



ALCOOL ET SANTÉ

ALCOOL ET SANTÉ MENTALE



TABLE DES MATIÈRES

Présentation	1
La santé mentale au Québec	2
Santé mentale et alcool	5
Santé mentale et dépendance	6
Effets pervers : maladie mentale et alcool	10
Conclusion	12

PRÉSENTATION

En règle générale, boire de l'alcool influence notre humeur de manière souvent bénéfique. Et, à l'inverse, boire de l'alcool est aussi associé à toute une gamme de situations émotives. « Notre consommation d'alcool est associée à des moments d'émotions ; nous buvons lorsque nous sommes tristes, nous buvons lorsque nous sommes heureux¹⁻². »

Pour la grande majorité d'entre nous, la consommation d'alcool n'a aucune relation directe avec notre état psychologique et ne nous cause pas de difficulté particulière. Cependant, pour les personnes qui souffrent de troubles mentaux, consommer de l'alcool peut se révéler très problématique.

Il existe en effet un lien bidirectionnel – et corroboré par la recherche – entre les troubles mentaux et l'abus ou la dépendance à l'alcool. En vulgarisant des études sur le sujet, que soutiennent des données scientifiques, Éduc'alcool souhaite protéger ceux parmi nous qui sont les plus vulnérables relativement à l'alcool.

Cette publication veut faire connaître les relations entre la maladie mentale et la consommation problématique d'alcool. Elle présente des études populationnelles qui traitent de problèmes de santé mentale, ainsi que de problèmes d'alcool chez les adultes souffrant de troubles mentaux.

Dans un style simple et accessible, mais rigoureux, la brochure explique la grande similitude qui existe entre les troubles mentaux et la consommation problématique d'alcool. Elle présente les raisons pour lesquelles les personnes atteintes de troubles mentaux doivent être particulièrement vigilantes quant à leur consommation d'alcool. Elle dégage les conditions sous lesquelles la consommation d'alcool pourrait même mener à des troubles mentaux. Elle donne enfin de l'information sur les services d'aide disponibles.

Éduc'alcool espère que cette publication fera œuvre utile, non seulement pour les personnes qui souffrent de troubles de santé mentale, mais également pour leur entourage. La brochure rappelle que nous sommes tous vulnérables, que nul n'est totalement à l'abri de quelque problème que ce soit et qu'en tout temps, pour tous, la modération a bien meilleur goût.

Le conseil d'administration d'Éduc'alcool

¹ Traduction libre de l'auteure.

² Cornah, 2006.



LA SANTÉ MENTALE AU QUÉBEC

Pour plusieurs, la maladie mentale n'est pas une maladie comme les autres. Trop souvent, les personnes qui en souffrent sont perçues comme instables, imprévisibles, dangereuses ou paresseuses. Parfois, elles sont même stigmatisées. Selon l'Association médicale canadienne, à peine une personne sur deux ose confier à un ami ou à un collègue qu'un membre de sa famille a reçu un diagnostic de maladie mentale.

Pourtant, les problèmes de santé mentale sont fréquents et ne cessent d'augmenter au sein de la population en général, sans aucune discrimination⁹. Personne n'est à l'abri.

⁹ Lesage et coll., 2010.

PRINCIPAUX TROUBLES DE SANTÉ MENTALE

Troubles anxieux. Ils se caractérisent par de la crainte, de l'inquiétude, de la frayeur et du stress. Leur manifestation – irrationnelle et excessive – occasionne de la détresse et perturbe le déroulement normal de la vie quotidienne. Les principaux troubles anxieux sont : la phobie spécifique, la phobie sociale, le trouble panique, le trouble d'anxiété généralisée, l'état de stress post-traumatique et le trouble obsessionnel-compulsif⁴.

Troubles de l'humeur. Ils se caractérisent par des changements anormaux de l'humeur et de l'état émotionnel – ou affect. Ils constituent un état pathologique grave, qui influe sur la pensée, le comportement et le fonctionnement de la personne. Dans cette catégorie, on parle surtout de trouble bipolaire, qui se manifeste par une alternance entre un état de dépression et un état d'euphorie (*high*). On parle aussi de dépression majeure, qui est caractérisée par une tristesse, ou un profond manque d'énergie, de laquelle l'individu n'est pas en mesure de se sortir rapidement seul⁵.

