



ARCA-Sud

Alcool

## Dossier en ligne

<http://www.dicadd13.fr/>

Espace professionnel > Espace documentaire

Données d'observation  
Prise en charge  
Prévention  
Prévention – RDRD - Guides  
Brochures  
Sites internet - Vidéos  
A qui s'adresser ?

Association Régionale de Coordination en Addictologie de la Région Sud

2022

Ce document propose des liens vers des ressources sur la thématique Alcool. Il n'a pas la prétention d'être exhaustif.

### Données d'observation



#### La consommation d'alcool des jeunes adultes : un risque global d'alcoolisation excessive bien plus élevé pour les hommes mais un risque ponctuel en augmentation pour les femmes

L. Com-Ruelle, M. Choquet, IRDES, Questions d'économie de la santé, n° 265, Janvier 2022

Au cours du cycle de vie, c'est entre 18 et 30 ans que le risque d'alcoolisation excessive, qui représente un risque « évitable », culmine avec une large proportion de risque ponctuel plutôt que chronique. A tout âge, l'écart entre hommes et femmes est très significatif, les premiers présentant un risque d'alcoolisation, tant ponctuel que chronique, environ deux fois plus élevé. Enfin, des facteurs d'ordre socio-économique influent sur ces comportements au sein d'une même génération. Ces résultats sont issus de l'Enquête santé européenne (EHIS) menée en 2014 et de précédentes Enquêtes santé et protection sociale (ESPS) de 2002 à 2012.

[Téléchargez le document](#)



Les évolutions récentes  
de la consommation d'alcool  
en France et de ses conséquences

Christophe Palle

#### Les évolutions récentes de la consommation d'alcool en France et ses conséquences

Christophe Palle, OFDT, janvier 2021

Ce rapport décrit les évolutions récentes de la consommation d'alcool en France et de ses conséquences sanitaires et sociales jusqu'à la fin 2019 soit à la veille de l'apparition de l'épidémie du COVID 19. Bien que les niveaux actuels en termes de volume d'alcool vendus restent en France parmi les plus élevés au monde, le mouvement de baisse s'est poursuivi en 2019.

[Téléchargez le document](#)

**Alcool : où en sont les Français ?**

Santé publique France, 14 janvier 2020

Ce dossier de presse présente des données issues des Bulletins de santé publique qui proposent une analyse de la consommation d'alcool dans chaque région de France (métropole et DROM) ainsi que des indicateurs régionaux et départementaux de morbi-mortalité associée à l'alcool.

[Téléchargez le dossier de presse](#)

**Bulletin de santé publique alcool en Provence-Alpes-Côte d'Azur. Janvier 2020**

Santé publique France, janvier 2020, 36 p.

[Téléchargez le bulletin](#)

**Dépassement des repères de consommation d'alcool à moindre risque en 2020 : résultats du Baromètre santé de Santé publique France**

Raphaël Andler, Guillemette Quatremère, Arnaud Gautier, et al., BEH, n°17, 9 novembre 2021

En France, de nouveaux repères de consommation d'alcool pour limiter les risques pour la santé ont été proposés en 2017. L'objectif de cette étude était d'estimer la part d'adultes dépassant ces repères en 2020, de décrire cette population et d'étudier les disparités socioéconomiques de la consommation d'alcool à partir de cet indicateur, selon le genre. (...)

[Téléchargez l'article](#)

**Prise en charge****Alcool, vaincre le craving (1/2) : comprendre le craving pour mieux le combattre**

Alcool Info Service, 30 juin 2022

« Si vous avez arrêté de boire, vous pouvez être confronté à une très forte envie d'alcool. C'est ce que l'on appelle le craving. Quelle est la définition du craving et sa durée ? Pourquoi y êtes-vous confronté ? Qu'est-ce que vous pouvez faire de l'éviter ? »

[Consultez le site](#)

**Alcool, vaincre le craving (2/2) : passer à l'action**

Alcool Info Service, 30 juin 2022

« Après avoir donné des clés pour comprendre le craving et essayer de l'éviter dans le 1er épisode de notre série « Vaincre le craving », voici des conseils pour y faire face lorsqu'il survient. Accepter le craving et faire diversion sont les clés de votre réussite. »

[Consultez le site](#)

