

# Sommaire

|     |   |    |
|-----|---|----|
| 1.  | De quand date l'alcool ? .....  | 11 |
| 2.  | Comment l'alcool circule-t-il dans l'organisme ? .....  | 12 |
| 3.  | Idées reçues sur les effets de l'alcool : vrai ou faux ? .....  | 13 |
| 4.  | Pourquoi l'alcool rend-il ivre ? .....  | 14 |
| 5.  | Comment les boissons alcoolisées sont-elles fabriquées ? .....  | 15 |
| 6.  | Les bières sans alcool sont-elles vraiment sans alcool ? .....  | 16 |
| 7.  | Sommes-nous tous égaux face à l'alcool ? .....  | 17 |
| 8.  | Les hommes supportent-ils mieux l'alcool que les femmes ? .....   | 18 |
| 9.  | Quels sont les effets et les dangers de l'alcool ? .....  | 19 |
| 10. | Autres idées reçues sur les effets de l'alcool : vrai ou faux ? .....   | 21 |
| 11. | Certains alcools sont-ils plus nocifs que d'autres ? .....  | 22 |
| 12. | L'alcool est-il une drogue ? .....  | 23 |
| 13. | L'alcool est-il plus dangereux que d'autres drogues ? .....   | 24 |
| 14. | Peut-on boire de l'alcool lorsqu'on est diabétique ? .....  | 25 |
| 15. | Peut-on être allergique à l'alcool ? .....  | 26 |
| 16. | L'alcool agit-il sur le cerveau de la même façon que le tabac ? .....   | 27 |
| 17. | La consommation d'alcool sans signe de dépendance<br>pose-t-elle un problème de santé publique ? .....        | 28 |
| 18. | Combien de personnes souffrent de problèmes d'alcool en France ? ....   | 29 |
| 19. | Comment la consommation d'alcool en France a-t-elle évolué<br>au cours des cinquante dernières années ? ..... | 30 |
| 20. | Quelle est la consommation des jeunes ? .....   | 31 |
| 21. | Quelle est la consommation moyenne d'alcool des jeunes Français<br>de 17 ans ? .....                          | 32 |
| 22. | Quel est l'effet des campagnes de prévention ? .....  | 34 |
| 23. | Qu'est-ce que le paradoxe français ? .....  | 35 |
| 24. | Quel est le classement des pays européens en matière<br>de consommation d'alcool ? .....                      | 36 |
| 25. | Quelles actions l'Union européenne mène-t-elle pour réduire<br>les dommages liés à l'alcool ? .....           | 38 |

|   |    |
|---|----|
| 26. Quelle est l'incidence de l'alcool sur la mortalité ? .....   | 39 |
| 27. Pourquoi ne faut-il pas mélanger alcool et médicaments ? .....  | 40 |
| 28. La consommation d'alcool a-t-elle des conséquences sur la vie sexuelle ? ...  | 41 |
| 29. Dans quelles circonstances faut-il ne pas boire d'alcool ? .....  | 42 |
| 30. Prend-on vraiment des risques quand on boit de l'alcool<br>pendant sa grossesse ? .....                                     | 44 |
| 31. L'alcool est-il plus nocif pour les personnes âgées ? .....   | 46 |
| 32. Quand et comment parler d'alcool à ses enfants ? .....  | 47 |
| 33. Quelle est l'influence de l'alcool sur le sommeil ? .....   | 48 |
| 34. L'alcool stimule-t-il la créativité ? .....   | 49 |
| 35. La publicité pour l'alcool est-elle autorisée ? .....   | 50 |
| 36. Que se passe-t-il quand une femme qui allaite consomme de l'alcool ? ...  | 51 |
| 37. Peut-on donner de l'alcool aux enfants ? .....  | 52 |
| 38. Alcool et sécurité routière, que prévoit la loi française ? .....   | 53 |
| 39. En France, a-t-on le droit d'être ivre dans la rue ? .....  | 54 |
| 40. Comment identifier une consommation à risque en l'absence de signes<br>de dépendance ? .....                                | 56 |
| 41. Comment résister aux pressions familiales incitant les enfants à boire<br>de l'alcool ? .....                               | 58 |
| 42. Comment évaluer sa propre consommation ? .....  | 60 |
| 43. Comment réduire sa consommation d'alcool ? .....  | 62 |
| 44. Comment calculer son alcoolémie ? .....   | 64 |
| 45. Je bois un verre de vin au déjeuner, suis-je sobre en rentrant au bureau ? ...  | 66 |
| 46. Après une soirée très arrosée, combien de temps faut-il à un homme<br>pour récupérer une alcoolémie proche de zéro ? .....  | 68 |
| 47. Après une soirée très arrosée, combien de temps faut-il à une femme<br>pour récupérer une alcoolémie proche de zéro ? ..... | 70 |
| 48. Que faire (et ne pas faire) face à quelqu'un qui fait un coma éthylique ? ...   | 72 |
| 49. Qu'est-ce que veut dire être alcoolique mondain ? .....   | 73 |
| 50. Quand commence l'alcoolisme ? .....   | 74 |
| 51. Les alcooliques sont-ils des menteurs ? .....   | 75 |
| 52. L'image des alcooliques a-t-elle évolué au cours de l'histoire ? .....  | 76 |
| 53. Quels sont les enjeux physiques de l'alcoolisme ? .....   | 78 |
| 54. L'alcoolisme et l'ivresse sont-ils liés ? .....   | 80 |
| 55. Pourquoi devient-on alcoolique ? .....  | 81 |
| 56. Qu'appelle-t-on alcoolites, alcooloses et somalcooloses ? .....   | 82 |
| 57. Comment classer les différents types d'alcoolisme ? .....   | 84 |

