

## 16. Le mésusage de l'alcool

*Chronique de la Mutuelle Saint-Martin sur Radio Notre-Dame du 18 décembre 2024  
par l'Abbé Sébastien Thomas, vice-président du Conseil d'administration*

### **Père Sébastien Thomas, vous nous parlez ce jour du mésusage de l'alcool et de ses méfaits.**

C'est un sujet difficile car la consommation de boissons alcoolisées est profondément ancrée dans les pratiques culturelles françaises. Associé au plaisir, à la convivialité ou à la fête, l'alcool peut pourtant entraîner une forte dépendance physique et psychique avec des conséquences graves. La consommation régulière et excessive d'alcool augmente aussi le risque de survenue d'un nombre important de maladies.

### **Qu'appellez-vous une « consommation régulière et excessive d'alcool » ?**

Consommer de l'alcool présente toujours des risques. Mais il y a un seuil défini par l'Assurance maladie : chez l'adulte de moins de 65 ans, il s'agit d'un maximum de 10 verres par semaine, 2 verres standard par jour (soit 10 g d'alcool pur par jour environ) et pas tous les jours.

Le dépistage du mésusage de l'alcool, effectué en priorité par le médecin traitant, peut avoir lieu lors d'un bilan médical, en cas de grossesse ou lorsqu'on observe une dégradation sur le plan somatique, psychique ou social, par exemple.

Ce dépistage est important car le mésusage de l'alcool est souvent asymptomatique. Il est détecté à travers différents signes en cas d'usage nocif ou avec dépendance :

- l'instabilité relationnelle avec les proches,
- l'isolement de plus en plus fréquent,
- la fatigue, la nervosité, les troubles du sommeil ou de l'humeur,
- des troubles gastro-intestinaux,
- des troubles de la mémoire,
- ou encore le désinvestissement professionnel et l'absentéisme.

### **Comment le mésusage de l'alcool peut-il être pris en charge ?**

La prise en charge a pour objectif l'abstinence ou, à défaut, la réduction de la consommation : elle s'appuie sur des traitements médicaux, un suivi psychothérapeutique addictologique, expliqué et accepté par le patient et son entourage.

Les chances de réussite du sevrage peuvent aussi être augmentées en se tournant vers une association d'entraide.

### **Comment faire pour boire moins d'alcool ?**

Pour changer ses habitudes, certains y arrivent tout seul et d'autres ont besoin de se faire aider.

Seul, on peut remplacer l'alcool par une autre boisson qu'on aime. Et ne pas hésiter à refuser si on se voit proposer un verre d'alcool.

Si c'est difficile de réagir par soi-même, il ne fait pas hésiter à en parler à quelqu'un de confiance ou un professionnel.