

SEMILOGIE ET ADDICTOLOGIE

Les définitions

Usage

Comportement de consommation du produit qui n'entraîne pas de risques (ou très peu de risque)

Usage à risque

La consommation n'entraîne pas de problème, mais pourrait en entraîner

Conduire alcoolisé peut entraîner des accidents, le handicap voire la mort

Boire de trop régulièrement peut aboutir à des maladies, des problèmes sociaux ou psychologiques

Boire pendant la grossesse peut entraîner des malformations ou des séquelles comportementales

Mais peut exister et s'éteindre sans jamais avoir eu de conséquences : variabilité individuelle

Usage nocif (= abus)

La consommation chronique entraîne des conséquences négatives, qu'elles soient psychologiques, sociales ou somatiques

Mais il n'y a pas de dépendance

Usage avec dépendance

Perte de contrôle : consommations répétées malgré les conséquences négatives et la volonté du sujet, impossibilité répétée à gérer ou arrêter ses consommations

Manque : sensation désagréable, négative, quand on ne consomme pas de la substance ("envie" ou "besoin")

Centration : la vie de la personne tourne de plus en plus autour du produit

Usage d'alcool (les recommandations OMS)

Ne pas dépasser

14 verres standard en moyenne par semaine pour une femme

21 verres standard en moyenne par semaine pour un homme

4 verres standard par occasion de boire (= un repas, une fête, etc.)

Pas d'alcool du tout dans certaines circonstances

la conduite automobile

les situations nécessitant vigilance accrue (travail, utilisation machine, etc)

la grossesse

l'enfance

certaines maladies, certains traitements

Au moins un jour par semaine sans alcool

Si vous vous conformez à cette consommation, vous avez très peu de risque d'avoir des problèmes avec l'alcool un jour

Sinon, vous avez une consommation à risque

La notion de verres standard = unités standard

Dans la restauration, les bars, chaque consommation contient grosso modo la même quantité d'alcool (environ 10 d'alcool pur) : en effet, les boissons les plus concentrées sont servies en plus petite quantité

Un demi de bière à 5° correspond à un ballon de vin à 12°, une dose d'alcool fort à 40° etc, soit un verre standard soit 10 g d'alcool

Plus difficile de quantifier en dehors des cafés : il faut demander combien de bouteilles par jour ou par semaine

Une bouteille de vin = 7 verres standard

Une bouteille d'alcool fort (70cl 40°) = 25 verres standard

Attention: différencier les bières : une cannette de 33 cl de bière à 5° = 1,5 verres standard
Une cannette de 50 cl de bière forte (8,6 à 10 voire 12°) = **3 à 4** verres standard
Et le rhum 55° et bouteille d'un litre souvent : 44 verres standards

Quantifier en nombre de verres standard par jour, par semaine, par occasion de boire (et multiplier par 10 pour avoir le nombre de gramme)

C'est approximatif, bien sur, mais efficace.

Comment interroger un patient sur ses consommations

Principe général

L'interrogatoire sur les consommations d'alcool doit devenir systématique

Lors de tous nouveaux patients

Régulièrement (une fois par an ?) chez les patients en suivi régulier

Il est fait de façon naturelle et détendue

On fait preuve d'empathie

= faire sentir au patient qu'on essaye de comprendre son mode de vie et ses valeurs, sans forcément les partager bien sur, mais sans jugement ni moralisation, et avec le sourire

De façon très pratique

Intégrer dans les questions sur le mode de vie

Commencer par le régime alimentaire

"Suivez vous un régime ?" si oui "lequel"

Puis par le tabac : conseil minimum

"Fumez vous?" Si oui "avez vous l'intention d'arrêter" (si non stop)

Puis par l'alcool

"Qu'est ce que vous consommez comme boissons alcoolisées ?". C'est ce qu'on appelle une supposition douce: je suppose que, comme tout bon français qui se respecte, vous consommez des boissons alcoolisées, je trouve cela normal. Passe beaucoup mieux que : est ce que vous buvez de l'alcool, question fermée qui incite à dire non ou comme tout le monde, ce qui ne veut rien dire.

Nommez bière, cidre, vins, autres alcools

Aux repas? En dehors des repas? Le week-end?

Différencier consommation habituelle et inhabituelle ("vous arrive t il de boire plus?")

Quantifier en verres standard par semaine ou par occasion de boire

Technique d'exagération: faire une proposition manifestement surévaluée: "vous me dites que vous buvez du vin à chaque repas. Au total cela correspond à quoi? deux bouteilles? oh non, docteur, pas plus d'une par jour"

Questionnaire DETA (CAGE)

"Avez-vous conscience de consommer trop de boissons alcoolisées?"

"Vous a t on déjà fait des remarques sur votre consommation de boissons alcoolisées ?"

"Avez-vous déjà essayer de diminuer ou d'arrêter de consommer des boissons alcoolisées ?"

"Est ce qu'il vous est déjà arrivé de prendre une boisson alcoolisée pour débiter la journée ?"

>1 réponse positive: il y a un problème d'alcool

Puis les autres produits

"vous est-il déjà arriver de consommer du

Cannabis héroïne cocaïne autres

d'abuser de médicaments (somnifères tranquillisants anti douleurs)"

quantifier si oui

Puis les addictions sans produits

Technique d'atténuation de la honte : "certaines personnes décrivent qu'ils ont des comportements qu'ils ne contrôlent plus, comme jouer à des jeux d'argents, acheter des choses inutiles alors qu'ils n'ont pas les moyens, avoir des troubles de l'alimentation. Est ce que ceci vous est déjà arrivé ?"