

Conférence "Qui a bu boira ou les risques liés à l'alcool" par Dr. Raymond Gueibe, psychiatre et alcoologue à la clinique Saint Pierre d'Ottignies 26/11/2013

Un psychiatre de liaison peut rencontrer quelqu'un qui a bu un peu de trop une fois et a eu un accident. On peut mourir de l'alcool parce qu'on a trop bu ou parce qu'on a bu pendant longtemps. Des jeunes après un coma éthylique ne sont pas conscients qu'ils ont mis leur vie en danger.

L'alcool est une drogue selon 2 axes de définition

1° c'est une substance qui peut donner une dépendance psychologique et/ou physique plus ou moins rapidement

Dépendance psychologique = J'attends le moment où je vais retrouver la substance qui m'a donné ce plaisir. Pour le tabac cette dépendance est intense.

Pour l'alcool elle sera suivie d'une dépendance physique pas pour le tabac.

Dépendance physique = le corps va manifester des signes de sevrage. Il ne supporte pas les moments où il n'a pas cette drogue. Pour l'héroïne c'est immédiat presque dès la 1^{ère} injection, la dépendance psychologique est intense car le plaisir ressenti est immense. Ne jamais y toucher. Dépendance physique aussi.

Quand le matin on se lève tremblant et qu'on doit boire une bière pour calmer le corps on est dépendant physiquement. Cela concerne 5% des belges : 500 000 personnes. Pour que la dépendance physique s'installe il faut boire beaucoup d'alcool pendant longtemps et tous les jours.

2° pour être reconnue comme drogue la substance doit modifier mon rapport à la réalité lorsque je suis sous son effet. Sous LSD, champignons hallucinogènes, on voit des trucs bizarres. On peut se dire qu'il n'y a pas de danger car il n'y a pas de dépendance psychologique ni physique mais quand on voit des trucs bizarres on peut faire des choses bizarres. On met sa vie en danger si on en prend seul : un jeune s'est senti tellement léger qu'il s'est mis à faire tchip tchip et a voulu s'envoler par sa fenêtre du 3^{ème} étage : jambes cassées... hôpital et tchip tchip encore pendant 72h... Attention il ne faut pas jouer avec sa vie.

L'alcool peut-il modifier le rapport à la réalité ? Oui, d'ailleurs on ne peut plus conduire. A 2g/L on ne voit plus bien, on ne sait plus où est la voiture, on ne marche plus droit.

C'est une drogue et même une drogue DURE quand on regarde les statistiques. Dans les pays comme le nôtre où l'alcool est considéré comme une drogue culturelle, pour 100 morts liés à l'alcool, il n'y aura que 2 morts pour toutes les autres drogues pendant le même temps écoulé.

La drogue qui tuera les jeunes ce n'est pas l'héroïne ou la cocaïne mais l'alcool.

Dans toutes les cultures, il y a toujours par la société le choix d'une drogue. Comme la loi l'autorise, elle est licite, on oublie que c'est une drogue. Il est même de bon ton d'en consommer.

Dans d'autres pays où l'alcool est interdit, mal vu, il y aura une autre drogue qu'on prendra entre amis pour se détendre : au Maroc : cannabis, au Pakistan aussi, ils sont même choqués de voir tous nos drogués sur les places en été, ou un certain

ex-ministre ; en Chine : opium qui rabote le cerveau à une vitesse extraordinaire mais qui persiste ; en Bolivie : mâcher des feuilles de coca est normal.

Pourquoi a-t-on besoin d'une drogue ? Freud a décrit que nous sommes des êtres vivants qui percevons très tôt que nous sommes mortels. Nous développons des mécanismes pour ne pas penser à cela. Nous avons des projets de vie, on n'envisage pas de mourir mais on a ce poids sur les épaules. On doit faire de temps en temps la fête : par exemple le carnaval et cela se fait avec une drogue, l'alcool : s'étourdir pour oublier. Mais on ne sait pas attendre le carnaval annuel donc on fait des mini fêtes. On va recevoir des gens que l'on aime beaucoup avec une bonne bouteille. Un événement ne se fête pas juste avec de l'eau.

On vit tous des moments difficiles dans l'existence, si on rentre tendu du boulot, on prend un peu d'alcool, cela nous détend. L'alcoolisme des femmes au foyer existe. On prend un porto avant le retour des enfants de l'école et deux portos avant le retour du mari...

