

Alcoologie de base en soins primaires

Sommaire

Unité d'alcool

Recommandations du CSS

Type d'usages

Bien-fondé des recommandations - épidémiologie

En pratique : plaisir , rpib, questionnaires

Echange

Qu'est ce qu'une unité d'alcool ?

La formule pour calculer le nombre d'unités d'alcool consommées ?

Notion de verre standard

1 unité d'alcool = 1 verre standard = 10g d'alcool = 1 verre de bar

Tableau des équivalences en verres

Il y a autant d'alcool pur, 10 g, dans tous les verres habituellement servis dans les cafés, c'est-à-dire une unité.



un verre de vin
rouge ou blanc



un verre
de bière 25 cl



un whisky



un porto



un digestif

Tableau des équivalences en bouteilles



une bouteille
de vin
à 12°(75 cl)
= 7 unités



une petite
bouteille de
bière à 5°(25 cl)
= 1 unité



une canette
de bière
à 5°(33 cl)
= 1,5 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)
= 22 unités



une bouteille
de pastis
à 45°(70 cl)
= 25 unités



une bouteille
de digestif
à 40°(70 cl)
= 22 unités



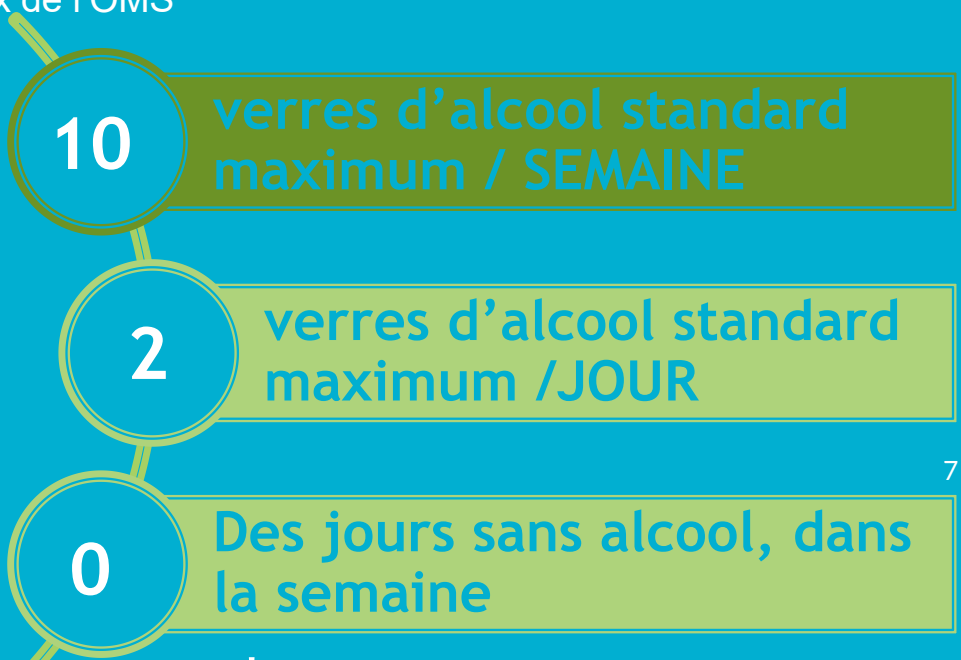
4 cannettes de bière = ? UA

**Quelles sont les nouvelles
recommandations pour une consommation
à moindre risque ?**



Repères de consommation à moindre risque

Ces repères intègrent plus globalement le risque cancer (40% des décès en lien avec l'alcool) et cardiovasculaire ; ils sont donc plus restrictifs que ceux de l'OMS*

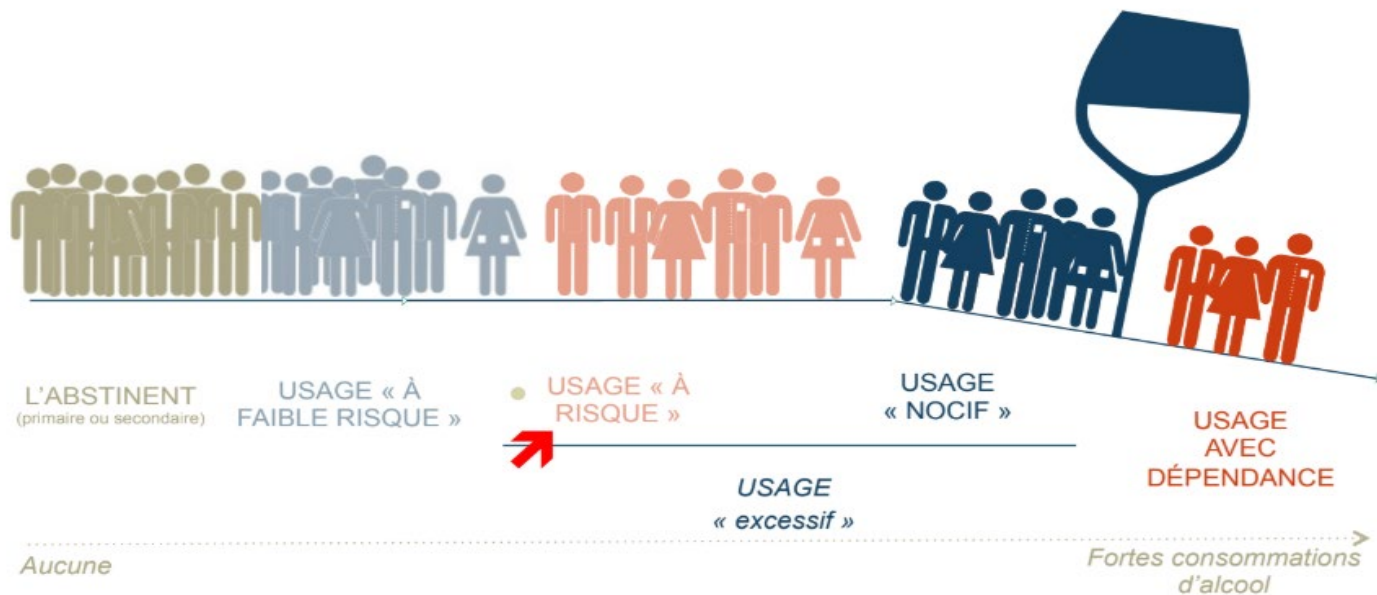


* repères OMS : 21 verres (♂) ou 14 verres (♀)
<5VS/occasion

Classification des usages

Brèves d'épidémiologie

CONTINUUM DE USAGES D'ALCOOL^{1,2}



1. PROBEX 2004; 2. SFA 2003.

Risques liés à la consommation d'alcool



Au niveau mondial, l'alcool est le 3^e facteur de risque de morbidité, après l'hypertension artérielle et le tabac.



