



**L'alcool,
osons en parler**

Introduction

Nous l'ignorons souvent, mais l'alcool est la 4e cause de mortalité chez les personnes de 15 ans et plus en Belgique.

Il joue un rôle important dans l'apparition ou l'évolution de maladies cardiovasculaires, de maladies vasculaires cérébrales (AVC), de différentes formes de cancer, de troubles de la mémoire, de troubles sexuels, d'affections du pancréas et du foie, ainsi que dans la diminution de l'immunité.

L'hyperlcoolisation (binge drinking) provoque des effets durables, voire irréversibles sur le cerveau.

Il a un impact sur les accidents de la route, à la maison et au travail, et provoque divers problèmes familiaux et sociaux.

Comment calculer le nombre de verres d'alcool que vous buvez ?

Parlez de préférence en termes d'« unités standard ».

Qu'est-ce qu'une unité standard ?

1 unité



25 cl
bière pils
(5°)



10 cl
vin



7 cl
apéritif
(18°)



3,5 cl
alcool fort

1,3 unité



33cl
bière pils (5°)

2,5 à 3 unités



33 cl
bière trappiste
(8 à 12°)

Le calcul exact des unités peut être obtenu en multipliant le degré d'alcool de la boisson par le volume (exprimé en litre) et par 0,8 (la densité d'alcool).

Normes recommandées par le Conseil Supérieur de la Santé en mai 2018

Pas plus de 10 unités standard par semaine (homme et femme)

- Plusieurs jours d'abstinence par semaine
- 0 unité pour les jeunes ≤ 17 ans
- 0 unité pour les femmes enceintes, qui souhaitent le devenir ou qui allaitent

Comment se déroule une cure de désintoxication dans l'unité d'hépatologie intégrée ?

Semaine 1 : le sevrage à l'hôpital

- Encadrement médical et soignant
- Gestion des symptômes physiques qui accompagnent l'arrêt de l'alcool
- Réalisation d'un bilan physique destiné à investiguer les méfaits de l'alcool sur l'organisme

Semaine 2 : le retour au domicile

Préparé en amont avec l'équipe soignante pour anticiper les difficultés liées au fait de retrouver son milieu de consommation habituel

Semaine 3 : les résultats des examens

- Deuxième semaine d'hospitalisation (que le patient ait « recaqué » ou pas durant la semaine du retour à domicile)
- Travail sur les raisons qui ont poussé le patient à boire
- Résultats des bilans médicaux effectués la première semaine

Suivi individualisé et mise en place de la stratégie d'abstinence

Si vous souhaitez prendre rendez-vous pour une préadmission, appelez le +32 2 764 21 60

Pour en savoir davantage sur la problématique alcoolique

Sites web :

- **www.aide-alcool.be** fournit notamment, de façon anonyme, un programme de maîtrise de sa consommation et la possibilité d'un accompagnement en ligne.
- **www.reseualcool.be** : initiative de la Société Scientifique de Médecine Générale (SSMG)
- **www.vad.be** : site web du *Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs*
- **www.nhs.uk/conditions/alcohol-misuse/** : informations relatives à l'alcool sur le site internet du *National Health Service* (système de santé publique du Royaume-Uni)

Livres :

- « **L'alcoolisme est-il une fatalité ? Comprendre et inverser une spirale infernale** » de Philippe de Timary - Editions : Mardaga, 2016 - ISBN : 978-2-8047-0277-9
- « **Alcool, ce qu'on ne vous a jamais dit** » par le Dr Thomas Orban et Vincent Liévin, Editions MARDAGA , février 2022.
ISBN numérique : 9782804720728
ISB papier : 9782804720643

Infirmière ressource en alcoologie

Renseignements :

+32 2 764 70 66

(lundi et mardi toute la journée,
jeudi matin)

Editeur responsable : Thomas De Nayer / Service de communication
Photos : Shutterstock

Cliniques universitaires Saint-Luc

Avenue Hippocrate, 10 – 1200 Bruxelles
saintluc.be

© Cliniques universitaires Saint-Luc

Vous souhaitez vous inspirer de cette brochure ?
Merci de nous contacter préalablement.

**Soutenez notre hôpital
universitaire, faites un don
à la Fondation Saint-Luc**

IBAN : BE41 1910 3677 7110

Les dons de 40€ et plus sont
déductibles fiscalement.

D'ores et déjà merci!