**Korsakoff : un syndrome méconnu lié à l'alcool-dépendance**

France Assos Santé, 28 janvier 2022

Quand on songe aux conséquences sur la santé, de la consommation d'alcool régulière, voire excessive, après de nombreuses années, on pense aux dégâts sur le foie – notamment avec la cirrhose – aux risques accrus de cancers, de maladies cardiovasculaires, de dépression, mais on sait moins que des troubles cognitifs, qui semblent liés aux effets immédiats de l'alcool, peuvent en réalité s'installer durablement et perdurer même après un sevrage. L'une des formes d'atteintes cognitives sévères liées à l'alcool constitue le syndrome de Korsakoff, du nom du neuropsychiatre russe qui l'a décrit pour la première fois à la fin du XIXème siècle.

[Lire l'article](#)

## Prévention



### Avis d'experts relatif à l'évolution du discours public en matière de consommation d'alcool en France

Santé publique France, INCa, 4 mai 2017, 150 p.

Lire page 57, les recommandations en matière de consommation d'alcool

[Téléchargez le document](#)



### Synthèse d'interventions probantes pour réduire la consommation novice d'alcool et ses conséquences

Chaire de recherche en prévention des cancers INCA/IReSP/EHESP, 2017-08, 56 p.,

Ce document constitue un socle commun de connaissances scientifiques sur les actions probantes en prévention sur la consommation d'alcool.

[Téléchargez le document](#)



### Prévention nutritionnelle des cancers – Boissons alcoolisées

NACRe, Réseau National Alimentation Cancer Recherche, 30 avril 2020

Parmi les facteurs alimentaires susceptibles d'augmenter le risque de cancer, figurent les boissons alcoolisées. Cette page du site internet du réseau NACRe propose une infographie sur « alcool et cancer » et présente les localisations des cancers associées à la consommation d'alcool, les mécanismes entrant en jeu, les risques croisés avec le tabac, des recommandations de consommation et des données chiffrées sur la consommation en France.

[Voir le site internet](#)



### Combien d'ivresses pour perdre la mémoire ?

Chloé Deschamps, Olivier Pierrefiche, MAAD digital, 15 septembre 2022

Après seulement deux épisodes de binge drinking, les expériences scientifiques démontrent une perte de capacité d'apprentissage et de mémorisation plusieurs jours après la consommation, et permettent de comprendre comment l'alcool altère le fonctionnement du cerveau.

[Lire l'article](#)

### Dry January



### Consommation d'alcool : évaluation de la 1re édition du Défi de janvier - Dry January en France en 2020

Santé publique France, 23 février 2022

Santé publique France présente les résultats d'une évaluation qualitative menée sur la 1re édition du 'Défi de janvier - 'Dry January', lancée en France en 2020, dont l'objectif était d'identifier les freins et leviers à la participation et à la réussite du défi.

[Lire le communiqué](#)

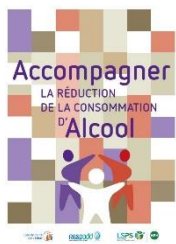


### Dry January au féminin

Les Rendez-vous de la Coreadd 2022

Le tabou de la question des femmes et de l'alcool reste encore assez prégnant même si peu à peu les choses bougent. À l'heure de la grande campagne de prévention du mois de janvier, Dry January®, comment les femmes s'impliquent-elles ? En quoi sont-elles de plus en plus concernées et ciblées ? Quel impact la crise covid a eu sur les évolutions des usages et le recours aux soins ? Présenté par la Dr Fatma Bouvet de la Maisonneuve, Psychiatre et addictologue & Mme Nathalie Latour, Déléguée Générale Fédération addiction.

[Voir le webinaire](#)



### Accompagner la réduction de la consommation d'alcool

RESPADD, 2020, 20 p.

Cet outil de réduction des risques est composé d'une partie regroupant des informations sur la consommation d'alcool et les risques engendrés et d'une seconde partie avec des conseils pratiques, des outils d'évaluation des consommations et des activités pour engendrer une démarche de réduction de la consommation d'alcool. Les différentes aides disponibles y sont également référencées.

[Téléchargez le document](#)



### Réduction des dommages associés à la consommation d'alcool. Synthèse et recommandations, INSERM, Collection Expertise collective, juin 2021, 138 p.