2^e cause de mortalité évitable **après le tabac**

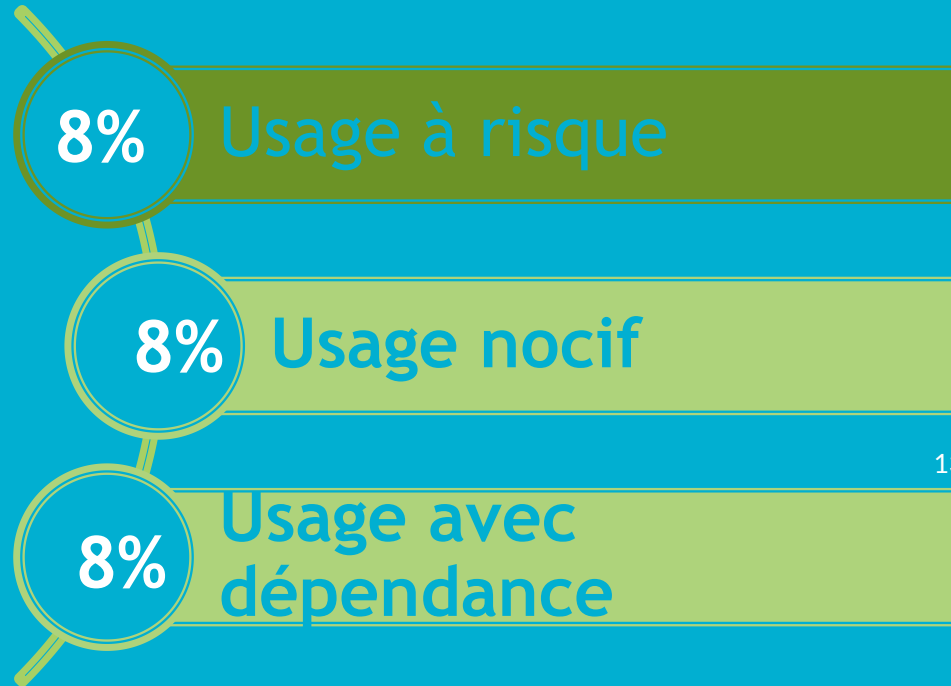
**Quel pourcentage de la population belge
consomme de l'alcool en excès ?**

Données épidémiologiques

- ✦ 10% des Belges (et des Français) consomment quotidiennement de l'alcool ;
- ✦ 40% chaque semaine
- ✦ 24 % de la population consomme en excès de l'alcool
- ✦ 50% des morts prématurées liées à l'alcool touchent des personnes non dépendantes
(22% des décès entre 15 et 35 ans ; 18% entre 35 et 64 ans)

Epidémiologie

Mésusage de l'alcool : 25% de la population en médecine générale



Conséquences de l'usage d'alcool

MÉSUSAGE DE ALCOOL A DE NOMBREUSES CONSÉQUENCES NÉGATIVES SUR LA SANTÉ ET LA SOCIÉTÉ¹⁴



INDIVIDU



FAMILLE



SOCIÉTÉ

Les buveurs excessifs courent un risque accru pour plus de 60 affections différentes

Répartition de la morbidité en %:

33%

Cancers

*cavité buccale, côlon,
œsophage, rectum, foie,
sein, larynx*

28%

Appareil digestif

*Cirrhose, pancréatite chronique,
maladie hépatique chronique
ou non chronique*

15%

Maladies cardiovasculaires

*AVC hémorragique, problèmes cardiaques
ischémiques, AVC ischémique, hypertension
primaire*

14%

Maladie du système nerveux

10%

Accidents et violences

EFFETS ET RISQUES IMMÉDIATS

Coma
éthylrique

Apaisement

Somnolence

Violence

Euphorie

Trou noir

Désinhibition

Diminution
des réflexes

Dépression

Relaxation

RISQUES À LONG TERME

Épilepsie

Accident vasculaire cérébral

Problèmes neurologiques
liés à l'alcoolisme (ex. :
syndrome de sevrage,
démence, encéphalopathie)

Cancer de la bouche

Cancer de la gorge

Cancer du larynx

Cancer de l'œsophage
(épidermoïde)

Pneumonie

Tuberculose

Cancer du sein

Trouble du rythme cardiaque
(fibrillation auriculaire)

