

### **Garder la maîtrise de sa consommation**

- D'abord passer sa première soif avec une boisson sans alcool, puis savourer ensuite son verre sans se dépêcher
- Le mieux, c'est de décider avant de sortir combien de verres on va s'accorder, et ne pas dépasser cette limite
- Savourer son verre, le boire lentement et si on souhaite un autre verre, ne se faire resservir que lorsque qu'il est vide, pour garder la maîtrise du nombre de verres bus
- Jouer l'alternance: après chaque verre de boisson alcoolique, boire au moins un verre de boisson sans alcool
- Renoncer à boire de l'alcool lorsqu'on est de mauvaise humeur ou si on se sent un peu démoralisé. L'alcool ne résout rien, il donne juste l'impression que tout va bien sans que la situation ne change
- Ce ne sont pas les autres qui vont vous dire ce que vous avez à faire! Ne vous sentez jamais forcé à boire

### **Pas touche au volant si...**

Boire et conduire, c'est bien une attitude très masculine. Comme s'il fallait montrer là aussi qu'on est capable de tout faire, même alcoolisé!

Mais l'alcool agit contre notre gré et réduit nos capacités à conduire: réactions plus lentes, attention réduite, et augmentation de la témérité. Du coup, tous les risques augmentent, qu'on le veuille ou non. Etre un bon conducteur ne protège pas de ça, ni du risque de retrait de permis d'ailleurs!

Alors, quand nous sortons, c'est bien de prévoir qui va conduire pour rentrer, et donc qui ne boira pas. Ou alors, il y a aussi le taxi et les transports publics.

### **Besoin d'un coup de main, d'un peu d'aide?**

Pas facile d'accepter de l'aide. Un homme, ça sait se débrouiller seul. D'ailleurs, on va peu chez le médecin ou le psy. Alors, si on demande de l'aide parce qu'on ne maîtrise pas sa consommation d'alcool, pour qui on va passer? Un faible? Non!

C'est se montrer fort que de souhaiter une aide ponctuelle. Beaucoup d'hommes le font, discrètement, sans s'en vanter; voilà pourquoi on ne le sait pas et qu'on croit que personne ne le fait!

Parler à un spécialiste permet de développer ses potentiels cachés, un peu comme avec un coach sportif qui nous apprend les bons gestes, les bonnes techniques. On va apprendre à mieux gérer sa consommation d'alcool.

Lorsqu'on est désorienté, entreprendre une démarche en étant accompagné, c'est nécessaire. Plus vite on ose faire le pas, plus rapidement on reprend le contrôle de sa vie.

Edition 2010

### **Informations et adresses**

Sur [www.infoset.ch](http://www.infoset.ch) vous trouverez des adresses de spécialistes des questions d'alcool de votre région. Ces professionnels vous garantissent la confidentialité.

Votre médecin est aussi un interlocuteur compétent.

Besoin d'autres informations?

Appelez simplement Addiction Suisse au 021 321 29 76.

Courriel: [prevention@addictionsuisse.ch](mailto:prevention@addictionsuisse.ch),  
[www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch)

**Addiction Suisse**      Tél. 021 321 29 11  
Av. Louis-Ruchonnet 14      Fax 021 321 29 40  
Case postale 870      CCP 10-261-7  
CH-1001 Lausanne      [www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch)



# **Nous, les hommes, on supporte bien l'alcool, alors ...**

# **Pas de problèmes?**

En collaboration avec le GREA, le Fachverband Sucht, Ingrado, SSAM, la Croix-Bleue et AA.

Lausanne 2010

## Boire trop, c'est un truc d'homme

Hé oui, nous les hommes, on supporte bien l'alcool, parce qu'on a suffisamment de liquide organique pour diluer l'alcool et l'alcoolémie reste peu élevée avec un ou deux verres. Bref, on ne se sent pas vite ivre! Finalement, un homme, ça «tient le coup», non? Les hommes consomment en moyenne plus d'alcool que les femmes, et aussi plus souvent. Or une consommation excessive comporte des risques. Environ 2/3 des personnes alcooliques en Suisse sont des hommes.