Troubles de la personnalité. Ils peuvent prendre plusieurs formes et leur influence sur les relations interpersonnelles varie de légère à grave. Ils agissent sur les façons de faire – habitudes et comportements –, qui se révèlent souvent contraires aux attentes de la société. Ils conduisent éventuellement à de la détresse ou à une altération du fonctionnement. En général, les personnes atteintes de troubles de la personnalité ont de la difficulté à s'entendre avec les autres et peuvent être irritables, exigeantes, hostiles, craintives ou manipulatrices⁶.

Troubles psychotiques. Ils sont considérés comme graves et causent une importante distorsion de la réalité, jusqu'à l'incapacité de faire la différence entre ce qui est vrai et ce qui ne l'est pas. Le principal trouble psychotique est la schizophrénie⁷.

STATISTIQUES TROUBLANTES

- Les enquêtes révèlent qu'environ 60 % de la population connaîtra au cours de sa vie une période de grand stress ou un quelconque événement traumatisant, comme la mort soudaine d'un proche, une agression ou un accident grave. Chez certains, ce traumatisme occasionnera du stress à long terme. On évalue que de 7 à 10 % de la population adulte souffre de stress chronique⁸.

Une enquête canadienne sur la santé indique que 23 % des Québécois souffriront au cours de leur vie d'un trouble de l'humeur ou d'un trouble anxieux, ce qui représente plus de 1,3 million de Québécois⁹.

- Au cours des douze derniers mois, 8 % des Québécois ont souffert d'un problème de santé mentale.

Les troubles mentaux frappent sans égard au genre, à l'âge et à la richesse d'une personne. Au Québec, cependant, la dépression majeure, la manie, le trouble panique, la phobie sociale et l'agoraphobie sont diagnostiqués¹⁰ davantage chez les femmes (11 %) que chez les hommes (6 %). Les hommes, eux, sont plus susceptibles de souffrir d'un trouble de la personnalité antisociale avec comportements impulsifs.

De même, ces troubles semblent frapper davantage les plus jeunes, de 15 à 24 ans (13 %), que les plus âgés, soit les 25-64 ans (8 %) ou encore les 65 ans et plus (3,3 %).

De plus, les personnes provenant de ménages à revenus modestes sont plus frappées (15 %) que celles qui bénéficient d'un revenu supérieur (6 %).

On observe d'ailleurs les mêmes conclusions dans les enquêtes américaines¹¹.

- Au Québec, environ 70 000 personnes souffrent actuellement de schizophrénie, soit 1 % de la population.

La schizophrénie apparaît habituellement entre la fin de l'adolescence et le milieu de la trentaine. Cette maladie grave touche de la même façon les hommes et les femmes¹².

⁴ Stewart, 2009.

⁵ Centre de toxicomanie et de santé mentale (CTMS), 2010.

⁶ Santé Canada, 2002b.

⁷ George et Blank, 2009.

⁸ Brillou, 2006.

⁹ Kairouz et coll., 2008.

¹⁰ Ibid.

¹¹ Dawson et coll., 2005.

¹² Santé Canada, 2002b.

4



- Selon l'Institut de la statistique du Québec, le nombre d'individus qui souffrent de troubles mentaux est sans doute encore plus élevé que ne l'indiquent les rapports de recherche, car les enquêtes réalisées ne couvrent jamais la totalité des troubles mentaux¹³.

Ainsi, il existe peu de données précises sur le nombre de personnes souffrant de troubles de la personnalité. Aux États-Unis, selon les définitions utilisées, on estime que de 6 à 9 % des Américains souffriraient de troubles de la personnalité sous une forme ou une autre¹⁴.

- La consommation de médicaments psychotropes est répandue au Québec, puisque environ 16 % des adultes en ont consommé au moins un – prescrit ou non – au cours des douze derniers mois¹⁵.

Les médicaments les plus utilisés sont les médicaments pour dormir, suivis des médicaments pour réduire l'anxiété, puis des antidépresseurs dont la consommation est en forte croissance.