Maladie du muscle cardiaque

Hypertension artérielle

Maladie ischémique cardiaque

Gastrite alcoolique

Cancer du foie

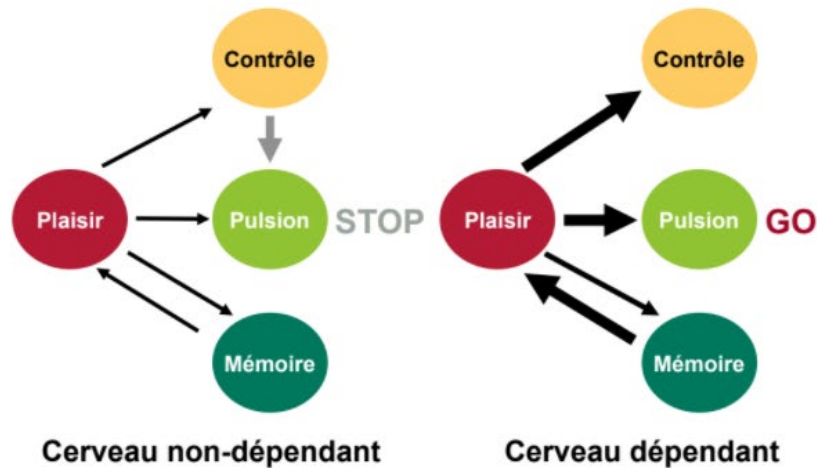
Maladie du foie

Diabète du type 2

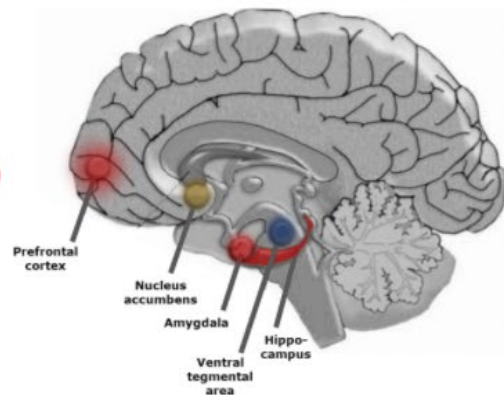
Pancréatite aiguë et chronique

Cancer colorectal

Le cerveau dépendant



Le système motivationnel



INTERACTIONS ENTRE MÉDICAMENTS ET ALCOOL, ET LEURS EFFETS SPÉCIFIQUES

par le Dr Éric PAQUET, médecin alcoologue, CHS L'Accueil Lierneux
et Marie-Anne MEULDERS, pharmacienne alcoologue, Ottignies



Good News !



le risque est dose -dépendant

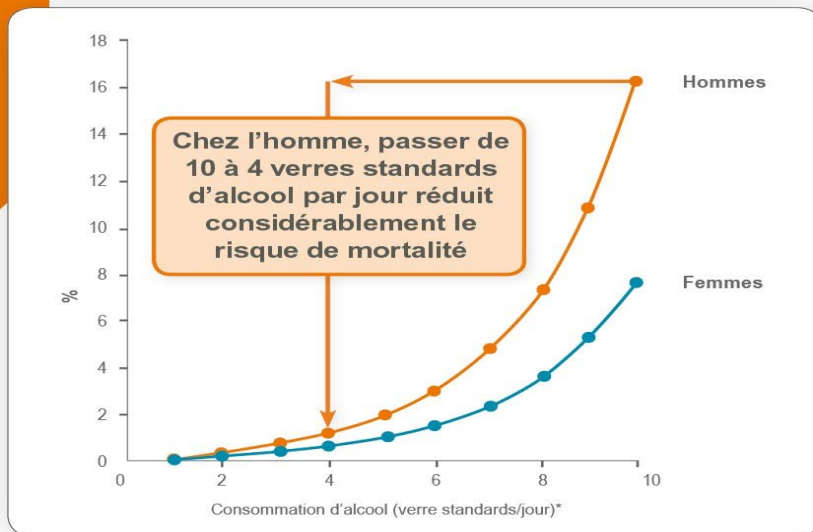


toute diminution de consommation a un impact positif sur la santé

Risque Dose-Dépendant (3)

Réduction de la consommation d'alcool :
Risque de mortalité diminué ⁽⁷⁷⁾

Risque de mortalité
attribuable
à l'alcool



* 1 verre standard = 10 grammes d'alcool ⁽⁹⁾

RPIB : repérage précoce et intervention brève

Intérêt médical au repérage précoce ?

- Repérer les usages nocifs et à risque induit souvent un changement de comportement, sans nécessité de lourde intervention psycho-médicale .
- Dès la neuro-adaptation bien établie, le combat est tout autre !
- >< Myopie diagnostique

- **La base : le non jugement, technique d'entretien motivationnel.**
- **Se choisir une phrase type :**

” Puis-je vous demander combien d'unités d'alcool vous consommez par semaine ?”

avoir à disposition l'image des unités . Je n'aime pas :” Buvez-vous ?”

- **Englober la question parmi celles du tabac, drogue,...ou je la lie au problème de santé.**

Outils de repérage ?

Tableau 3
Questionnaire AUDIT

Un verre standard = 10 grammes d'alcool pur.

Questions	0	1	2	3	4
1. Combien de boissons contenant de l'alcool consommez-vous ?	Jamais	1 x/mois ou -	2 à 4x/mois	2 à 3 x/sem.	4 x ou +/sem.
2. Combien de verres contenant de l'alcool consommez-vous un jour typique où vous buvez ?	1 ou 2	3 ou 4	5 ou 6	7 ou 9	10 ou +
3. Combien de fois vous arrive-t-il de boire six verres d'alcool ou plus lors d'une même occasion ?	Jamais	< 1 x/mois	1 x/mois	1 x/sem.	Chaque jour ou presque
4. Au cours de l'année écoulée, combien de fois avez-vous constaté que vous n'étiez plus capable d'arrêter de boire après avoir commencé ?	Jamais	< 1 x/mois	1 x/mois	1 x/sem.	Chaque jour ou presque
5. Au cours de l'année écoulée, combien de fois votre consommation d'alcool vous a-t-elle empêché de faire ce qui était normalement attendu de vous ?	Jamais	< 1 x/mois	1 x/mois	1 x/sem.	Chaque jour ou presque
6. Au cours de l'année écoulée, combien de fois avez-vous dû boire un verre d'alcool dès le matin pour vous remettre d'une soirée bien arrosée ?	Jamais	< 1 x/mois	1 x/mois	1 x/sem.	Chaque jour ou presque
7. Au cours de l'année écoulée, combien de fois avez-vous eu un sentiment de culpabilité ou des remords après avoir bu ?	Jamais	< 1 x/mois	1 x/mois	1 x/sem.	Chaque jour ou presque
8. Au cours de l'année écoulée, combien de fois avez-vous été incapable de vous souvenir ce qui s'était passé la veille parce que vous aviez trop bu ?	Jamais	< 1 x/mois	1 x/mois	1 x/sem.	Chaque jour ou presque
9. Vous êtes-vous blessé ou avez-vous blessé quelqu'un parce que vous aviez bu ?	Non		Oui, mais pas dans les douze derniers mois		Oui, au cours des douze derniers mois
10. Est-ce qu'un proche, un médecin ou un autre professionnel de la santé s'est déjà préoccupé de votre consommation d'alcool et vous a conseillé de la diminuer ?	Non		Oui, mais pas dans les douze derniers mois		Oui, au cours des douze derniers mois
Score total					

