestations de fatigue

## 3. Etat d'engourdissement (à 2 pour mille environ):

- troubles de la mémoire
- troubles de l'orientation
- graves pertes de l'équilibre et difficultés de concentration
- relâchement musculaire
- confusion, trouble
- vomissements
- réactivité quasi nulle

## 4. Etat de paralysie (3-5 pour mille):

- perte de connaissance
- perte de mémoire
- hypothermie
- coma avec pertes des réflexes
- arrêt respiratoire et décès

Il est difficile de prévoir à partir de quelles quantités d'alcool une personne atteint une certaine teneur pour mille. La teneur pour mille dans le sang dépend du type d'alcool consommé (fermenté ou aussi distillé) ainsi que du sexe, de l'âge, de la taille, du poids, de l'origine ethnique et de l'état de santé du consommateur. <sup>1</sup>

### ■ QUEL EST LE CHEMINEMENT DE L'ALCOOL DANS LE CORPS ?

L'alcool passe directement du système digestif au sang et, en quelques minutes, il se retrouve répandu dans tout le corps, y compris le cerveau. L'intensité et la vitesse à laquelle cela se produit dépendent du genre d'alcool, de la quantité et de la rapidité avec laquelle il est ingéré. L'alcool se répand de manière uniforme dans tout le corps, sauf dans le cerveau, qui en absorbe la plus forte concentration parce que la circulation du sang y est supérieure, plus que dans n'importe quelle autre partie du corps. S'il y a davantage de sang, il y a donc aussi davantage d'alcool. L'intoxication (ivresse) commence donc en fait

par le cerveau, d'où tous ces effets sur le comportement et les capacités physiques. Le foie est l'organe qui aura pour mission d'éliminer l'alcool présent dans l'organisme, à raison de 0,1 à 0,15‰ par heure en moyenne.

### ■ DE GROS RISQUES EN CAS D'ABUS PERSISTANT

#### 1. Conséquences psychiques:

- dépendance psychique (manifestations psychiques de manque: la personne a l'impression de ne pas pouvoir « fonctionner » sans alcool)
- troubles de la personnalité
- accès d'agressivité et de violence, conduisant à des délits typiques liés à l'alcool (voir blessures corporelles, meurtre, viol, maltraitance d'enfants...)
- Hallucinations et délires (à un stade avancé), par exemple délire de jalousie

#### 2. Conséquences physiques (corporelles):

- dépendance physique (manifestations physiques de manque en cas d'arrêt ou de réduction de la consommation: tremblements au lever, perte d'appétit...)
- affaiblissement des capacités de concentration et de la mémoire
- atteinte des fonctions cérébrales
- lésions du foie (cirrhose, cancer)
- lésions du pancréas
- gastrite, ulcère d'estomac
- tremblement des mains
- affaiblissement du système immunitaire (fréquence plus élevée des maladies organiques telles que tuberculose, cancer, rhumatismes...)
- augmentation de l'effet cancérigène d'autres substances
- affaiblissement du myocarde
- atrophie cérébrale (diminution du volume du cerveau)
- polyneuropathie alcoolique (troubles sensitifs douloureux, fourmillements, sensation d'engourdissement; plus tard douleurs, crampes musculaires et atonie musculaire ainsi que démarche mal assurée)
- crises d'épilepsie
- syndrome de Korsakow: désorientation spatiotemporelle, polyneu-

ropathie, troubles de la mémoire à court terme (amnésie de fixation)

- delirium tremens, avec issue fatale en l'absence de traitement médical
- embryopathie due à l'alcool: lésions de l'embryon lorsque la mère consomme de l'alcool régulièrement ou en trop grandes quantités durant la grossesse. Il s'agit ici de malformations corporelles et de lésions psychiques irréversibles, telles que difformités, troubles du développement et de la croissance, et troubles du comportement. Ces lésions dues à l'alcool sont reprises sous le terme « syndrome alcoolique fœtal », ou « effets alcooliques fœtaux » pour les lésions moins graves.

