

DÉPENDANCE

Parfois, l'alcool sert de béquille pour supporter les maux du quotidien, entraînant petit à petit le consommateur vers l'addiction.

L'alcool peut devenir petit à petit un ami. Un ami qui ne vous veut pas du bien. C'est le message délivré par les milieux de la prévention, comme Addiction Valais, à l'occasion de la Journée nationale sur les problèmes liés à l'alcool qui a lieu ce jeudi. «De nombreuses personnes abusent d'alcool ou de psychotropes pour tenter d'aller mieux. Ce pansement psychique semble efficace, et pourtant, il ne fait qu'empirer le mal au fil du temps», relève le Pr Jean-Bernard Daepfen, chef du Service d'alcoologie au CHUV à Lausanne.

Il faut savoir que certaines personnes sont plus vulnérables face à l'alcool. Sensibilité à l'anxiété et au stress, phobie sociale, dépression, troubles bipolaires peuvent favoriser la prise d'alcool. «Elles peuvent notamment souffrir de maladies psychiques et doivent, bien souvent, recevoir un traitement. Nous rencontrons aussi de nombreuses personnes dépendantes de l'alcool qui ont un passé difficile. Elles ont vécu un trauma-



«Ce pansement psychique semble efficace, mais il ne fait qu'empirer le mal au fil du temps.»

PR JEAN-BERNARD DAEPFEN,
CHEF DU SERVICE D'ALCOOLOGIE
AU CHUV À LAUSANNE

tisme dans leur enfance et souffrent encore de manifestation de stress post-traumatique avec des symptômes d'anxiété», explique le professeur Daepfen. Il existe aussi une prédisposition



Quelques signes de dépendance à l'alcool :

- Désir puissant et compulsif de boire de l'alcool
- Difficulté à contrôler sa consommation
- Grande tolérance à l'alcool
- Syndrome de sevrage lorsque la personne diminue ou arrête sa consommation
- Abandon progressif des autres sources d'intérêts et de plaisir

Quand l'alcool devient un médicament

PAR LYSIANE.FELLAY@LENOUVELLISTE.CH

génétique. Ces personnes ont une grande tolérance à l'alcool. Elles doivent boire une quantité plus importante pour arriver au même effet. «Elles ont donc beaucoup plus de risque de développer une addiction», relève Jean-Bernard Daepfen.

Augmenter les doses

Très concrètement, par son effet anxiolytique, l'alcool fait diminuer rapidement les souffrances psychiques, les tensions et le stress. Il désinhibe et facilite le contact avec les autres. A première vue, l'alcool a des allures d'alliés. Et pourtant... L'effet positif est éphémère et dissimule les problèmes aux yeux du consommateur. Il se retrouvera

très rapidement confronté aux mêmes difficultés et n'aura pas de stratégies pour les résoudre. «La personne va être tentée d'augmenter les doses pour se sentir mieux. Elle entre alors dans un cercle vicieux où il faut boire toujours plus pour arriver au même résultat. Elle entre petit à petit dans la dépendance», explique le professeur Daepfen.

Une consommation chronique d'alcool peut poser des problèmes de santé. Elle peut occasionner des atteintes à des organes comme le foie. L'élimination de l'alcool endommage les cellules du foie laissant ainsi la graisse s'accumuler. Avec le temps, cela

peut provoquer une sténose du foie, puis une hépatite, une cirrhose et un cancer du foie. Il y a un risque de voir apparaître une inflammation chronique du pancréas. La consommation aiguë et chronique d'alcool augmente le risque de maladies cardiaques. Elle peut aussi provoquer de graves lésions organiques au cerveau et aggraver les maladies psychiques évoquées plus haut.