AUDIT

Si le total est ≥ 6 pour une femme ou ≥ 7 : mésusage

Si le total = ou > 13 (homme et femme) une dépendance peut être suspectée

Critères	DSM-IV Abus d'alcool	DSM-IV Dépendance à l'alcool	DSM-V Troubles de l'usage de la substance X
Problèmes légaux récurrents	✓		
Incapacité de remplir des obligations importantes	✓		✓
Usage lorsque physiquement dangereux	✓		✓
Continuer malgré les problèmes interpersonnels ou sociaux	✓		✓
Tolérance		✓	✓
Sevrage		✓	✓
Perte de contrôle sur quantité et temps dédié		✓	✓
Désir ou efforts persistants pour diminuer		✓	✓
Beaucoup de temps consacré		✓	✓
Activités réduites au profit de la consommation		✓	✓
Consommation persistante en dépit des effets néfastes physiques ou psychiques		✓	✓
Craving			✓

DSM-V
Problème d'alcool avec
une gradation:

- 2-3: léger
- 4-5: modéré
- ≥6: sévère



Questionnaire Face

1- A quelle fréquence consommez-vous des boissons contenant de l'alcool ?

- Jamais 0
- 1 fois par mois au moins 1
- 2 à 4 fois par mois 2
- 2 à 4 fois par semaine 3
- 4 fois par semaine ou plus 4

Points : ...

2- Combien de verres standard buvez-vous les jours ou vous buvez de l'alcool ?

- 1 ou 2 0
- 3 ou 4 1
- 5 ou 6 2
- 7 à 9 3
- 10 ou plus 4

Points : ...

3- Votre entourage vous a-t-il fait des remarques concernant votre consommation d'alcool ?

- Non 0
- Oui 4

Points : ...

4- Vous est-il arrivé de consommer de l'alcool le matin pour vous sentir en forme ?

- Non 0
- Oui 4

Points : ...

5- Vous est-il arrivé de boire et de ne plus vous souvenir le matin de ce que vous avez pu dire ou faire ?

- Non 0
- Oui 4

Points : ...

TOTAL : ...

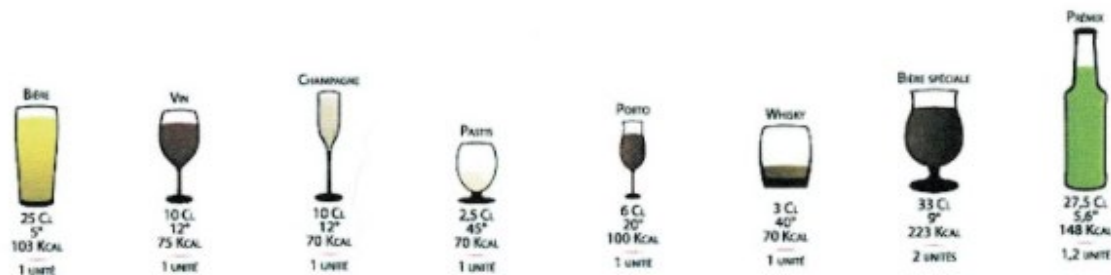
RESULTATS

Pour les hommes		Pour les femmes	
Moins de 5 points	risque faible ou nul	Moins de 4 points	risque faible ou nul
De 5 à 8 points	consommation excessive	De 4 à 8 points	consommation excessive
Plus de 8 points	dépendance probable	Plus de 8 points	dépendance probable

Calendrier mensuel de suivi CDA

Mois							TOTAL
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					

Un verre « standard » d'alcool = 1 unité d'alcool/verre = 10 grammes d'alcool pur/ verre



Bière 25 cl=1 UA - Bière 50 cl = 2 UA - Bière spéciale en 33 cl : le degré (°) x 0,3 =...UA (ex : 9 x 0,3= 2,7 UA)

Bouteille de vin = 7 UA - Bouteille de Whisky / Vodka ou similaire (70 cl à 40 °) = 22 UA.

Bouteille de Porto (75 cl à 20 °) = 12 UA.

Source des illustrations : Observatoire de la Santé du Hainaut (OSH)

Quelles interventions ?

- quel style employé ?
- triangle d'Olivenstein
- selon le type d'usage
- selon le stade motivationnel