#### 3. Conséquences sociales

- problèmes sociaux et professionnels (marginalisation, abandon...)
- destruction des relations sociales
- problèmes familiaux <sup>1</sup>

### ■ QU'EST-CE QU'UNE CONSOMMATION RAISONNABLE D'ALCOOL ?

Les enfants et les adolescents jusqu'à 16 ans ne devraient pas boire d'alcool. Mais si un enfant veut absolument y goûter, il vaut mieux lui en donner une fois la possibilité, pour éviter que la « boisson interdite » ne devienne pour lui une obsession. Certains enfants font leurs premières expériences avec l'alcool à 12 ou 13 ans déjà. S'il convient de ne pas dramatiser les premières expériences, il ne s'agit pas pour autant de banaliser la consommation d'alcool et d'insister particulièrement sur les risques d'une intoxication alcoolique.

Auprès des adolescents dès 14 ans, une interdiction formelle de consommer de l'alcool peut être contreproductive. En autorisant un(e) adolescent(e) de cet âge à boire un peu d'alcool lorsqu'il en exprime de lui-même le souhait lors d'un repas de fête, on lui donne l'occasion d'apprendre, dans un cadre familial, à boire en respectant les normes établies.

<sup>1</sup> Brochure *L'alcool* réalisée par le Centre de Prévention des Toxicomanies du Luxembourg disponible au Centre Information Jeunes.

Les adolescent(e)s de 16 ans et plus et les jeunes adultes disposent encore de peu d'expérience et devraient en conséquence se montrer prudents lorsqu'ils consomment de l'alcool. La vente d'alcool n'est autorisée qu'aux jeunes de plus de 16 ans.

Les adultes devraient aussi consommer de l'alcool de façon responsable. Le principe de base est le suivant : un homme adulte en bonne santé peut boire chaque jour deux verres standard sans risquer de nuire à sa santé. Dans des situations conviviales occasionnelles, on peut parfois aller au-delà. Mais même dans ce cas, il ne faudrait pas consommer davantage que quatre verres standards et cela pas plus de deux fois par mois. Les femmes devraient s'en tenir à la moitié de ces quantités.

Les personnes malades et celles qui prennent des médicaments devraient parler avec leur médecin pour savoir si elles peuvent boire de l'alcool et, si oui, en quelle quantité.

Les femmes enceintes devraient renoncer à boire de l'alcool, dans le cas contraire, les effets néfastes sur le fœtus peuvent alors être très importants et irréversibles.

## Les jeunes et l'alcool

L'alcool est le produit expérimenté le plus précocement chez les jeunes avec un âge moyen de 13 ans. La consommation excessive d'alcool chez les jeunes est une préoccupation pour tous les pays européens. Plus d'un Européen de 16 ans sur deux a déjà été ivre au cours de sa vie, 83 % ont déjà bu de l'alcool, dont les deux tiers au cours du dernier mois. Environ 55 000 jeunes Européens meurent chaque année des suites de la consommation d'alcool (par intoxication, suicide, accident de la route...).

Il est vrai que les jeunes constituent une masse importante de consommateurs de boissons alcoolisées, notamment des bières et autres alcopops. Les filles ne sont pas en reste même si elles en consomment une moindre proportion.

La plupart du temps, c'est la famille ou les copains qui initient le jeune à l'alcool. Selon les études menées, les jeunes déclarent avoir été initiés aux

boissons alcoolisées par des copains (une fois sur trois) ou leurs parents (deux fois sur cinq).

Il existe un lien entre la consommation d'alcool chez les parents et celui des jeunes. En effet, dans une famille où les parents, les amis ou la fratrie boivent, 55 % des jeunes déclarent consommer de l'alcool contre 27 % dans une famille où les parents ne boivent pas.