Trouver de l'aide

«L'addiction se caractérise par la perte de contrôle et la poursuite du comportement malgré les conséquences négatives. A ce moment-là, la personne a besoin d'alcool pour se sentir bien. La substance devient un médicament. Ce n'est sans doute pas la réponse adéquate, mais c'est la seule solution qu'elle a pu trouver», explique Thomas Urben, cadre d'unité ambulatoire à Addiction Valais. Cette perte de contrôle doit soulever des questions. Si on n'arrive pas à gérer sa consommation, qu'on se sent mal si on ne boit pas, qu'on ne peut plus se passer de l'alcool, qu'on n'arrive pas à tenir des périodes d'abstinence, il faut s'interroger, faire le point et oser demander

de l'aide. Le médecin généraliste est là pour écouter, soigner et orienter le patient vers les ressources utiles. La fondation Addiction Valais apporte également son soutien aux personnes dépendantes de l'alcool et/ou à leur entourage. Des professionnels évaluent la situation et proposent des solutions adaptées à chacun. Cela peut être une consommation contrôlée, l'abstinence, une prise en charge ambulatoire ou résidentielle. «Nous allons accompagner la personne dans un processus de changement qui a pour objectif de retrouver un meilleur équilibre de vie», explique Thomas Urben. Sachez enfin que les proches peuvent aussi se faire accompagner par Addiction Valais. «Ils ont un rôle important à jouer. Nous les invitons à fixer des limites claires dans leur relation avec la personne dépendante. Ils ne peuvent pas tout accepter. Par exemple, il ne faut pas faciliter la vie de son conjoint en téléphonant à son patron pour excuser une absence due à l'alcool. Cela ne rend pas service. Ces mesures peuvent inciter la personne à se remettre en question et à amorcer le changement», termine Thomas Urben.

EN BREF**CAFÉ-SEXO**

Sexualité, intimité et cancer

Le cancer et les traitements entraînent de profonds changements corporels, émotionnels et hormonaux. Autant d'éléments qui peuvent venir perturber l'intimité, la sexualité et la vie affective des personnes concernées. Pour de nombreux couples, faire face à ces bouleversements et réinventer leur vie intime et sexuelle est une épreuve de taille. Trouver du soutien peut être nécessaire. Pour parler de ce sujet encore bien souvent tabou, la Ligue valaisanne contre le cancer et le centre SIPE de Sion organisent un café-sexo mixte le 13 juin prochain de 19 heures à 20 h 30 à Sion dans les locaux de la Ligue valaisanne contre le cancer (rue de la Dixence 19).



Les personnes concernées pourront venir échanger en toute confidentialité dans un cadre respectueux.

Inscription au 027 322 99 74
ou par mail info@lvcc.ch

SÉNIORS

La santé personnalisée

La population suisse vieillit de mieux en mieux, néanmoins, les deux tiers des seniors souffrent de maladies chroniques et la moitié d'entre eux prennent des médicaments quotidiennement. Dans sept cas sur dix, les prescriptions médicamenteuses sont inadéquates et détériorent la qualité de vie des aînés. La médecine de demain pourrait changer la donne. Elle se dirige vers une santé personnalisée basée sur le profil génétique du patient et sur l'ensemble des données disponibles permettant d'offrir un traitement individualisé. Elle promet également de mieux prédire certaines maladies comme le cancer et Alzheimer. Une conférence-débat «Bien vieillir au XXIe siècle: la santé personnalisée au service des seniors» est organisée à Lausanne le 7 juin à 18 h 30 au palais de Rumine par la plateforme d'information SantéPerSo et le Service de gériatrie du CHUV. Entrée libre sur inscription. Plus d'infos: santeperso.ch

ALCOOL

EST-CE QUE J'EN CONSOMME TROP?

Comment savoir si vous consommez trop d'alcool et si vous avez un risque de développer une dépendance? Ce n'est pas toujours facile à évaluer par soi-même. Un test en ligne sous www.stop-dependance.ch/alcool/AUDIT vous permet d'évaluer votre consommation. «Nous ne sommes pas tous à égalité face à l'alcool. Certaines personnes vont ressentir les effets de l'alcool et s'arrêter en suivant les signaux d'alertes données par leur corps. C'est un mécanisme

naturel de défense. D'autres personnes ont une très bonne tolérance et doivent consommer une plus grande quantité pour arriver au même effet. Bien supporter l'alcool est un signal d'alerte. Pour ces gens, il est plus difficile de ne pas devenir des victimes de l'alcool et de ne pas tomber dans l'abus ou la dépendance», note le Pr Jean-Bernard Daepfen, chef du service d'alcoologie au CHUV. Il regrette que la société ne reconnaisse pas cette plus grande fragilité.