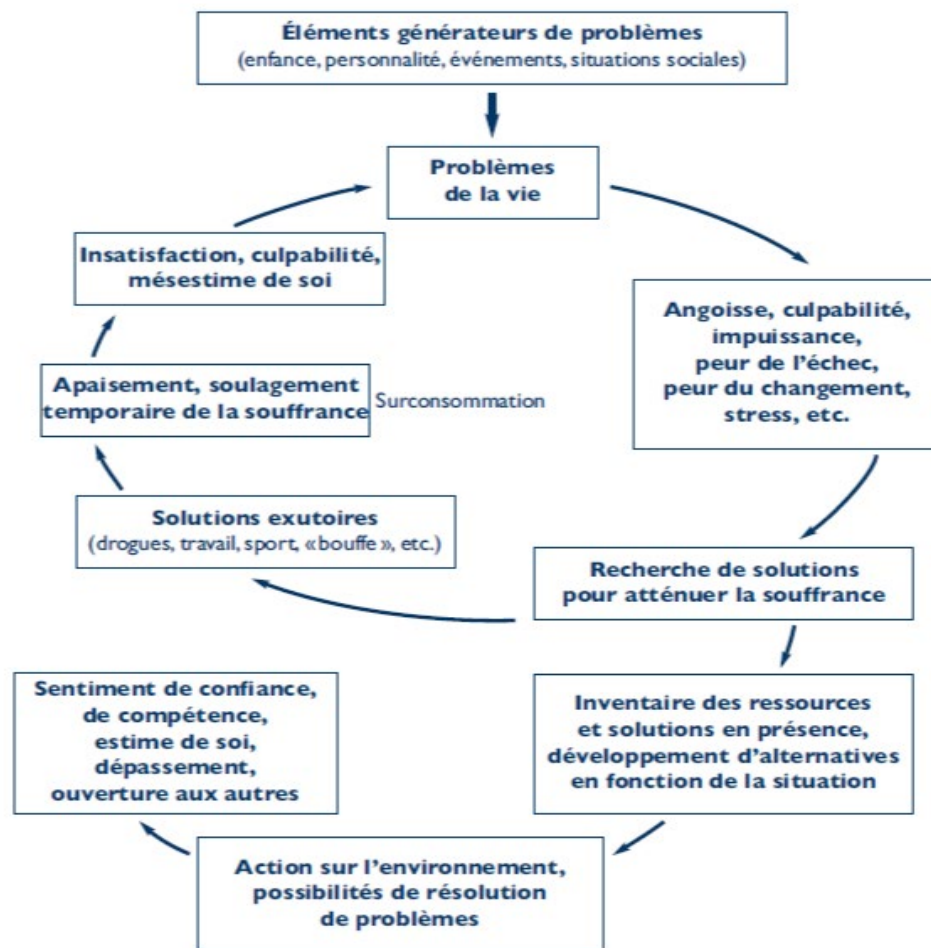


Figure 9. Lotun & Exorayat (2000)