|  |     |
|--|-----|
| 58. Qu'est-ce que la dipsomanie ? .....  | 86  |
| 59. Mon médecin traitant m'a parlé de mon taux de Gamma GT trop élevé.<br>Qu'est-ce que cela veut dire ? .....                       | 87  |
| 60. Certaines professions sont-elles plus concernées par les problèmes<br>d'alcool ? .....   | 88  |
| 61. Existe-t-il un lien entre alcool et violence ? .....   | 90  |
| 62. Pourquoi les personnes souffrant de troubles psychiatriques ont-elles<br>souvent recours à l'alcool ? .....                      | 91  |
| 63. L'alcoolisme peut-il rendre fou ? .....  | 92  |
| 64. La polyconsommation complique-t-elle la prise en charge<br>de l'alcoolisme ? .....   | 93  |
| 65. L'alcoolisme est-il héréditaire ? .....  | 94  |
| 66. Qu'est-ce que l'alcoolorexie ? .....   | 95  |
| 67. Quels sont les risques pour un adolescent de devenir alcoolodépendant ? ...  | 96  |
| 68. Peut-on faire une <i>overdose</i> mortelle d'alcool ? .....  | 97  |
| 69. L'alcoolisme existe-t-il chez les personnes âgées ? .....  | 99  |
| 70. L'alcoolisme est-il un problème de santé publique ? .....  | 100 |
| 71. Pourquoi ne pas simplement interdire la consommation d'alcool<br>pour éradiquer l'alcoolisme ? .....                             | 101 |
| 72. Dans une famille, quand l'un des parents est alcoolique,<br>pourquoi ses proches semblent-ils en souffrir autant que lui ? ..... | 102 |
| 73. Comment expliquer à un enfant l'alcoolisme d'un proche ? .....   | 103 |
| 74. Un alcoolique peut-il être légalement obligé de se soigner ? .....   | 104 |
| 75. Peut-on faire hospitaliser un proche alcoolique contre son gré ? .....   | 105 |
| 76. Quelles sont les erreurs à éviter lorsqu'on vit avec un(e) alcoolique ? ...  | 107 |
| 77. Peut-on guérir de l'alcoolisme ? .....   | 108 |
| 78. Arrêter de boire, est-ce une question de volonté ? .....   | 110 |
| 79. Comment l'envie d'arrêter de boire se déclenche-t-elle ? .....   | 111 |
| 80. Qu'est-ce que l'alcoolologie ? .....   | 113 |
| 81. Quelle est l'offre de soins pour les malades alcooliques en France ? ...   | 114 |
| 82. L'abstinence (ne plus consommer d'alcool) est-elle une nécessité<br>pour un alcoolodépendant ? .....                             | 115 |
| 83. Les malades alcooliques ont-ils un rapport particulier au temps ? .....  | 117 |
| 84. En quoi consiste le sevrage alcoolique ? .....   | 118 |
| 85. Que peut-on attendre d'un séjour en centre de cure ? .....   | 119 |
| 86. Les alcooliques doivent-ils nécessairement faire une psychothérapie<br>pour arrêter de boire ? .....                             | 120 |

|   |     |
|---|-----|
| 87. En quoi les groupes d'entraide comme les Alcooliques Anonymes consistent-ils ? .....                                      | 121 |
| 88. Peut-on participer aux réunions des Alcooliques Anonymes quand on ne croit pas en Dieu ? .....                            | 123 |
| 89. Qui sont les « Al-Anon » ? .....  | 124 |
| 90. Qu'appelle-t-on les « Alateen » ? .....   | 125 |
| 91. Pourquoi les alcooliques ont-ils tant de mal à communiquer ? .....  | 126 |
| 92. Comment aider un ami, un membre de sa famille, un collègue qui souffre d'alcoolisme ? .....                               | 127 |
| 93. Pourquoi les alcooliques souffrent-ils parfois de tremblements et/ou d'hallucinations ? .....                             | 128 |
| 94. À quoi servent les médicaments antabuses ? .....  | 129 |
| 95. Qu'est-ce que le baclofène ? .....  | 130 |
| 96. Est-ce mauvais signe de continuer à penser à l'alcool alors qu'on vient d'arrêter de boire ? .....                        | 131 |
| 97. Les alcooliques abstinents doivent-ils prendre des précautions particulières (alimentaires, sanitaires, sociales) ? ..... | 132 |
| 98. Comment prévenir les rechutes ? .....   | 133 |
| 99. Le sport aide-t-il à devenir (et à rester) abstinent ? .....  | 134 |
| 100. Le temps est-il vécu différemment lorsqu'on devient abstinent ? .....  | 135 |