Les occasions de trinquer ne manquent pas: fêtes familiales, verrées d'entreprise, manifestations sportives ou culturelles, apéro entre collègues ou amis, la liste est longue. Du coup, ces sollicitations sont très fréquentes dans notre quotidien masculin... et donc pas faciles à refuser! Surtout que les alternatives à une bière, un verre de vin, un whisky sont assez rares et souvent peu valorisées.

Et puis, un verre ça ne fait pas mal, et ça peut aider, non?

A voir!

## Un stress calmé par l'alcool?

Au boulot, on subit pas mal de stress. Pression à produire, à réussir, compétition larvée entre collègues, tensions, peur du licenciement... Il y a de quoi vouloir trouver un moyen de se détendre, de lâcher la pression! Surtout que le travail est une chose essentielle: il faut bien gagner sa vie! Et puis, on s'identifie beaucoup avec notre job, c'est une façon d'être reconnu socialement.

Alors, un verre, ça aide contre le stress? Momentanément peut-être. Mais la situation stressante est toujours là! Si nous restons sans rien faire, seul l'alcool nous donnera l'impression de nous soulager. Mal-être, fatigue, une pente savonneuse pourrait bien arriver: on va boire de plus en plus souvent et en plus grande quantité pour calmer son stress, sans succès.

Est-il pensable de parler de son stress à un collègue ou un chef, pour que la situation s'améliore? Sinon, lâcher son stress, ça peut être faire du sport (même un seul soir par semaine), aller au cinéma, lire un livre, oser ne rien faire; c'est très individuel, à chacun de trouver son truc. On peut aussi apprendre à gérer son stress pour mieux vivre.

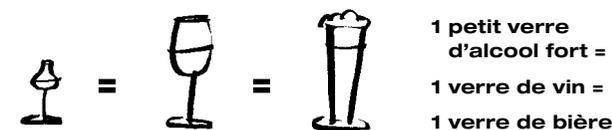


## Avec un verre, j'ose exprimer des trucs

On attend de nous que nous disions ce que nous ressentons; pas évident quand on n'a pas appris à exprimer cela. L'alcool désinhibe, nous relâche, facilite le contact. Mais jusqu'à quand? Là encore, le risque d'en boire de plus en plus pour oser peut amener à une perte de contrôle. Après avoir trop bu, oser peut devenir exagéré: propos déplacés, sexe non protégé, alcool au volant, voire violence.

## Boire modérément, c'est quoi pour un homme?

Jusqu'à deux verres par jour pour un homme en bonne santé, ok!



Et si une fois ou l'autre on boit plus: pas plus de 4 verres par occasion; évitez de le faire plus de deux fois par mois.

En cas de maladie ou de prise de médicaments, demandez conseil à votre médecin.

## Puisqu'on supporte bien, où est le problème?

C'est justement là que se situe le piège. Boire trop, sans ressentir d'ivresse. Mais cela ne nous met pas à l'abri des conséquences négatives de l'abus d'alcool! On n'a juste pas les signaux d'alarme qui nous le disent.

Une fois qu'on en est conscient, on comprend mieux les avantages à ne pas trop boire:

- Réduire les risques de maladies liées à l'alcool, comme les dommages au foie, au pancréas, au système gastrique. Des maladies graves et... douloureuses! Sans oublier les cancers
- On prend moins de risques sur la route, pour soi et les autres
- Comme il y a beaucoup de calories dans les boissons alcooliques, en diminuant les quantités, on fait un régime, on est plus performant, physiquement plus attractif
- Trop d'alcool en une seule fois réduit les capacités érectiles; une consommation chronique élevée peut rendre impuissant et provoquer des dérèglements hormonaux