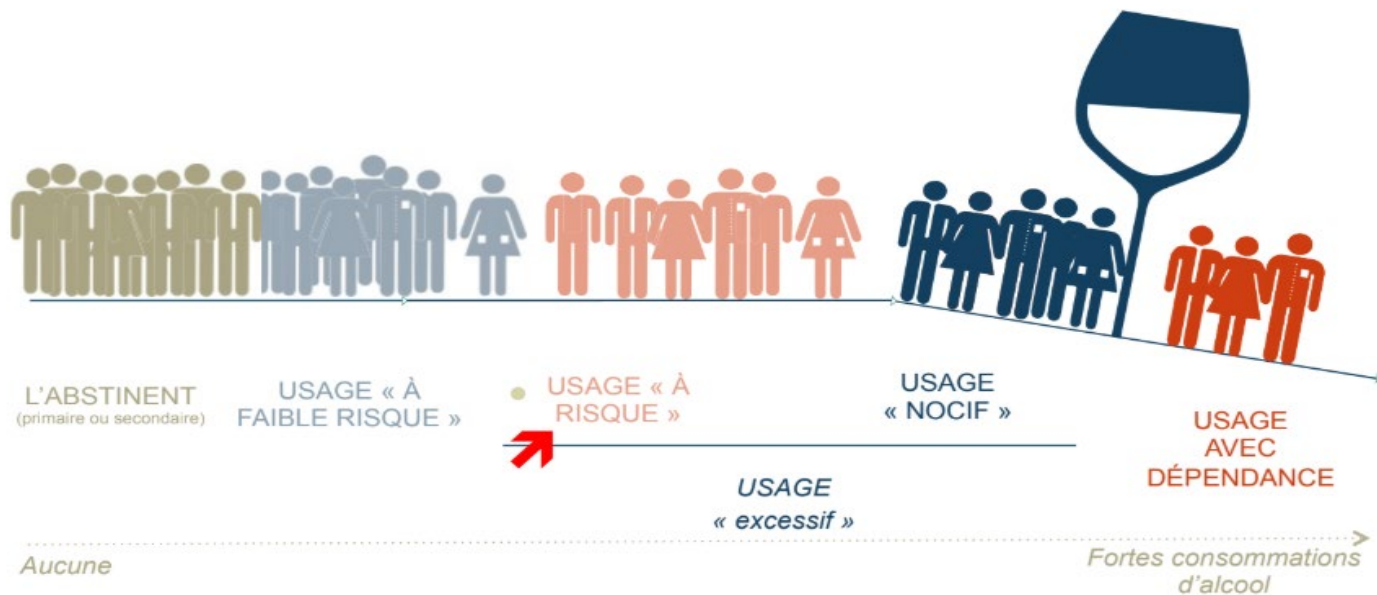


Figure 1 : La loi de l'effet



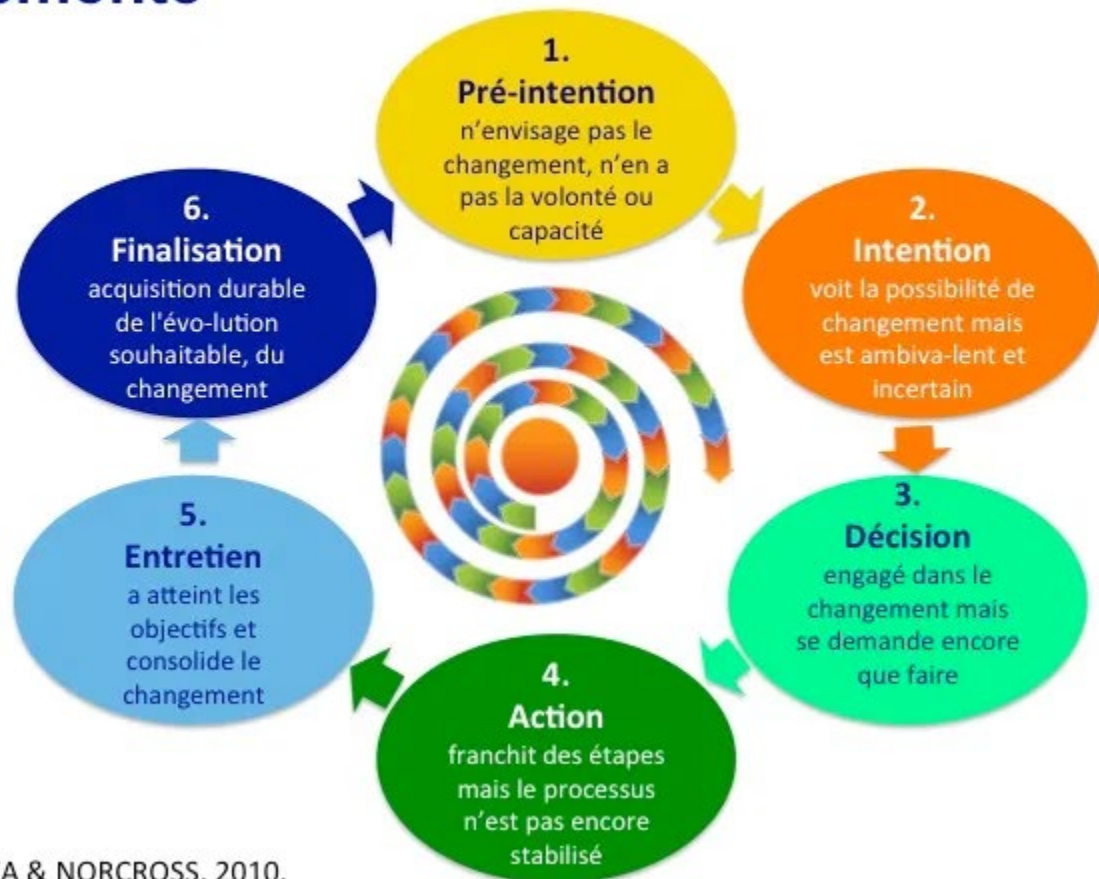
Source : Direction de santé publique de la Montérégie (2003),
Association des intervenants en toxicomanie du Québec (2005)

CONTINUUM DE USAGES D'ALCOOL^{1,2}



1. PROBEX 2004; 2. SFA 2003.

Changement transthéorique de Prochaska et DiClemente



Les méthodes de réduction



Réduire l'intensité



Réduire la fréquence



Changer d'habitudes



Repérer les circonstances où la consommation est la plus importante ou la plus à risques

38



Définir des conduites de recharge



Se donner des points de repère

Pour aller plus loin

www.ssmg.be -> Aides à la consultation /rmg

www.reseaulcool.be

www.mongeneraliste.be

les webinaires - les dodecas et glem

le CIU

Merci



Sources : SSMG , SAtraq,
Probex, CSS.

!!! Les examens complémentaires sont des outils de dialogue, pas des moyens de pression sinon risque d'accentuer la résistance au changement, le déni !

!!!! Souplesse et fermeté !

examens cliniques et complémentaires

Paramètres : ta, pulsation, hépatomégalie ? poids ? signe de dénutrition ? de cirrhose ? neuropathie ?

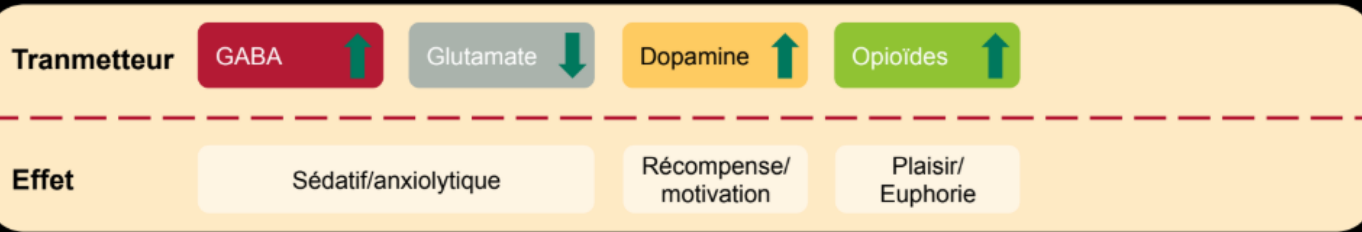
Biologie

echo-doppler hépatique

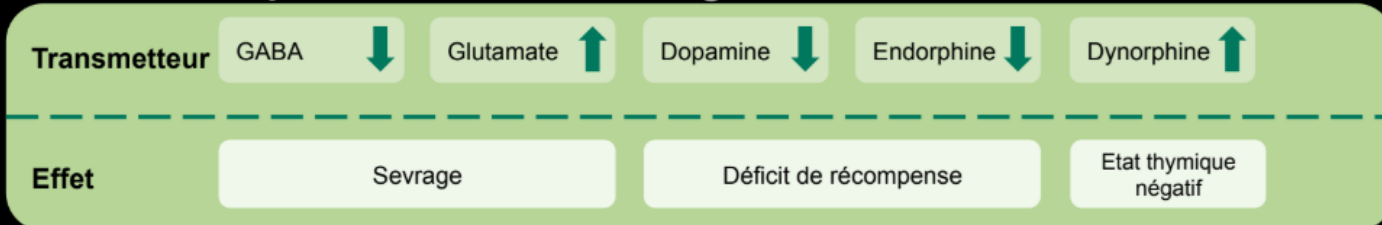
selon les résultats -> avis gastro-entéro, avis cardiologique.