La prohibition : NE BUVEZ PAS ce n'est pas possible. Mais il faut connaître l'alcool pour maîtriser sa consommation. Pour faire la fête sans en mourir.

1° le problème de la dépendance. Ce ne sont pas des malades mentaux ou des gens de QI de 10 qui sont alcooliques mais des gens biens.

Comment devenir dépendants : si vous êtes une femme, buvez > 2 unités d'alcool par jour tous les jours, si vous êtes un homme buvez > 3 unités d'alcools par jour tous les jours. Le métabolisme est différent selon le sexe.

1 unité d'alcool = 10g d'alcool pur = 1 verre classique : bière 25cl, porto 8cl, whisky 3cl, vin 12cl, mais attention orval 33cl 6° : 1,5 unités, busch 25cl 12° 2U.

Très vite on verra qu'on a besoin de boire tous les jours, très vite on va augmenter la dose pour retrouver le plaisir. Au bout de 5 ans pour une femme et 10 ans pour un homme on se réveille un matin brusquement en tremblant et on est dépendant physiquement.

En passant en revue sa journée on peut facilement arriver aux 2 ou 3 unités/jour et être un consommateur problématique d'alcool. Le décor se construit et un jour la dépendance physique brusquement sera là.

On peut devenir bêtement dépendants. L'histoire des gens qui consultent un alcoologue est une histoire banale. 500 000 personnes en Belgique 1 sur 100.

Pour éviter la dépendance il faut rester <2 unités par jour avec 2 jours d'abstinence par semaine pour casser la dépendance psychologique.

Lorsqu'on arrive à quitter la consommation problématique, on peut même utiliser l'économie faite pour augmenter la qualité : motivation ;-)

C'est vraiment du jour au lendemain que la dépendance physique s'installe. Une personne devenue dépendante, tremblante le matin raconte que un mois auparavant elle avait pu s'arrêter 4 jours par défi sans aucun symptôme et puis là c'était devenu impossible à cause des tremblements. La drogue a pris possession de son corps. Il faut un sevrage à l'hôpital où l'alcool sera remplacé par un médicament pour que le corps ne tremble plus. Mais après il ne faut plus toucher une goutte d'alcool car le corps se réaccrochera tout de suite. Sur 100 personnes

qui suivent le sevrage seuls 15% réussiront à tenir le coup. 85% craquent, rechutent et le corps se venge du sevrage, il aura besoin de plus et leur état empirera plus vite.

Un alcoolique n'est pas responsable de sa maladie, peu savent ce que l'alcool peut leur faire, mais il est responsable du traitement de la maladie.

POUR LES JEUNES, ils ne vont pas devenir dépendants. Ils ne font pas une consommation quotidienne. Quoique... d'après le témoignage final... certains se baladent avec des flacons d'alcool, des canettes alcoolisées... peuvent boire à tout moment sans raison même à l'école.

A priori ils n'ont pas le risque de dépendance ou pas tout de suite mais il y a un risque de mort. On a le droit de faire la fête avec la drogue mise à notre disposition mais il faut apprendre à la maîtriser. Notre rapport à la réalité change sous l'influence de l'alcool. 1 verre c'est 0,25 g/L d'alcool dans le sang 2 verres 0,5 g/L et il faut 1 à 2 heures pour éliminer totalement un verre. L'alcool n'est éliminé que par le foie, pas par l'urine ou la respiration et le foie travaille comme dans les administrations : il travaille mais pas trop vite et une chose à la fois, pour chaque verre à éliminer il faudra 1 à 2h.

0,5 g/L c'est la limite légale pour conduire pourtant on conduit déjà différemment : on est plus brutal pour changer les vitesses, freiner, accélérer...

Avec 2 verres si on a pas l'habitude on sent déjà un effet.

3^{ème} 0,7 g/L 4^{ème} 1 g/L. A ce moment on ressent bien la détente, la facilitation des contacts sociaux, au cours d'un drink, le ton monte, les gens se déplacent, se trouvent des affinités, deviennent vite potes. C'est typique de l'alcool.

D'autres drogues isolent : cannabis, héroïne... d'autres ont le même effet social: cocaïne mais elle donne une dépendance physique intense immédiate.