Le rapport des jeunes avec l'alcool est particulier puisqu'ils consomment moins fréquemment mais en quantité plus importante, notamment lors de fêtes ou de soirées, où l'ivresse est souvent le but recherché. Ils sont abstinents la semaine et s'enivrent avec des alcools forts en fin de semaine. La plupart des adolescents ne voit aucune dangerosité dans la consommation régulière d'alcool et pourtant... ! L'intérêt des jeunes pour l'alcool est lié à ses effets inhibiteurs qui permettraient selon eux d'être moins timide, de créer une « bonne ambiance » et de renforcer l'appartenance à un groupe. Mais peu à peu, les jeunes se mettent en tête qu'il leur faudra boire de l'alcool pour vraiment s'amuser et tout le problème réside en cette idée. De plus, tout est mis en place pour pousser à la consommation : organisation de nombreuses soirées sponsorisées par des marques d'alcool très prisées par les jeunes, des prix au rabais, des boissons au degré d'alcool masqué par le goût sucré et aux design très branchés (alcopops, premix)...

L'alcool est responsable de beaucoup de victimes d'accidents de la route. Les jeunes y sont les plus exposés puisque c'est en rentrant de soirées « arrosées » le week-end que des événements tragiques se produisent. Le fait de conduire après avoir consommé quelques verres, en plus d'être passible d'une sévère punition par la loi, constitue un énorme danger pour soi et pour les autres. Il faut donc toujours avoir en tête la fameuse phrase : « Boire ou conduire, il faut choisir ! ». Pour rentrer en vie chez soi, le mieux est alors de désigner un « capitaine de soirée » qui conduira mais ne boira pas. <sup>2</sup>

## L'alcoolisme

*Définition : État de dépendance physique et psychique qui se manifeste par*

*la consommation fréquente de doses relativement élevées de boissons alcoolisées.*

La chose la plus importante à savoir : l'alcoolisme n'est ni une faiblesse de caractère ni un vice moral, mais une maladie.

L'alcoolisme est caractérisé par la dépendance à l'alcool. Cette dépendance est à la fois psychique et physique. L'individu dépendant a perdu la liberté de s'abstenir d'alcool, il ne contrôle plus sa consommation ; le besoin d'alcool accapare ses pensées et modifie son comportement.

Nous parlons d'une maladie complexe, dont les causes multiples peuvent se situer : dans la personnalité, sur un plan biologique, génétique et psychologique, ainsi que dans l'environnement social et culturel.

La dépendance à l'alcool induit un besoin physique de boire, engendrant un manque : le corps ne peut plus fonctionner sans alcool. Vient s'ajouter à cela le besoin psychologique de consommer : la personne dépendante a l'impression de ne plus pouvoir vivre sans l'alcool.

### ■ À PARTIR DE QUAND UNE CONSOMMATION D'ALCOOL EST-ELLE PATHOLOGIQUE ?

Le propre de la consommation d'alcool est qu'il s'agit d'un comportement normal qui peut devenir anormal si la quantité d'alcool bue augmente.

- Il est difficile de fixer une dose-seuil ou une dose limite à partir de laquelle le buveur est considéré comme buveur excessif, alcoolique ou alcoolo-dépendant. Très schématiquement, l'alcoolo-dépendance ou l'alcoolisme commence quand la quantité d'alcool ingérée est supérieure à ce que l'organisme peut supporter, oxyder ou métaboliser. Une consommation supérieure à quatre « verres » d'alcool (vin, bière ou alcool fort) trois fois par semaine est dans tous les cas pathologique. Cette notion de dose-seuil ou de dose maximale d'alcool est malgré tout discutable car elle ne tient aucun compte de facteurs individuels de tolérance et de sensibilité aux effets nocifs de l'éthanol.

<sup>2</sup> « Essentiel santé »

Les effets d'une même ingestion d'alcool sur l'organisme sont variables d'un sujet à l'autre : l'alcoolémie (taux d'alcool dans le sang) induite par la prise d'alcool et le risque de dépendance varient selon le volume du corps, du poids, des habitudes alimentaires et du caractère répété ou isolé de l'alcoolisation. Les ingestions d'alcool en grande quantité, toujours nocives, sont particulièrement toxiques chez la femme enceinte, chez l'enfant et l'adolescent ainsi que chez le sujet âgé.