Action de l'alcool sur le circuit de récompense : NEUROADAPTATION

Consommation aiguë d'alcool



Prise chronique d'alcool – état dérégulé



Risques liés à une consommation excessive d'alcool

Risques immédiats (Conséquence d'un excès de boisson)

- Effet sur le comportement
- Accidents routiers ou domestiques
- Violences
- Suicides
- Comas

Risques retardés (Après de nombreuses années de consommation excessive)

- Conséquences organiques
- Cancers
- Maladies du foie
- Maladies cardiovasculaires
- Atteintes des systèmes nerveux central et périphérique

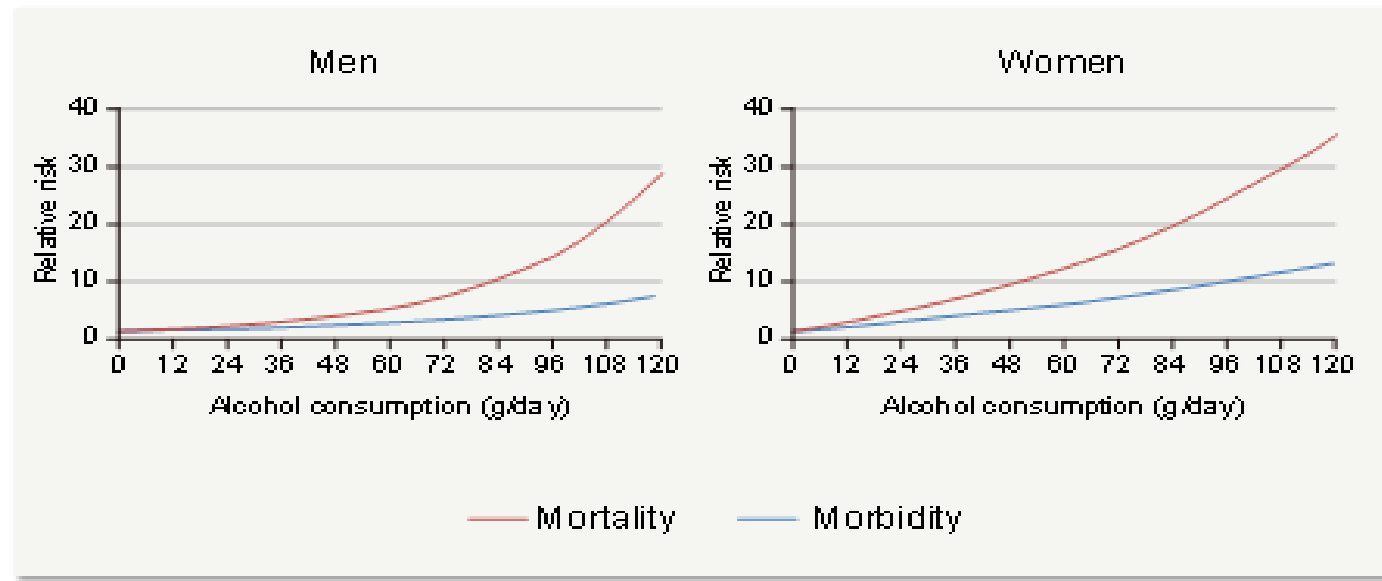
Interactions médicamenteuses

L'alcool peut **diminuer l'absorption** de certains médicaments ou en **accélérer leur élimination** par l'organisme. Les effets thérapeutiques des médicaments en seront ainsi diminués.

L'alcool peut également **diminuer la capacité du corps à éliminer le médicament**, ce qui peut causer une accumulation de celui-ci dans le sang.

Risque Dose-dépendant (1)

Risque de cirrhose hépatique en fonction de la consommation d'alcool



Quand repérer ?

**A chaque
consultation ?**

**Lors de situations
particulières ?**

L'ALCOOL AUGMENTE LE RISQUE DE CANCER DU SEIN CHEZ LA FEMME^{16,17,18}

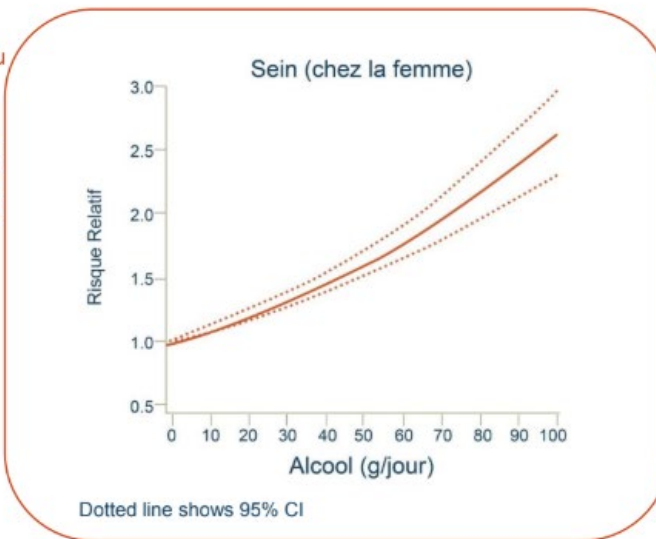
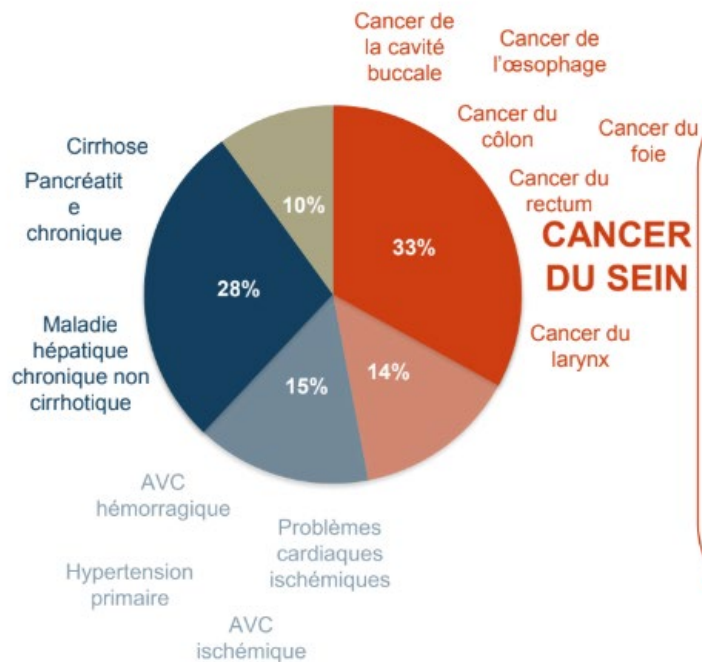
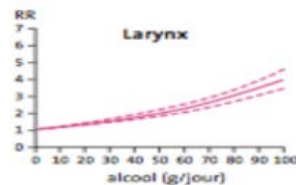
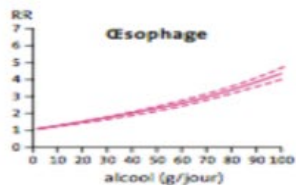
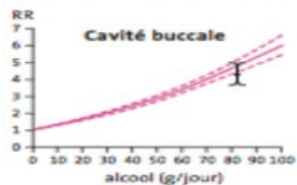
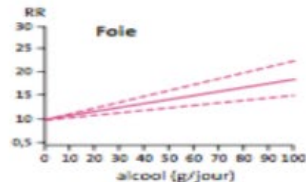
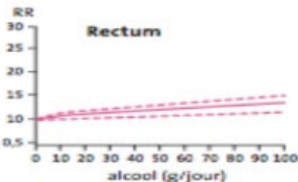
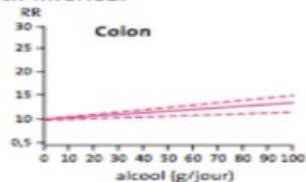
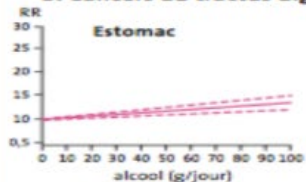