En 2005, les médecins québécois ont rédigé 7,5 millions d'ordonnances pour des antidépresseurs. Selon le Conseil du médicament du Québec, entre 2000 et 2004, une personne sur cinq (19,2 %) a pris des antidépresseurs pendant au moins un an¹⁶.

En 2006, parmi les Québécois qui profitent du régime public d'assurance médicaments, 4,4 % d'entre eux ont fait usage de médicaments antipsychotiques, utilisés soit à petite dose comme tranquillisants, soit à plus forte dose pour traiter des troubles mentaux comme la schizophrénie¹⁷.



¹³ Lesage et coll., 2010.

¹⁴ Santé Canada, 2002b.

¹⁵ Lesage et coll., 2010.

¹⁶ Conseil du médicament, 2008.

¹⁷ Conseil du médicament, 2009.

SANTÉ MENTALE ET ALCOOL

En ce qui a trait à l'alcool, les personnes traumatisées, anxieuses, souffrant d'un trouble de l'humeur ou d'un trouble psychotique comptent parmi les plus vulnérables. De nombreuses études confirment l'association fréquente entre les problèmes de santé mentale et l'abus ou la dépendance à l'alcool.

Parmi les individus souffrant de troubles mentaux, de 15 à 20 % connaissent aussi des problèmes de toxicomanie¹⁸. De même, plus de 50 % des personnes qui ont reçu un diagnostic d'anxiété généralisée ont aussi un problème de toxicomanie¹⁹.

Selon des enquêtes menées aux États-Unis et au Royaume-Uni, le nombre de personnes ayant des problèmes de dépendance à l'alcool est presque deux fois plus élevé chez celles qui ont un problème de santé mentale, que dans la population en général²⁰.

Une enquête canadienne sur la santé a démontré que ceux qui ont souffert d'une dépression majeure dans les douze derniers mois étaient plus susceptibles d'avoir abusé de l'alcool (12,3 %) que le reste de la population (7 %). De même, ces personnes avaient une plus forte propension à connaître une dépendance à l'alcool (5,8 %) que les autres (2,6 %)²¹.

Les Québécois qui reconnaissent avoir eu un trouble de l'humeur ou un trouble anxieux au cours de leur vie sont trois fois plus susceptibles d'avoir un problème de dépendance à l'alcool que les autres (3,8 %, comparativement à 1,3 %)²².

Quant aux Québécois qui disent avoir été anxieux ou déprimés au cours des douze derniers mois, ils ont un risque quatre fois plus élevé d'être dépendants de l'alcool que les autres (6 %, comparativement à 1,5 %)²³.

Parmi les troubles anxieux, le trouble panique est celui qui est le plus étroitement lié à la dépendance à l'alcool²⁴.

L'abus d'alcool est particulièrement courant chez les personnes qui souffrent d'un trouble de l'impulsivité ou chez celles qui recherchent les sensations fortes²⁵.

Quant aux personnes atteintes de schizophrénie, elles sont trois fois plus à risque que les autres de présenter un problème de consommation d'alcool²⁶. Si elles connaissent un tel problème, par contre, elles auront plutôt tendance à abuser de l'alcool que de souffrir d'une dépendance à l'alcool.

TROUBLES DE SANTÉ MENTALE ET DROGUES ILLICITES

Outre les problèmes de dépendance à l'alcool, les personnes atteintes de troubles mentaux sont vulnérables à l'ensemble des substances psychoactives.

Chez les Québécois de 15 ans et plus, l'usage du cannabis est deux fois plus répandu chez ceux qui ont connu un trouble de l'humeur ou un trouble anxieux au cours de leur vie que chez les autres.

De plus, l'usage du cannabis est six fois plus répandu chez les personnes atteintes de schizophrénie que chez les autres.

Le nombre de personnes qui font usage de drogues illicites et qui en sont dépendantes est deux fois plus élevé chez celles qui ont eu, au cours de leur vie, un trouble de l'humeur ou un trouble anxieux²⁷.

¹⁸ Centre Canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies, 2009.

¹⁹ Alegria et coll., 2010.

²⁰ Barnett et coll., 2007; Kessler et coll., 1996.