Les 18 chapitres de cette expertise s'appuient sur l'analyse de la littérature effectuée par les experts du groupe constitué dans chacune de leur discipline. Dans l'ordre sont abordés, les données récentes sur les niveaux de consommation, les dommages sanitaires et socio-économiques induits y compris ceux spécifiques à la période périnatale, les facteurs de risque et de protection de la consommation, puis les aspects liés aux actions de marketing et de lobbying des alcooliers. Suivent deux chapitres consacrés à l'analyse des mesures de prévention de la consommation via la construction d'un programme d'actions publiques et ses principales mesures, l'évaluation des mesures de restriction de l'offre et de la demande, puis dans les chapitres suivants, des données récentes sur les actions et programmes de prévention primaire et secondaire de la consommation d'alcool. Enfin est abordée la prise en charge des personnes dépendantes. L'analyse est complétée par une synthèse et des recommandations élaborées et validées collectivement par le groupe d'experts.

[Lire le communiqué de presse](#) , [Voir sur Youtube la vidéo](#) accompagnant la parution de l'expertise collective



### La réduction des risques et des dommages liés à l'alcool (RdRDA) - Historique, pratiques, analyse et propositions

Guylaine Benech, Actions Addictions, janvier 2021,

Ce rapport s'intéresse tout particulièrement aux initiatives, de plus en plus répandues en France, visant à accompagner, dans une approche de RdRDA, la consommation d'alcool de personnes en difficulté avec ce produit. Une attention particulière est portée aux actions s'adressant aux usagers les plus vulnérables, et notamment aux personnes en situation de précarité. Il est organisé en quatre parties: La première partie propose un rappel historique, la deuxième partie présente une analyse du concept de RdRDA, la troisième partie recense des initiatives de RdRDA déployées dans des espaces variés, en France et un aperçu de dispositifs probants adoptés à l'étranger. La quatrième partie propose une analyse de la situation et ouvre la discussion autour d'enjeux éthiques, juridiques, sanitaires, sociaux et de politiques publiques. Le document se termine par une liste de recommandations. Des fiches-action décrivant plus en détail des expériences particulièrement avancées de RdRDA sont annexées au rapport.

[Téléchargez la synthèse](#)  
[Téléchargez le rapport](#)

## Brochures

**L'alcool pour comprendre**

Santé publique France, 2021, 24 p.

Brochure accessible à tous permettant d'aborder la consommation d'alcool avec des patients, des usagers. Elle comporte différentes parties : l'alcool c'est quoi pour moi ? Les effets immédiats et à plus long terme ? Se sentir mieux avec moins d'alcool ? Comment faire pour consommer moins ? comment se faire aider ?

[Téléchargez la brochure](#)

**Vivre mieux avec moins d'alcool**

Santé publique France, 2021, 2 p.

Flyer présentant les bénéfices lorsqu'on diminue sa consommation d'alcool, et les repères de consommation.

[Téléchargez le flyer](#)

**Alcool. Vous en savez quoi ?**

Santé publique France, 2022, 16 p.

Brochure informative pour les jeunes sur les risques liés à la consommation d'alcool.

[Téléchargez la brochure](#)

**Zéro alcool pendant la grossesse**

Santé publique France, 2020

[Téléchargez la brochure](#)

**Alcool : connaître ses limites. Guide pratique d'évaluation de sa consommation d'alcool**

CCDUS, 2019, 40 p.

Ce guide propose des conseils et des stratégies pour adopter des comportements moins risqués dans sa consommation d'alcool. La première partie propose des outils pour réfléchir à sa consommation, la seconde des outils pour accompagner le changement de ses habitudes de consommation.

[Téléchargez le guide](#)

**Alcool, repères pour accompagner votre adolescent**

OPPELIA, 2017

[Téléchargez l'affiche](#)

**Flyer Alcool**

Technoplus

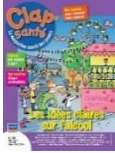
[Téléchargez la brochure](#)



### L'alcool et le système immunitaire : 4 choses à savoir [infographie]

Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, CCDUS, mai 2020

[Téléchargez le document](#)



### Les idées claires sur l'alcool

La ligue contre le cancer, Clap santé, n°23, mars, avril, mai 2019

Ce magazine à destination du jeune public propose un numéro entier dédié à l'alcool : histoire, actualités, idées, conseils...

