



# COMPRENDRE L'ALCOOLISME

## Fiche pratique

### LES EFFETS IMMEDIATS DE L'ALCOOL BU EN GRANDE QUANTITE

Comme l'expose la vidéo que cette Fiche accompagne, boire beaucoup crée chez la personne un état inhabituel, désigné communément par ébriété : gaîté excessive et logorrhée (= fait de parler sans arrêt) ou au contraire grande tristesse, abattement, prostration, et aussi paroles pâteuses, traînantes, nausée et vomissement, perte d'équilibre, ralentissement des réflexes, agressivité voire violence (ce sont autant de causes possibles d'accidents graves à la personne et à d'autres), sans parler de perte de connaissance, coma et autre delirium tremens.

NB : une **femme enceinte doit absolument s'abstenir de boire** car l'alcool passe rapidement dans le sang, lequel irrigue le fœtus, provoquant des dommages dont les conséquences sont très graves pour le futur bébé, certaines visibles dès la naissance.

### LES EFFETS DE L'ALCOOLISME

L'alcool consommé régulièrement sans modération endommage divers organes : foie, pancréas, estomac, cerveau, système cardio-vasculaire, appareil reproducteur ... même les cellules ne sont pas épargnées, des dégâts sont infligés aux chromosomes et les futurs enfants de la personne seront donc affectés. L'alcool cause ainsi des maladies nombreuses et variées, ulcère, cirrhose, diabète, insuffisance cardiaque, hypertension, cancer (un cancer sur 10 chez l'homme est dû à l'alcool, un sur 30 chez la femme), démence, impuissance ...

Une étude montre qu'en 2014 l'alcool a entraîné en France 580 000 hospitalisations.

L'alcoolisme a des conséquences sur la vie familiale, sociale, professionnelle, causant un divorce sur cinq, une déchéance paternelle sur deux, selon une étude de l'association Vie libre.

Attention : **alcoolisme + tabagisme ou, pire, prise régulière d'une drogue**, les conséquences sont renforcées, plus que deux fois plus.

### SORTIR DE L'ALCOOLISME

C'est **possible, mais difficile**. En effet ne pas boire (sevrage) entraîne chez l'alcoolique des réactions de l'organisme difficiles voire très difficiles à supporter : nausées et vomissement, transpiration, accélération du rythme cardiaque, tremblement etc... ainsi qu'insomnie et anxiété. Pendant la désintoxication, la personne alcoolique va donc traverser des moments de souffrance physique et psychologique. Aussi, sortir de l'alcoolisme implique d'abord une envie réelle, sincère.

Mais en règle générale, cela ne suffit pas. **Il faut que la personne se fasse accompagner, aider,**

## **soutenir en même temps soigner.**

Soigner, car le syndrome de sevrage (= réactions de l'organisme à l'abstinence) nécessite presque toujours un traitement médical. L'intervention simultanée de médecin, psychologue, assistant(e) social(e), membre d'une association travaillant dans la lutte contre l'alcoolisme est donc plus que recommandée. Tous ces intervenants sont tenus par le secret professionnel et surtout ont les compétences, connaissances, formation, expérience nécessaires.

Pour la personne alcoolique, parler de son problème à son médecin ou à une personne qualifiée peut être une bonne manière d'entamer le chemin de sortie de son addiction.

*Pour trouver un(e) assistant(e) social(e), passer par un **CCAS** (Centre communal d'action social), toute mairie ayant l'adresse de celui de la commune.*

Autre possibilité : s'adresser à un **CSAPA** (Centre de soin, d'accompagnement et de prévention en addictologie); il en existe partout en France, outre-mer compris. On y trouve aide, conseil et soin. Les CSAPA offrent aussi un service à distance, par téléphone (Drogues Info Service au **0 800 23 13 13**) ou **tchat** sur le site [www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr).

Autres structures, les **CAARUD** (Centres d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des risques pour Usagers de Drogues) sont des établissements médico-sociaux accueillant les usagers de drogues, dispensant soin et conseil sur la drogue mais aussi l'insertion / réinsertion.

*Pour trouver un CSAPA ou un CAARUD, s'adresser à un CCAS ou une mairie.*

*Sur internet, site Pages jaunes ([www.pagesjaunes.fr](http://www.pagesjaunes.fr), avec les mots clés CSAPA ou CAARUD et un nom de département) ; site Association nationale de prévention en alcoolisme et en addictologie ([www.anpaa.asso.fr](http://www.anpaa.asso.fr)); site Registre français du social et médico-social ([annuaire.action-sociale.org/etablisements/readaptation-sociale/centre-de-soins-accompagnement-prevention-addictologie-197.html](http://annuaire.action-sociale.org/etablisements/readaptation-sociale/centre-de-soins-accompagnement-prevention-addictologie-197.html)) ([annuaire.action-sociale.org/etablisements/readaptation-sociale/centre-accueil-accomp-reduc-risq-usag--drogues--c-a-a-r-u-d--178.html](http://annuaire.action-sociale.org/etablisements/readaptation-sociale/centre-accueil-accomp-reduc-risq-usag--drogues--c-a-a-r-u-d--178.html))*

Par ailleurs, un grand nombre d'associations se consacrent, parfois depuis très longtemps, à la lutte contre l'alcoolisme : prévention, information, aide à la sortie. Les plus connues agissent au niveau national, d'autres localement. Toutes comptent parmi leurs membres d'anciens buveurs, toutes accordent une grande importance à l'écoute, au dialogue avec la personne alcoolique et son accompagnement sur un long temps. Faute de pouvoir les citer toutes, voici quelques-unes parmi les plus connues :

- Croix d'or encore connue sous le nom Alcool-assistance ([www.alcoolassistance.net](http://www.alcoolassistance.net))  
téléphone : 01 47 70 34 18
- Croix bleue ([www.croixbleue.fr](http://www.croixbleue.fr)) téléphone : 01 42 28 37 37  
mel : cbleuesiege@gmail.com
- Vie libre ([www.vielibre.org](http://www.vielibre.org)) téléphone : 03 26 87 31 78  
mel : vielibre-national@orange.fr
- Alcooliques anonymes ([www.alcooliques-anonymes.fr](http://www.alcooliques-anonymes.fr)) téléphone : 09 69 39 40 20