

S'informer sur la consommation d'alcool à haut risque

Qu'est-ce que la consommation d'alcool à haut risque ?

La consommation d'alcool peut être légère, modérée ou grave. La consommation excessive d'alcool est¹ :



**4 verres par
jour ou plus**

ou

**8 verres par
semaine ou plus**



**5 verres par
jour ou plus**

ou

**15 verres par
semaine ou plus**

Effets et risques de la consommation d'alcool

L'alcool peut vous rendre heureux ou détendu, mais il peut aussi vous donner un sentiment d'éloignement ou de détachement.

Une consommation excessive d'alcool peut causer ou aggraver des problèmes physiques, mentaux et sociaux, tels que :

- Douleurs d'estomac et vomissements
- L'envie d'alcool
- Sentiment d'irritabilité ou d'anxiété
- Se mettre dans des situations dangereuses
- Risque de blessure
- Manquer des événements importants
- Maladie du foie ou du cœur et cancer

Comprendre la dépendance à l'alcool et le sevrage

Les personnes peuvent développer une dépendance à l'alcool, ce qui signifie que le corps commence à attendre de l'alcool et à en avoir besoin quotidiennement, sous peine de subir un sevrage. Effets du sevrage alcoolique² :

- Maux de tête
- Anxiété, nervosité ou irritabilité
- Troubles du sommeil
- Maux de ventre
- Accélération du rythme cardiaque ou hypertension artérielle
- Transpiration abondante ou température corporelle élevée
- Tremblements des mains ou d'autres parties du corps
- Hallucinations
- Convulsions
- Confusion et ignorance de l'endroit où l'on se trouve

Si une personne est dépendante de l'alcool, l'arrêter brusquement (sevrage brutal) peut être dangereux, provoquer des crises d'épilepsie, voire la mort. Le sevrage de l'alcool peut être évité en buvant un peu moins chaque jour ou en consultant un médecin spécialisé dans le traitement de la dépendance à l'alcool.

Rendez-vous à la salle d'urgence la plus proche ou appelez le 911 si vous présentez des symptômes inquiétants de sevrage alcoolique.

Médicaments pour la consommation d'alcool

Il existe des médicaments qui peuvent aider à réduire la consommation d'alcool et les envies de boire. Certains médicaments peuvent être pris même si vous continuez à boire et ne vous rendront pas malade. Plus d'informations sont disponibles [ici](#).

Consultez un médecin au sujet de :

- Comprimés/ injections de naltrexone (Vivitrol)
- Acamprosate (Campral)
- Disulfiram (Antabuse)
- Gabapentin (Neurontin)
- Topiramate (Topamax)

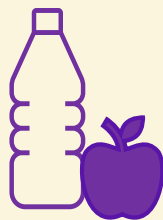
1 : [Définition des niveaux et des modes de consommation d'alcool - Instituts de santé américains \(National Institutes of Health, NIH\)](#)

2 : [Sevrage de l'alcool - Cleveland Clinic](#)

Conseils de réduction des risques liés à la consommation d'alcool



Passer d'une boisson forte à une boisson plus faible, par exemple d'un alcool fort à une bière.



Mangez un repas complet avant de boire et buvez de l'eau entre chaque verre.



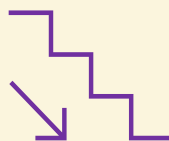
Commencez doucement et allez lentement.
Répartissez vos boissons, versez-les dans des gobelets ou buvez un verre par heure.



Demandez à un médecin de vous prescrire des médicaments pour réduire la consommation d'alcool, comme la naltrexone (vivitrol).



Évitez de mélanger l'alcool avec des opioïdes, des benzodiazépines ou d'autres drogues.
Continuez à prendre les médicaments nécessaires et consultez un médecin pour savoir s'il est possible de les mélanger en toute sécurité.



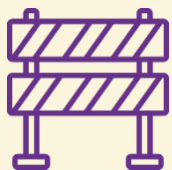
Réduisez lentement votre consommation, plutôt que de le faire brusquement.
Buvez juste assez pour éviter les symptômes de sevrage et buvez un peu moins chaque jour.



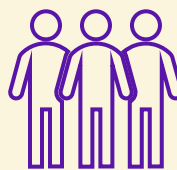
Fixez-vous des objectifs et suivez-les.
Décidez à l'avance du nombre de boissons que vous prendrez ou notez vos consommations.



En cas d'ébriété, évitez les personnes et les lieux dangereux tels que les escaliers, les rues et les quais de métro.



Fixez-vous des limites.
Évitez de boire avec une personne avec laquelle vous faites des excès.
Attendez le plus tard possible dans la journée pour commencer à boire.



Envisagez des programmes de soutien tels que SMART Recovery.

Engagez-vous dans une démarche de soins

- **H+H ExpressCare** : Soins urgents virtuels pour les problèmes médicaux, y compris le traitement de la consommation d'alcool et les médicaments. Disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, dans plus de 200 langues. (845) 397-2273 | www.expresscare.nyc/dhs.
- **988** : Appelez, envoyez un SMS ou [consultez le site internet](#). 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, pour des conseils et la mise en relation avec des soins.