- Être alcoolique, c'est bien sûr trop boire. Mais être alcoolique, c'est aussi « mal boire », dévier l'alcool d'un usage convivial intégré et heureux. Être alcoolique, c'est « souffrir de boire », psychologiquement et physiquement, et « ne plus pouvoir ne pas boire ». L'alcoolique se trouve ainsi physiologiquement et psychologiquement dépendant de l'alcool éthylique. Repérer l'alcoolisme, chez soi-même ou l'un de ses proches revient donc moins à faire « avouer » la quantité d'alcool bue chaque jour ou chaque semaine, qu'à reconnaître, objectivement, les conséquences négatives de l'alcool sur sa santé physique et psychique, sa vie familiale sociale et professionnelle.<sup>3</sup>

## ■ COMMENT LA DÉPENDANCE S'INSTALLE-T-ELLE ?

La maladie alcoolique est caractérisée par une dépendance physique et psychique. Cette dépendance ne sera clairement visible qu'une fois installée. Connaître les différentes étapes de la maladie peut aider les proches à mieux comprendre ce qu'est l'alcoolisme et à faciliter l'aide qu'ils peuvent apporter aux personnes dépendantes et à elles-mêmes.

### Consommation à risques.

Pour de multiples raisons, certaines personnes perdent le contrôle de leur consommation d'alcool. Elles trouvent dans l'alcool des effets si particuliers et un tel bien-être psychique, qu'elles n'arrivent plus à s'en passer. Il y a là une consommation à risques. En effet, leur corps s'habitue à l'alcool, leur vie sociale aussi ; souvent, elles s'arrangent pour avoir de nombreuses occasions de boire en société.

### Consommation problématique.

Plus l'alcool influence la vie du consommateur, plus la dépendance peut s'installer. La tolérance s'accroît, et il doit boire de plus en plus pour ressentir les mêmes effets. Il a tendance à s'isoler et commence à perdre de l'intérêt pour son entourage. Il boit quotidiennement, souvent en cachette et doit lutter pour contrôler sa consommation. Certains essaient de se fixer des limites et arrivent ainsi à vivre des périodes d'abstinence qui sont malheureusement très souvent de courte durée. À ce stade la consommation commence à avoir des effets néfastes sur les agissements de la personne, ainsi que sur son entourage familial et professionnel. Le danger d'alcoolisme devient réel si on n'intervient pas durant cette période.

### Dépendance.

L'alcool domine la vie de l'individu qui est devenu totalement dépendant. Il doit boire maintenant pour ne pas ressentir les effets du manque ; son corps a besoin d'alcool pour fonctionner « normalement ». L'alcoolique perd ses ambitions, la dépendance lui fait perdre toute confiance en lui-même. Ses facultés intellectuelles diminuent, il a des angoisses et il a tendance à devenir méfiant et renfermé. Son entourage doit subir les conséquences de son comportement.

### Comment l'alcool agit-il sur le corps ?

Avec les années l'abus d'alcool cause de nombreux dégâts à la santé. L'alcool est un toxique pour l'organisme, il détruit les cellules. De fortes doses prises pendant de longues périodes endommagent la plupart des organes vitaux.

La dépendance ne s'installe que lentement et imperceptiblement. Elle peut avant même d'être repérée, avoir déjà causé de nombreux dommages. Cette dégradation organique est heureusement réversible et stabilisable, si la personne arrête de consommer de l'alcool.

### Premiers signes

Le cerveau est l'organe le plus vulnérable : la perception, la coordination et les fonctions motrices s'amenuisent et ralentissent. L'individu a des pertes de mémoire.

### Signal d'alarme.

Une alcoolisation de longue durée affecte le cerveau, le foie, le cœur et le pancréas ; elle augmente le risque de cancers. Le système immunitaire est lui aussi touché : les défenses du corps sont diminuées, rendant la personne vulnérable à d'autres maladies.

### État de crise

Graves lésions organiques, cancers, maladies infectieuses, accidents et tentatives de suicide peuvent mener à une mort prématurée.