²¹ Schütz et Young, 2009.

²² Kairouz et coll., 2008.

²³ Ibid.

²⁴ Stewart, 2009.

²⁵ Leyton et Cox, 2009.

²⁶ George et Blank, 2009.

²⁷ Kairouz et coll., 2008.



SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE

Rien a priori n'explique pourquoi les personnes atteintes de troubles mentaux sont plus susceptibles que les autres d'abuser de l'alcool ou d'être dépendantes de l'alcool. Ni l'inverse, d'ailleurs. Chaque individu vit une situation qui lui est propre et qui résulte d'une interaction complexe entre des facteurs génétiques et biologiques, sa propre personnalité et l'environnement social dans lequel il vit.

Il n'en demeure pas moins que certains experts tentent quand même de formuler des théories au sujet de la forte interrelation entre la maladie mentale et la consommation problématique d'alcool.

1• Prédilection

Selon cette théorie, une explication tient dans les caractéristiques – traits de personnalité, facteurs génétiques héréditaires et facteurs sociaux – des personnes atteintes de troubles mentaux, qui les prédisposent à l'abus ou à la dépendance à l'alcool. Certains experts vont jusqu'à dire que la base neurobiologique des troubles mentaux et celle de la dépendance à l'alcool pourraient être fortement comparables.

Un dysfonctionnement de certains circuits cérébraux associés à l'apprentissage, notamment le circuit amygdalo-hippocampo-cingulaire, serait en jeu autant dans les troubles de l'humeur que dans les troubles de consommation d'alcool²⁸.

De plus, certaines recherches ont démontré que les troubles psychotiques et les problèmes de consommation d'alcool sont liés, car ils ont en commun des gènes ou des anomalies cérébrales.

Plus particulièrement, les troubles psychotiques et l'alcoolisme seraient tous deux originaires de modifications que le glutamate²⁹ causerait au cerveau. Les dérèglements fonctionnels des systèmes dopaminergiques semblent rendre en effet les schizophrènes plus sensibles à la consommation d'alcool.

Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS³⁰) et Santé Canada³¹, une même stratégie de traitement et de prévention permettrait d'améliorer la santé mentale et la dépendance à l'alcool, puisque les deux troubles semblent avoir des similitudes neurobiologiques. L'approche thérapeutique doit être intégrée, traitant simultanément la maladie mentale et la toxicomanie.

Au-delà des prédispositions génétiques, certaines prédispositions environnementales pourraient, elles aussi, expliquer la forte relation entre les troubles mentaux et l'abus ou la dépendance à l'alcool.

Les conséquences secondaires d'un stress provenant de graves perturbations familiales vécues dans l'enfance, d'une mauvaise surveillance parentale ou d'abus faits très jeunes augmenteraient d'autant le risque d'avoir un problème de toxicomanie que le risque de connaître des troubles de l'humeur, des troubles anxieux et certains troubles de la personnalité, surtout de l'impulsivité³².

De plus, il arrive régulièrement que les personnes qui ont des problèmes de consommation partagent le même environnement social que celles qui souffrent d'une maladie mentale. Très souvent en effet, ces deux groupes d'individus sont marginalisés, et ce, dès leur adolescence.

2• Sensibilité

Selon une deuxième théorie, les personnes atteintes de maladie mentale seraient plus sensibles aux effets nocifs des substances psychoactives que les autres. Par conséquent, pour une quantité égale d'alcool consommée, les personnes qui souffrent d'un trouble mental sont plus vulnérables aux effets intoxicants de l'alcool que les autres³³.



²⁸ LaBar et Cabeza, 2006; Schütz et Young, 2009.

²⁹ George et Blank, 2009.

³⁰ Organisation mondiale de la santé, 2004.

³¹ Santé Canada, 2002b.

³² Schütz et Young, 2009.

³³ CTMS, 2009.

3• Automédication

Comme il a souvent été observé, les personnes qui souffrent de troubles mentaux prennent de l'alcool – une substance aux propriétés apaisantes – pour tenter de régler leurs problèmes eux-mêmes. Ce phénomène appelé automédication est la troisième théorie cherchant à expliquer la force du lien qui semble exister entre santé mentale et dépendance à l'alcool.