[Téléchargez le magazine](#)

## Sites internet - Vidéos

### Sites internet

#### Synthèse thématique : alcool

OFDT

[Consultez le site](#)

#### Alcool info service

[Consultez le site](#)

#### Alcomètre - Evaluer sa consommation hebdomadaire d'alcool et estimer les risques liés à cette consommation

Alcool Info Service

[Consultez le site internet](#)

#### Alcool & Santé. Lutter contre un fardeau à multiples visages

INSERM, 25 octobre 2021

Dossier réalisé en collaboration avec Mickaël Naassila, directeur du Groupe de recherche sur l'alcool et les pharmacodépendances.

[Consulter le dossier](#)

#### Stop alcool

Aide et conseils pour consommateurs et leur entourage

[Consultez le site](#)

#### Avis de recherche, des effets de l'alcool sur la mémoire

Maad Digital, 24 décembre 2021

Impact de l'alcool sur les processus de la mémoire dans un conte hivernal au format BD.

[Consultez le site](#)

#### Alcool et cancers. Savoir c'est pouvoir agir

INCA Institut national du cancer, 2018

[Consultez le site](#)

#### Alcool au travail

Addiction Suisse, 2014

[Consultez le site](#)

**Bourré-edesavoir.ch**  
Association CIAO, Suisse  
[Consultez le site](#)

### **Consommation d'alcool et autres substances. Se poser les bonnes questions**

Addiction Suisse, mise à jour janvier 2021  
[Consultez le site internet](#)

### **Vidéos Podcast**

#### **Podcast Addict'AIDE : "Ma dernière fois" avec l'alcool - Episode 4**

Addit'Aide, 2022

Se sortir d'une addiction, c'est possible. Chacun avec leurs mots, des jeunes racontent leur parcours : la première fois, le plaisir que cela procure, puis insidieusement le point de bascule et ses revers, comme la perte de leur liberté. Et enfin, le déclic qui va leur permettre d'arrêter ; chacun le sien. Des récits intimes qui redonnent de l'espoir.

[Ecouter le podcast](#)

#### **Vidéo : c'est quoi une consommation raisonnable ?**

Alcool Info Service, 5 août 2020

[Consultez la vidéo](#)

#### **L'alcool, on peut s'en sortir !**

Allô Docteurs 22 janvier - - Pr Karila

[Voir la vidéo](#)

#### **Binge drinking, les cerveaux qui trinquent**

La semaine du cerveau 2021, conférence grand public – replay, Centre de recherche en neurosciences de Lyon

[Revoir la conférence](#), 1h47

#### **Les mécanismes du binge drinking**

Josselin Aubrée, Bertrand Nalpas, Maad Digital, 26 octobre 2022, 3'20

Cette vidéo intergalactique décrypte les effets d'une consommation d'alcool excessive et rapide, le "binge drinking ».

[Voir la vidéo sur youtube](#)

#### **Une semaine de consommation d'alcool d'un seul coup d'œil !**

Alcool Info Service, 17 novembre 2021

[Voir la vidéo](#)

### **Applis**

#### **Oz ensemble, une application pour maîtriser sa consommation d'alcool**

Alcool Info Service, 12 mai 2020

[En savoir plus](#), [Voir la vidéo de présentation](#)

#### **Alcool, tabac et cannabis : 3 applis d'autocontrôle**

Apleat, 1er avril 2021

3 applis gratuites pour évaluer ses consommations en fixant des objectifs et des challenges.

[En savoir plus](#)

## A qui s'adresser ?

### Les structures de prise en charge spécialisées en addictologie

Les dispositifs de prise en charge spécialisés en addictologie sont répartis dans le secteur médico-social et le secteur sanitaire.

Le secteur médico-social comprend

- Les CSAPA - Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie
- Les CAARUD - Centres d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des risques pour Usagers de Drogues,
- Les CJC - Consultations Jeunes Consommateurs

Le secteur sanitaire regroupe :

- Les consultations hospitalières en addictologie,
- Les soins de suite et de réadaptation en addictologie,
- Les hopitaux de jour,
- Les ELSA - Equipes de Liaison et de Soins en Addictologie

Retrouvez toutes les coordonnées des structures du département des Bouches-du-Rhône sur [l'annuaire](#) du site internet d'ARCA-Sud / DICAdd13.

Pour toute demande d'aide concernant la prise en charge d'une conduite addictive, contactez l'équipe d'ARCA-Sud 13 :

Tel : 04 88 92 68 88 Mail : [contact13@arca-sud.fr](mailto:contact13@arca-sud.fr)