### Le déni

Les personnes alcooliques ont un constant besoin de justifier les problèmes qui sont associés à leur façon de boire : elles développent un mécanisme de défense, qui leur permet de ne pas voir qu'elles sont devenues dépendantes de l'alcool. Elles peuvent ainsi affirmer qu'elles n'ont pas de problème, ni avec leur consommation exagérée d'alcool, ni avec les conséquences de cet abus.

Nier est une attitude que la personne dépendante utilise pour cacher son problème à elle-même et aux autres ; en fait, elle triche avec la réalité. Voilà pourquoi l'on entend souvent dire : « les alcooliques sont tous des menteurs ! »

Le déni est une attitude très répandue. Même si les alcooliques admettent l'existence d'un problème, ils en attribuent la cause à tout sauf à leur consommation d'alcool. Par exemple : « J'ai des difficultés avec mon chef, parce qu'il ne me comprend pas ».

Ils confondent aussi souvent causes et conséquences : « Si nous avions une bonne entente, je boirais moins ! »

Aussi longtemps que le malade alcoolique se trouvera des excuses pour boire, il n'aura pas besoin de voir en face son vrai problème : la dépendance.

Ne pas pouvoir reconnaître sa maladie, nier son problème d'alcool est le plus grand obstacle à sa guérison.<sup>4</sup>

<sup>3</sup> Alcoweb

<sup>4</sup> Livret *L'alcoolisme dans la famille* édité par le Conseil National Luxembourgeois d'Alcoolologie.

## Comment s'en sortir ?

### ■ UNE PREMIÈRE ÉTAPE: LA PRISE DE CONSCIENCE

Diverses stratégies peuvent être utilisées pour faciliter la prise de conscience du sujet dépendant. Un contrôle sanguin banal peut être un prétexte pour l'évoquer. On peut également partir des habitudes alimentaires, des problèmes ressentis par le sujet (insomnie, impuissance...).

Les complications potentielles sont, pour certains, l'occasion de prendre conscience des risques de leur conduite d'alcoolisation. La survenue d'un événement « grave » (conduite en état d'ivresse et accident mortel, accès de violence incontrôlable...) est déterminante pour la volonté du patient.

L'écoute et le suivi ont une importance considérable dans la prise en charge, alors que les prescriptions médicamenteuses, elles, ne sont que complémentaires.

En tout cas, quel que soit la modalité de la prise de conscience, c'est le sujet lui-même qui doit pouvoir envisager son propre sevrage. Cette condition est une étape incontournable, pour réussir.

### ■ QUI PEUT AIDER LA PERSONNE ALCOOLIQUE ?

Lorsque les proches abordent ouvertement le problème, s'ils cherchent des solutions, la personne alcoolique se sent insécurisée. Cela peut l'inciter dans un premier temps, à augmen-

ter encore sa consommation. Mais peu à peu, les efforts de l'entourage pour se sentir mieux auront des effets sur le malade alcoolique. Ces changements dans sa vie familiale le confronteront avec la réalité et l'obligeront à prendre ses responsabilités. Cette crise momentanée offre une chance au buveur d'admettre sa maladie et de demander de l'aide. Pour lui aussi il existe de nombreuses possibilités, pour autant qu'il veuille à ce stade changer sa consommation.

L'alcoolisme est reconnu comme une maladie à part entière par les caisses de maladie. De ce fait, elles prennent en charge les traitements.

Le but de tous les traitements est le même : apprendre à se prendre en charge et résoudre ses propres problèmes sans faire appel à l'alcool. Le premier pas est sevrage physique.

### ■ LE SEVRAGE

Le sevrage signifie l'arrêt total de la consommation d'alcool ; cet arrêt ne peut être progressif. Une fois que la personne a stoppé toute consommation d'alcool, il existe des médications très précises et efficaces pour l'aider à traverser l'état de manque physique occasionné. Cet état de manque peut parfois être grave : dans bien des situations un suivi médical est donc nécessaire. C'est pour cela que l'on effectue très souvent le sevrage dans un hôpital ou une clinique spécialisée. Il est toutefois possible de faire un sevrage de façon ambulatoire.

Le sevrage n'est qu'une étape vers la rémission ; le malade

devra ensuite apprendre à vivre sans alcool, car la dépendance lui interdit de reboire, même modérément.