Afin d'échapper à leur condition pathologique ou tout au moins afin d'atténuer les symptômes de leur maladie – causés par la neurobiologie de leurs troubles mentaux –, les personnes en détresse consomment des substances psychoactives.

Les personnes malades ne s'automédicamentent donc pas pour pallier un trouble psychologique, mais bien pour pallier la souffrance, la tristesse, la colère ou l'agitation provoquées par leurs troubles mentaux³⁴.

S'il est vrai que l'automédication est courante chez les personnes souffrant de maladie mentale, elle l'est encore plus chez les personnes bipolaires en phase maniaque, ainsi que chez les anxieux³⁵.

De 25 à 35 % des personnes souffrant d'un trouble de l'anxiété généralisée admettent consommer de l'alcool ou des drogues pour atténuer cette anxiété³⁶.

Des chercheurs ont en effet démontré qu'au sein de la population en général, 18,3 % des personnes qui souffrent d'anxiété généralisée, 16,9 % de celles qui ont une phobie sociale et 15,0 % de celles qui ont une phobie particulière consomment de l'alcool pour apaiser leurs symptômes anxieux³⁷.

Les personnes souffrant d'un trouble d'anxiété généralisée s'automédicamentent davantage que les personnes phobiques, parce que l'anxiété généralisée provient de stimuli internes. Par conséquent, la fréquence à laquelle ces personnes perçoivent des stimuli – qui provoquent chez elles de l'anxiété – est très élevée³⁸.

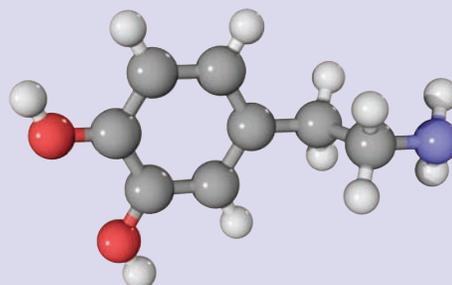
Pour celles qui souffrent d'anxiété généralisée, il est plus difficile d'éviter les stimuli tant redoutés que pour celles qui souffrent de phobies sociales. Parce qu'elles cherchent à échapper à ces stimuli qu'elles ne peuvent éviter, les personnes anxieuses consomment davantage d'alcool que les personnes phobiques.



ATTENTION : L'AUTOMÉDICATION EST UNE MAUVAISE STRATÉGIE

S'il est vrai que la consommation d'alcool – ou automédication éthylique des troubles mentaux – procure une gratification immédiate qui pousse à répéter l'expérience, dans les faits, elle est contre-indiquée.

L'alcool pourrait aussi altérer la chimie et la physiologie du cerveau, notamment en stimulant artificiellement la production de dopamine. Devant cette soudaine production de dopamine, le cerveau s'adapte. Il s'ensuit alors un double phénomène : une diminution du nombre des récepteurs de dopamine et une réduction de la production naturelle de dopamine. Le cerveau perd alors ses capacités naturelles de contrôler le stress, les troubles de l'humeur et les troubles anxieux.



³⁴ Abizaid et coll., 2009; Khantzian, 1997; Schütz et Young, 2009. ³⁵ Ibid.

³⁶ Bolton et coll., 2006; Stewart, 2009.

³⁷ Bolton et coll., 2006, 2009.

³⁸ Robinson et coll., 2009.

4• Aggravation

Une petite quantité d'alcool peut, à court terme, apporter un soulagement du stress, mais l'alcool ne traite aucunement les causes de ce stress. À long terme, les personnes qui s'automédicamentent ont besoin de plus grandes quantités d'alcool pour obtenir un niveau acceptable de dopamine et pour que psychologiquement elles ressentent des effets bénéfiques³⁹.

L'accoutumance s'installe. Il s'ensuit alors une augmentation de la consommation d'alcool qui risque de se transformer en dépendance. Quand l'individu souffre à la fois de troubles de santé mentale et de dépendance à l'alcool, se met en place un cercle vicieux où chacun des deux troubles maintient et même aggrave l'autre⁴⁰.

