

UN PROBLÈME AVEC L'ALCOOL... ?

VOTRE MÉDECIN PEUT VOUS AIDER

Votre **médecin traitant** est un professionnel de santé qui a les compétences nécessaires pour vous aider. Son objectif est d'être à votre **écoute**, de vous **informer**, de vous **soutenir** et de s'occuper de votre santé dans son ensemble (physique, psychologiques, sociaux, familiaux).

Votre médecin s'intéressera à l'histoire de vos consommations d'alcool et pourra vous accompagner dans une démarche de diminution de vos consommations ou d'abstinence.

La consommation d'alcool régulière peut entraîner une **accoutumance** qui s'installe **lentement** et engendrer des **problèmes** sociaux et familiaux (isolement, disputes...) mais aussi des conséquences psychologiques (dépression, anxiété, agressivité...) et physiques (cirrhose, cancer, démence...).

Des signes de **sevrage** (de manque en alcool) peuvent survenir si vous arrêtez de boire brutalement : palpitations, sueurs, tremblements des mains, hallucinations. Si vous présentez ce type de symptômes et que vous voulez vous faire aider, **parlez-en** à votre médecin traitant.

Si ...

- vous avez déjà ressenti le besoin de diminuer vos consommations d'alcool,
- votre entourage vous a déjà fait des remarques à ce sujet,
- vous avez déjà eu l'impression de boire trop,
- vous avez déjà ressenti le besoin de boire dès le matin,

Alors votre médecin généraliste peut évaluer avec vous vos consommations et le degré de votre éventuelle dépendance en vous posant quelques questions. Et il pourra vous aider à arrêter l'alcool en organisant avec vous des consultations de suivi rapprochées et en prescrivant si besoin un traitement pour limiter les effets désagréables du sevrage (insomnie, anxiété, tremblement...). Si vous présentez des signes de manque importants en l'absence d'alcool, votre médecin généraliste pourra vous organiser un sevrage à l'hôpital car le risque de convulsion peut être important.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La consommation d'alcool non-nocive par jour pour votre santé :



(en dehors de la grossesse)

A SAVOIR....

Votre médecin travaille en réseau avec d'autres professionnels de santé (psychologue, psychiatre, assistante sociale, dentiste, pharmacien, interniste, infectiologue, hépatologue...) ainsi qu'avec des associations ou des centres de prise en charge (AGATA, Réseau Nord 92, ECIMUD) qui pourront être amenés à participer à votre prise en charge.

QUELQUES REPÈRES !

Le saviez-vous ?

Un verre standard =



© INPES

				
Une bouteille de vin à 12° (75 cl) = 7 unités	Une bouteille ou une canette de bière à 5° (25 cl) = 1 unité	Une canette de bière à 10° (50 cl) = 4 unités	Une bouteille de champagne à 12° (75 cl) = 7 unités	
				
Une bouteille de porto à 20° (75 cl) = 12 unités	Une bouteille de whisky à 40° (70 cl) = 24 unités	Une bouteille de pastis à 45° (70 cl) = 25 unités	Une bouteille de digestif à 40° (70 cl) = 24 unités	

ADRESSES UTILES :

- **CSAPA Agata** - 34,36bis rue Pierre Timbaud - Gennevilliers- 01.47.99.97.16
- **CSAPA Nord 92** - centre Victor Segalen - 75 av de Verdun 1er étage Hôpital Nord92 - Villeneuve-la-Garenne - 01.41.20.05.63
- **CSAPA Trait d'union** - 100 voie de la promenade - Villeneuve-la-Garenne- 01 41 21 73 50
- **UTAMA** (Unité de Traitement Ambulatoire des Maladies Addictives), Hôpital Beaujon - 01.40.87.58.84
- **ELSA** (Equipe de Liaison et de Soins en Addictologie) - Louis Mourier 01 47 60 65 3

INFORMATIONS UTILES:

<http://www.inpes.sante.fr/10000/themes/alcool/index.asp>

<http://www.alcool-info-service.fr>

ASSOCIATIONS DE PATIENTS:

- Vie libre
- Alcoolymes