### ■ GROUPES D'ENTRAIDE

Les groupes d'entraide réunissent des personnes qui vivent une difficulté commune et s'entraident pour la surmonter ; dans notre cas, rester sobre est la difficulté majeure. La participation régulière à de tels groupes est un gage de succès. Les groupes sont toujours disponibles pour des personnes qui ont des problèmes d'alcool et qui cherchent un lieu pour en parler et pour être aidées.

### ■ MÉDECIN DE FAMILLE

Le médecin de famille peut aussi jouer un rôle important dans les problèmes d'alcool. La relation de confiance entre le médecin et son patient facilite la discussion autour de la dépendance en tant que problème de santé physique ou psychique. Le médecin peut apporter les explications nécessaires sur cette maladie, en parler avec son patient et rechercher des solutions réalistes ; il peut au besoin proposer des lieux de sevrage et de traitements spécialisés.

**L'ambition des médecins au sujet de l'alcoolisme se résume souvent en cette formule:**

**GUÉRISON = RÉPARATION DES DÉGÂTS  
+ ABSTINENCE**

### ■ TRAITEMENT AMBULATOIRE

Le traitement ambulatoire permet de prendre en charge le problème d'alcool sans arrêter la vie active professionnelle ; pour cela, le malade alcoolique rencontrera régulièrement un thérapeute tout en poursuivant ses activités quotidiennes habituelles.

### ■ TRAITEMENT HOSPITALIER

Ce traitement s'adresse aux personnes dépendantes dont l'état requiert un certain temps pour effectuer un sevrage physique et pour retrouver un équilibre psychique sans l'alcool. En règle générale, ces traitements durent quelques mois et se font dans des institutions spécialisées. En principe, un suivi ambulatoire est ensuite

## DECLIC

**L'un de vos proches a un réel problème avec l'alcool ?  
Parlez, ne restez pas spectateur silencieux...  
Le silence tue plus vite que la maladie.**

- Peur de réactions violentes, sentiment de honte à l'idée de mettre en cause un proche, inquiétude de se placer en position de surveillance... les raisons de « ne pas voir » sont réelles, nombreuses et compréhensibles. Cependant, « la politique de l'autruche » n'est jamais payante sur le long terme.

- Avant qu'il ne soit trop tard et qu'il y ait une « bascule », la recherche d'un dialogue serein peut déclencher la prise de conscience d'une consommation excessive d'alcool. Choisissez le meilleur moment pour discuter : les épisodes de surconsommation ou d'ivresse sont notamment à éviter.

Sources : « Proximologie »



conseillé durant une certaine période. Les services sociaux spécialisés disposent des adresses régionales et connaissent leurs spécificités.

La plupart des traitements de la maladie alcoolique proposent à la famille ou au conjoint de s'impliquer dans le processus de rétablissement du système familial. En abordant ensemble le problème d'alcool, avec l'aide des personnes spécialisées extérieures,

on favorise la transparence à tous les niveaux, ce qui est aussi une garantie de stabilité pour le futur.

Beaucoup d'alcooliques restent abstinents après leur traitement. Ceci n'est pas facile, et la cure n'est qu'un début. Le rétablissement est un processus lent : il faut du temps jusqu'à ce qu'un changement soit visible. L'alcoolisme est une maladie chronique, la rechute est donc souvent

possible ; celle-ci ne doit pas être considérée comme un échec ou une défaillance de la personne, mais plutôt comme un signe que toutes les difficultés personnelles ne sont pas encore surmontées et que le malade n'a pas encore pu adopter d'autres comportements que l'alcoolisation pour les résoudre.

C'est dans ces moments-là que la personne alcoolique a besoin de beaucoup de soutien pour retrouver la sobriété. À ce titre, les programmes de suivis ambulatoires post-cure et les groupes d'entraide sont précieux.