Les médecins et les professionnels de la santé doivent prévenir les personnes souffrant de troubles anxieux que si l'alcool soulage temporairement leurs symptômes, boire de l'alcool augmente le risque d'aggraver leurs troubles et même de développer d'autres problèmes de santé mentale⁴¹. De plus, l'alcool augmente aussi le risque de suicide chez ces mêmes personnes⁴².

En général, toutes les populations comptent des personnes qui présentent des symptômes anxieux, dépressifs ou psychotiques, mais qui ne développeront pas nécessairement des troubles graves d'anxiété, de l'humeur ou psychotiques. Parfois, leurs proches parents souffrent de ces mêmes pathologies. Ces personnes sont donc prédisposées à la maladie mentale, sans être pour autant condamnées à la développer.

Les personnes qui se sentent particulièrement anxieuses ou dépressives et qui éprouvent des symptômes inhabituels – une difficulté à se concentrer, une diminution de l'attention, un besoin de retrait social ou des troubles du sommeil – doivent être très vigilantes. Elle devraient alors éviter toute consommation d'alcool. En effet, l'alcool peut fragiliser les personnes génétiquement vulnérables aux troubles mentaux.

Lorsque les symptômes précurseurs de la maladie sont associés à la consommation de substances psychoactives comme l'alcool, le risque est plus élevé de développer une maladie mentale⁴³. En effet, l'alcool pourrait altérer de nombreux neurotransmetteurs, dont le glutamate, qui joue aussi un rôle dans la schizophrénie.

Les prédispositions génétiques à certains troubles de la personnalité, comme l'impulsivité ou le trouble de déficit de l'attention – avec ou sans hyperactivité – peuvent être exacerbées s'il y a eu une exposition prénatale à l'alcool⁴⁴.

Si les problèmes de santé mentale contribuent chez certains à une consommation problématique d'alcool, l'inverse peut aussi se produire : la consommation problématique d'alcool peut contribuer à l'apparition de la maladie mentale chez d'autres.



³⁹ Nestler et Malenka, 2004.

⁴⁰ Abizaid et coll., 2009; Stewart, 2009.

⁴¹ Robinson et coll., 2009.

⁴² Bolton et coll., 2006.

⁴³ George et Blank, 2009.

⁴⁴ Leyton et Cox, 2009.



EFFETS PERVERS : MALADIE MENTALE ET ALCOOL

L'ALCOOL ET LE SOMMEIL

L'équilibre émotionnel des individus dépend beaucoup de la quantité et de la qualité de leur sommeil. Si le sommeil permet au corps de se régénérer, il permet aussi à l'esprit de se ressourcer. Lorsqu'ils sont fatigués, les individus ont encore plus de difficulté à faire face aux exigences de la vie, ce qui, en retour, engendre un surplus de stress.

Certains individus ont parfois de la difficulté à trouver le sommeil lorsqu'ils éprouvent du stress. Pour combattre ce problème, ils peuvent avoir tendance à consommer de l'alcool, pensant ainsi faciliter leur sommeil. Bien entendu, l'alcool peut

aider un individu à s'endormir. Cependant, l'alcool risque aussi de causer de l'insomnie et des éveils à répétition, augmentant ainsi les troubles du sommeil.

L'alcool modifie le cycle de sommeil. Le lendemain d'une forte absorption d'alcool, une personne peut se sentir mal et fatiguée, même si elle a suffisamment dormi. Puisque l'alcool perturbe le sommeil – une composante essentielle de la santé mentale –, les personnes souffrant de problèmes mentaux devraient réduire au minimum leur consommation d'alcool.

L'ALCOOL ET LES MÉDICAMENTS

La consommation d'alcool, même sans abus et sans problème de dépendance, peut nuire au rétablissement des personnes souffrant de troubles mentaux, surtout si elles prennent des médicaments.

Les personnes souffrant de troubles mentaux, qui prennent des médicaments et qui consomment simultanément de l'alcool, risquent fort d'oublier de prendre leurs médicaments. De plus, l'alcool peut atténuer l'efficacité de leurs médicaments ou en diminuer l'élimination.