On a le droit en soirée d'aller jusqu'à 1 g/L car ce n'est pas toujours évident d'être un ado. L'alcool favorise une activité indispensable à l'adolescence : la drague. On se sent plus intéressant ou plus sexy à 1 g/L cela facilite les échanges. Mais il ne faut pas aller au-delà. Le drame commence. La limite à ne pas dépasser 6 bières 1,5 g/L non 8 bières 2g/L on met sa vie en danger c'est à ce stade qu'on perd les jeunes : le rapport à la réalité est modifié au niveau de la psychomotricité et comme quand on boit une bière on fait pipi 2 bières il faut aller aux toilettes, on ne s'exprime plus bien on se lève on ne tient plus bien sur ses jambes on a dû mal à passer une porte dont le chambranle a l'air de bouger. Les tendons sont détendus on peut facilement se luxer l'épaule en se prenant la porte, on tombe c'est à l'origine de morts... on peut tomber sur la route, dans un ruisseau, se tromper de route à pied et tomber dans des talus...

Cela nous arrive de se sentir flagellant de voir que les autres ne nous comprennent plus bien. Si on ressent cela il faut être capable de s'arrêter ou que les copains/copines disent qu'il faut s'arrêter : ce sont des signes d'ivresse. La loi interdit de servir de l'alcool à quelqu'un qui montre des signes d'ivresse. Dans les soirées à l'université, des stewards sont responsables pour arrêter la consommation de leurs amis.

Après 12 bières, 3 g/L on ne se rappelle plus de la fin de la soirée, si on n'a pas l'habitude, on s'endort et c'est mieux. Si on résiste on peut se transformer de 3 façons : 1° ceux qui sont amusants ou se trouvent amusants, sont désinhibés vont déconner, faire systématiquement un striptease ou faire un truc qu'ils trouveront marrant : vider un extincteur dans un grand restaurant... devenir amoureux de n'importe qui et se réveiller le lendemain sans se souvenir de rien, ni avec qui on a eu des rapports protégés ou non ...

2° ceux qui deviennent pleurnichards, tristes, déprimés parfois jusqu'à des envies de suicide, heureusement quand on est saoul c'est difficile de se pendre au lustre mais se jeter sous un train cela arrive malgré que lorsqu'ils n'ont pas bu ces jeunes aiment la vie.

3° ceux qui deviennent violents en paroles ou par des violences physiques. Des parents peuvent être adorables sobres mais dangereux saouls et ne pas s'en souvenir. L'alcool est une drogue qui modifie le comportement.

Au-delà à 16 chopes 4g/L c'est le coma et si on atteint 4,7 g/L c'est la mort par arrêt du centre respiratoire.

Dans le coma, on peut mourir noyé dans son propre liquide stomacal. Si déjà saoul, on prend encore beaucoup d'alcool rapidement, l'estomac va le rejeter comme une mauvaise huitre mais comme le muscle de l'estomac est imbibé d'alcool comme le reste du corps il ne sait plus ce contracter brusquement et faire sortir un jet, il va se contracter lentement, le liquide va monter doucement jusqu'à la séparation œsophage/trachée et le liquide va s'écouler lentement dans les poumons et l'acide va figer la respiration. On peut mourir dans le coma éthylique. Si quelqu'un s'endort saoul, c'est notre devoir de le réveiller toutes les 15 min et il doit être capable de dire comment il s'appelle. S'il ne se réveille pas il faut le coucher sur le côté pour que le liquide puisse sortir par la bouche sans entrer dans les poumons et appeler une ambulance car il peut s'arrêter de respirer et avoir besoin d'une assistance respiratoire.

Comment savoir si on a été dans le coma un jour ? Si on s'est réveillé un jour avec du vomi, du pipi ou autres dans le lit et que ces liquides ne nous ont pas réveillé c'est qu'on était dans le coma et si on est encore vivant, c'est juste parce qu'on a l'habitude de dormir sur le côté.

Règle de guindaille : pas plus de 1g/L et il faut 2 heures pour éliminer chaque verre. Donc 2 unités la 1^{ère} heure et 1 bière/heure pour la suite. A la fin de la soirée on peut encore prendre 2 unités/dernière heure. Mais ce n'est pas valable pour les 24h vélo... car il faut plus d'une heure pour éliminer chaque bière et donc elles s'accumulent. Si on suit cette règle on finit avec 19 bières : un coma.

L'adolescence, l'université c'est un âge extraordinaire avec des souvenirs extraordinaires de guindaille et autres mais guindaille de manière raisonnable et responsable pour soi et les autres devrait devenir la norme. Ne pas laisser un gars qui titube le long de la route, le raccompagner...

info : groupe moderato et guindaille2.0