C'est avec l'aide et le soutien de personnes extérieures à la famille, avec beaucoup de patience, de compréhension et de persévérance réciproques que le malade alcoolique et son entourage prendront conscience de leurs problèmes personnels et de leurs besoins. Ils traceront leurs nouvelles limites pour ainsi trouver une voie hors de cette crise douloureuse et aspirer à une existence heureuse dans la société. <sup>5</sup>

<sup>5</sup> Livret *L'alcoolisme dans la famille* édité par le Conseil National Luxembourgeois d'Alcoolologie.

## DECLIC

### L'alcool au féminin

L'alcoolisme est en constante progression chez la femme. Or l'organisme de la femme est plus sensible à l'alcool :

- la cirrhose du foie est provoquée par une dose d'alcool deux fois moindre que pour l'homme,
- les atteintes nerveuses sont plus fréquentes et plus graves.

Chez la femme enceinte, l'alcool a des conséquences désastreuses sur le fœtus. Il traverse le placenta et altère gravement le cerveau de l'enfant, surtout au 2<sup>ème</sup> trimestre de la grossesse. Il est le principal facteur de déficience mentale, moyenne ou légère. Consommé tous les jours pendant la grossesse, il détermine une insuffisance de développement de l'enfant ; en forte quantité, il est souvent à l'origine d'un ensemble de handicaps de l'enfant : petite taille, déformation de la face, malformations cardiaques, retard mental et physique.

L'alcool passe dans le lait maternel. Il est aussi une cause fréquente de malformations cardiaques : l'alcool est, à cet égard, plus dangereux encore que la rubéole.

Sources : [bmlweb.org/alcool.html](http://bmlweb.org/alcool.html)





### **Centre de prévention des toxicomanies**

8-10, rue de la Fonderie  
L-1531 Luxembourg  
Tél. (+352) 49 77 77-1  
Fax: (+352) 40 89 93  
E-mail : [info@cept.lu](mailto:info@cept.lu)  
(ouvert au public les mardis et jeudis  
de 9h à 12h et de 14h à 17h)

### **CTU Centre Thérapeutique Useldange**

14, rue d'Everlange  
L-8707 Useldange  
Tél. (+352) 23 63 03 20

### **Centre Emmanuel asbl Hëllef fir drogenohängeg Jugendlech an hir Familljen**

1, rue du Fort Bourbon  
L-1249 Luxembourg  
Tél. (+352) 26 48 04-90  
Fax : (+352) 26 48 04-91  
E-mail : [centreem@pt.lu](mailto:centreem@pt.lu)  
Site: <http://http://www.autonomie.lu>

### **« Sucht-Telefon »**

Tél. (+352) 49 60 99  
L'activité du « Sucht-telefon » consiste à offrir une écoute, à fournir des informations sur les structures d'accueil existantes et à faciliter l'accès aux institutions de secours, d'assistance et de soins. L'écoute fonctionne grâce au travail des bénévoles ayant suivi une formation spécifique. Ce service est garanti 7 jours sur 7 de 12h à 24h et s'exerce dans le strict respect de la confidentialité et de l'anonymat.

### **MSF Médecins Sans Frontières Solidarité Jeunes**

30, rue du Fort Wedell  
L-2718 Luxembourg  
Tél. (+352) 48 93 48  
Fax : (+352) 48 93 47  
E-mail : [msf-solidaritejeunes@luxembourg.msf.org](mailto:msf-solidaritejeunes@luxembourg.msf.org)  
Site: <http://www.msf.lu>

### **« Weessekaer » (Adresse anonyme)**

« Maison de la Porte Ouverte »  
2 rue du Fort Elisabeth  
L-1463 Luxembourg  
(Sr.J.Dumont, A.Pletgen)

### **Alcooliques Anonymes (AA)**

**Luxembourg**  
Tél. (+352) 48 03 22  
(répondeur automatique)

**Ettelbruck**  
Tél. (+352) 81 10 66  
(répondeur automatique)

### **ALANON**

Groupe d'entraide qui se constitue des familles et amis des alcooliques (pour plus d'informations adressez-vous aux Alcooliques Anonymes).

### **ALATEEN**

Groupe d'entraide pour les enfants des alcooliques (pour plus d'informations adressez-vous aux Alcooliques Anonymes).