À titre d'exemple, certains antidépresseurs sont utilisés comme sédatifs en période de dépression. Si ces antidépresseurs sont pris en même temps que de l'alcool, les effets secondaires des antidépresseurs peuvent augmenter et être encore plus néfastes en raison des effets négatifs de l'alcool sur le foie. En effet, le foie a le rôle d'éliminer les antidépresseurs de l'organisme. Par conséquent, en empêchant le foie de fonctionner correctement, l'abus d'alcool amplifiera les effets secondaires des antidépresseurs ou en diminuera grandement l'efficacité.

Il est donc recommandé aux personnes qui prennent des médicaments pour soigner leurs problèmes de santé mentale de s'abstenir de consommer de l'alcool.

L'ALCOOL ET LE SUICIDE

La majorité des personnes qui se suicident souffrent d'un trouble de santé mentale. Des chercheurs américains avancent même que neuf personnes sur dix qui se suicident auraient un problème de santé mentale reconnu⁴⁵.

De plus, les personnes qui consomment de l'alcool de façon problématique sont plus à risque de se suicider que les autres. Selon l'OMS⁴⁶, environ 25 % des personnes qui se suicident ont un problème de consommation d'alcool et 50 % d'entre elles avaient de l'alcool dans le sang lorsqu'elles sont passées à l'acte.

Le risque de suicide est 5,5 fois plus élevé chez les personnes qui ont un problème d'abus ou de dépendance à l'alcool que chez les autres⁴⁷. Il est aussi prouvé que les personnes souffrant d'un trouble mental – et qui consomment de l'alcool – ont un risque de suicide plus élevé.

Parce que l'alcool a un effet désinhibiteur, il peut favoriser le passage à l'acte des personnes suicidaires, dont l'état psychologique est déjà fragilisé par un trouble mental grave. Les personnes qui ont des idées suicidaires ne devraient donc jamais prendre de l'alcool.



⁴⁵ Conwell et Brent, 1995.

⁴⁶ Organisation mondiale de la santé.

⁴⁷ Harris et Barraclough, 1997; 1998.



CONCLUSION

Éduc'alcool conseille fortement aux personnes qui choisissent de consommer de l'alcool de le faire par plaisir et par goût. Et surtout, de ne pas boire pour noyer leurs problèmes ou pour améliorer leur état émotif lorsqu'elles se sentent mal.

Éduc'alcool reconnaît que la tentation de boire de l'alcool de manière excessive ou incontrôlée est plus forte dans certaines circonstances de la vie, particulièrement dans les moments les plus difficiles, comme une situation stressante, un coup dur, un deuil ou une séparation. Il faut donc être extrêmement vigilant en pareille circonstance.

Pour les personnes qui se sentent mal de manière chronique et qui souffrent peut-être d'un problème de santé mentale, boire de façon immodérée pourrait être encore plus destructeur. En effet, il existe des facteurs génétiques héréditaires qui prédisposent certains individus et à la maladie mentale et à la dépendance à l'alcool.

Si tel est le cas, il ne faut surtout pas soigner son mal-être en consommant de l'alcool. Bien que l'alcool ait des fonctions désinhibitrices et qu'il procure une certaine détente, son action peut être fort nocive dans les moments les plus difficiles. Il importe alors de demander de l'aide, de se diriger vers des services communautaires ou de consulter des professionnels de la santé. Ces derniers offrent un traitement intégré de ces troubles. Ils sont en mesure de traiter en même temps – au besoin – les deux problèmes de maladie mentale et de consommation problématique d'alcool dans un même centre de traitement, en utilisant la même équipe.

On ne le répétera jamais assez : l'alcool n'est pas un médicament et les magasins qui en vendent ne sont pas des pharmacies. L'alcool ne doit en aucun cas être utilisé en automédication. L'alcool ne guérit rien et, dans le cas des

maladies mentales, sa consommation risque au contraire d'aggraver de telles pathologies.

Ces avertissements s'adressent autant aux buveurs qu'à leur entourage, car les proches peuvent jouer un rôle important dans le soulagement et la guérison des personnes qui sont aux prises avec des troubles psychologiques et des troubles de consommation. Les proches peuvent notamment encourager les personnes vulnérables à chercher de l'aide auprès de professionnels.