Figure N°4.-4 Relation entre les niveaux de consommation d'alcool et le risque de 14 cancers. Source : Bagnard et al., 2001.

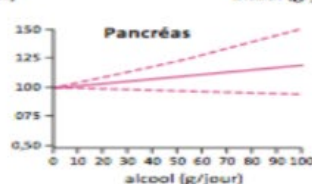
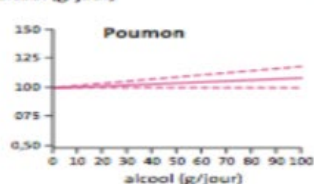
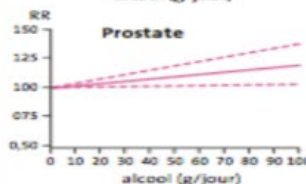
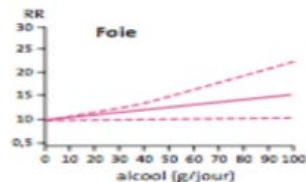
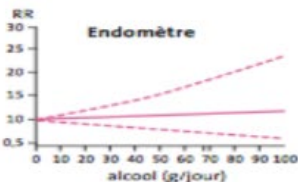
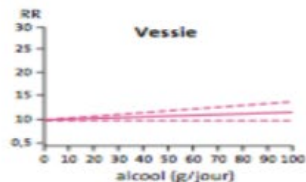
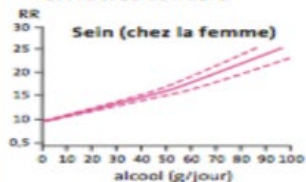
A. Cancers du tractus aérodigestif supérieur



B. Cancers du tractus digestif inférieur



C. Autres cancers



→
CE
l'alcool
✓
/4

Tableau N°4.2 Risques relatifs pour les pathologies associées au facteur de risque alcool

	Femmes			Hommes		
	Consommation d'alcool en g/jour					
	0-19	20-39	40+	0-39	40-59	60+
Troubles neuropsychiatriques						
Épilepsie	1,3	7,2	7,5	1,2	7,5	6,8
Troubles gastro-intestinaux						
Cirrhose du foie	1,3	9,5	13,0	1,3	9,1	13,0
Varices oesophagiennes	1,3	9,5	9,5	1,3	9,5	9,5
Pancréatite aiguë et chronique	1,3	1,8	1,8	1,3	1,8	3,2
Troubles métaboliques et endocriniens						
Diabète	0,9	0,9	1,1	1,0	0,6	0,7
Cancers						
Cancers de la bouche et de l'oropharynx	1,5	2,0	5,4	1,5	1,9	5,4
Cancer de l'oesophage	1,8	2,4	4,4	1,8	2,4	4,4
Cancer du larynx	1,8	3,9	4,9	1,8	3,9	4,9
Cancer du foie	1,5	3,0	3,6	1,5	3,0	3,6
Cancer du sein	1,1	1,4	1,6			
Autres cancers	1,1	1,3	1,7	1,1	1,3	1,7

Tableau N°4.2 Risques relatifs pour les pathologies associées au facteur de risque alcool (suite)

	Femmes			Hommes		
	Consommation d'alcool en g/jour					
	0-19	20-39	40+	0-39	40-59	60+
Pathologies cardiovasculaires (CVD)						
Hypertension	1,4	2,0	2,0	1,4	2,0	4,1
Coronaropathies	0,8	0,8	1,1	0,8	0,8	1,0
AVC ischémique	0,5	0,6	1,1	0,9	1,3	1,7
AVC hémorragiques	0,6	0,7	8,0	1,3	2,2	2,4
Arythmies cardiaques	1,5	2,2	2,2	1,5	2,2	2,2
Pathologies survenant pendant la période périnatale						
Avortements spontanés	1,2	1,8	1,8			
Faible poids de naissance*	1,0	1,4	1,4	1,0	1,4	1,4
Prématurité *	0,9	1,4	1,4	0,9	1,4	1,4
Retard de croissance intra-utérin*	1,0	1,7	1,7	1,0	1,7	1,7

* Le risque relatif fait référence à la consommation d'alcool de la mère ; Source : Rehm et al. (2004).