

2

LES SUBSTANCES
ADDICTIVES

TESTEZ VOTRE ADDICTION À UNE SUBSTANCE

L'addiction peut être caractérisée par la présence de 2 (ou plus) des manifestations suivantes, à un moment quelconque d'une période continue de 12 mois.

	Oui (1)	Non (0)
1- La substance est souvent prise en quantité plus importante ou pendant une période plus longue que prévue	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2- Il existe un désir persistant ou des efforts infructueux, pour diminuer ou contrôler l'utilisation de cette substance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3- Beaucoup de temps est passé à des activités nécessaires pour obtenir la substance, utiliser la substance ou récupérer de ses effets	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4- Il existe une envie intense (irrépressible, irrésistible) de consommer la substance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5- L'utilisation répétée de la substance conduit à l' incapacité de remplir des obligations majeures, au travail, à l'école ou à la maison	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6- Il existe une utilisation de la substance malgré des problèmes interpersonnels ou sociaux , persistants ou récurrents, causés ou exacerbés par les effets de la substance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7- Des activités sociales , occupationnelles ou récréatives importantes sont abandonnées ou réduites à cause de l'utilisation de la substance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8- Il existe une utilisation répétée de la substance dans des situations où cela peut être physiquement dangereux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9- L'utilisation de la substance est poursuivie bien que vous sachiez avoir un problème psychologique ou physique persistant ou récurrent susceptible d'avoir été causé ou exacerbé par cette substance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10- Il existe une tolérance , définie par l'un des symptômes suivants : besoin de quantités notablement plus fortes de la substance pour obtenir une intoxication ou l'effet désiré, par l'effet notablement diminué en cas d'utilisation continue d'une même quantité de la substance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11- Il existe un sevrage caractérisé par l'une ou l'autre des manifestations suivantes : syndrome de sevrage caractéristique de la substance - la substance (ou une substance proche) est prise pour soulager ou éviter les symptômes de sevrage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Interprétation :	- Absence d'addiction : <2 Oui - Addiction légère : 2 à 3 Oui	- Addiction modérée : 4 à 5 Oui - Addiction sévère : > ou = à 6 Oui

Source : American Psychiatric Association. (2013). DSMV : Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)

A. L'alcool 

Bières quotidiennes après le travail, pots de départ, dîners d'affaires ou verres entre amis... L'accès à l'alcool est facile et sans s'en rendre compte, notre consommation peut vite être excessive.

L'impact physique et psychologique de l'alcoolisme **peut être grave et parfois irréversible**. Il peut agir sur le « capital santé » des buveurs tout au long de leur vie, depuis le stade embryonnaire jusqu'au grand âge.

En plus des risques sur la santé, la consommation régulière et excessive d'alcool peut également avoir des **conséquences négatives sur les vies sociale et professionnelle** du buveur : absentéisme, perte d'emploi, délinquance, diminution de la qualité de vie ou encore tensions avec l'entourage... Elle est également un facteur de risque majeur de survenue d'accidents mortels de la route et de violences intra ou extra-familiales.

LES RECOMMANDATIONS
ACTUELLES DE SANTÉ PUBLIQUE
FRANCE :

10 : nombre de verres d'alcool à ne pas dépasser par semaine.

Il faut boire au maximum deux verres par jour pendant cinq jours, et prévoir deux jours off (abstinence les deux jours restants). Il est également recommandé d'avoir des jours dans la semaine sans consommation et, pour chaque occasion de consommation, de réduire la quantité totale d'alcool bue, de boire lentement, en mangeant et en alternant avec de l'eau, d'éviter les lieux et les activités à risque, de s'assurer d'être entouré de personnes de confiance et, enfin, de pouvoir rentrer chez soi en toute sécurité.



Le saviez-vous ?

En France, **10 millions** de personnes consomment de l'alcool à au moins **3 reprises** dans la semaine.

6 millions en consomment tous les jours. La consommation d'alcool est la seconde cause de mortalité évitable, après le tabac.

41 000 décès annuels sont liés à la consommation d'alcool de façon directe ou indirecte (cancers, pathologies cardiovasculaires, cirrhose du foie, accidents domestiques, du travail et de la route...).

Chez les sujets alcoolodépendants, l'espérance de vie est **réduite de 20 ans**.

TESTEZ VOTRE ADDICTION À L'ALCOOL

Questionnaire FACE (Fast alcohol consumption evaluation)

Les deux premières questions portent sur les 12 derniers mois

1- À quelle fréquence vous arrive-t-il de consommer des boissons contenant de l'alcool ?

- Jamais (0)
- Une fois par mois ou moins (1)
- 2 à 4 fois par mois (2)
- 2 à 3 fois par semaine (3)
- 4 fois ou plus par semaine (4)

2- Combien de verres standards buvez-vous au cours d'une journée ordinaire où vous buvez de l'alcool ?

- 1 ou 2 (0)
- 3 ou 4 (1)
- 5 ou 6 (2)
- 7 à 9 (3)
- 10 ou plus (4)

3- Votre entourage vous a-t-il déjà fait des remarques au sujet de votre consommation d'alcool ?

- Non (0)
- Oui (4)

4- Avez-vous déjà eu besoin d'alcool le matin pour vous sentir en forme ?

- Non (0)
- Oui (4)

5- Vous arrive-t-il de boire et de ne plus vous souvenir ensuite de ce que vous avez pu dire ou faire ?

- Non (0)
- Oui (4)

Interprétation

- > Pour les femmes, un score supérieur ou égal à 4 indique une consommation dangereuse.
- > Pour les hommes, un score supérieur ou égal à 5 indique une consommation dangereuse.
- > Un score supérieur ou égal à 9 est, pour les deux sexes, signe d'une dépendance.



Les contacts utiles

> www.alcool-info-service.fr / 0 980 980 930

(8h 00 à 2h 00, 7j/7 - Coût d'une communication locale)

> ANPAA (Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie)
www.anppa.asso.fr

> www.alcoolassistance.net