Il demeure essentiel d'être conscient de ses émotions et d'adapter son niveau de consommation d'alcool aux circonstances. Et dans les moments les plus difficiles, la modération a particulièrement bien meilleur goût.

POUR PLUS D'INFORMATIONS

sur la santé mentale ou sur les troubles de santé mentale et de dépendance à l'alcool

- Centre Dollard-Cormier : <http://www.centredollardcormier.qc.ca/odc/service.html>
- Toxquébec : <http://www.toxquebec.com>
- Institut universitaire en santé mentale du Québec : <http://www.institutsmq.qc.ca/>
- Ministère de la Santé et des Services sociaux – Santé mentale : http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/prob_sante/sante_mentale/index.php?accueil
- Association canadienne pour la santé mentale – Division du Québec : <http://www.acsm.qc.ca>
- Centre de toxicomanie et de santé mentale : <http://www.camh.ca/fr/index.html>

DANS LA MÊME COLLECTION :

Rigoureuses, faciles à comprendre, allant droit au but, les monographies de la série *Alcool et santé* d'Éduc'alcool sont des références essentielles dans le domaine de la santé, de l'éducation et de l'information.

On peut les télécharger à partir du site Internet à l'adresse www.educalcool.qc.ca ou les commander au 1-888-ALCOOL1.



L'ALCOOL ET LE CORPS HUMAIN

Une explication du parcours de l'alcool lorsqu'il pénètre dans l'organisme et les effets qu'il y produit.



LES NIVEAUX DE CONSOMMATION D'ALCOOL À FAIBLE RISQUE 2 • 3 • 4 • 5 • 0

Pour faire état, selon le sexe, des règles de base à suivre en matière de consommation personnelle d'alcool à faible risque.



LES EFFETS DE LA CONSOMMATION MODÉRÉE ET RÉGULIÈRE D'ALCOOL

Une synthèse des recherches sur les effets de la consommation modérée et régulière d'alcool sur la santé.



LES EFFETS DE LA CONSOMMATION ABUSIVE D'ALCOOL

Une synthèse des effets de la consommation abusive d'alcool sur les plans physiologique et psychologique. Elle met en relief les conséquences de la consommation excessive, qu'elle soit chronique ou occasionnelle.



L'ALCOOL ET LES ÂNÉS

Une description des effets de l'alcool sur les personnes de 65 ans et plus. De précieux conseils pour celles-ci et pour leur entourage.



L'ALCOOL ET LES MÉLANGES

Une revue des substances ou d'activités qui se combinent souvent à l'alcool qu'elles aient des effets favorables, dommageables ou néfastes.



LA GROSSESSE ET L'ALCOOL EN QUESTIONS

Pour les femmes enceintes et pour celles qui peuvent le devenir. Des réponses aux questions les plus fréquemment posées sur la consommation pendant la grossesse et durant l'allaitement.



LES EFFETS DE LA CONSOMMATION PRÉCOCE D'ALCOOL

Brochure qui fait la lumière sur les effets néfastes de la consommation précoce d'alcool et qui explique les raisons fondamentales qui justifient pleinement l'interdiction aux jeunes du libre accès à l'alcool.

REMERCIEMENTS

Éduc'alcool tient à remercier M^{me} Catherine Paradis, Ph.D., chercheuse principale d'Éduc'alcool et professionnelle de recherche au Laboratoire de recherche sur les habitudes de vie et les dépendances de l'Université Concordia, de la rigueur avec laquelle elle a travaillé et de l'effort de simplification des données auquel elle s'est livrée.

Merci également à la D^{re} Catherine Morin, M.D., médecin au département de psychiatrie du Centre de santé et de services sociaux de Chicoutimi, pour sa précieuse collaboration dans la révision de la version définitive de cette publication.



La modération a bien meilleur goût.

Les commentaires relatifs à cette publication peuvent être transmis à Éduc'Alcool.

Téléphone: 1-888-ALCOOL1 (1-888-252-6651) Courriel : info@educalcool.qc.ca

Vous pouvez commander des exemplaires additionnels de ce document sur le site www.educalcool.qc.ca

ENGLISH VERSION AVAILABLE UPON REQUEST.