

## APRÈS LES FÊTES, J'ARRÊTE ? POUR LA DEUXIÈME ANNÉE CONSÉCUTIVE, L'ELSA, L'ÉQUIPE DE LIAISON ET DE SOINS EN ADDICTOLOGIE 37 SOUTIENT LE DRY JANUARY

L'équipe de liaison et de soins en addictologie du CHRU se mobilise autour de la campagne de sensibilisation DRY JANUARY et propose à chacun de ne pas boire d'alcool pendant toute la durée du mois de janvier. Le Dry January a pour but de faire une pause pendant un mois ou d'avoir une réflexion sur son rapport à l'alcool et de reprendre des habitudes plus saines. Il s'agit d'une démarche personnelle, une façon de prendre soin de soi.

L'équipe de l'ELSA sait bien que le Dry January ne s'adresse pas à tout le monde. Pour le Docteur Jérôme Bachellier, psychiatre à la tête de l'équipe de liaison : « arrêter toute consommation d'alcool du jour au lendemain pour les personnes alcoolodépendantes pourrait entraîner de graves conséquences et ce type de sevrage doit absolument être médicalisé. »

### En France, 1.5 millions de personnes sont alcoolodépendantes

Pour rappel, boire trop, c'est avoir un usage à risque qui se caractérise par une consommation d'alcool répétée. Cette consommation peut entraîner sur le long terme des complications physiques, psychiques et sociales et provoquer des situations dangereuses (violence, accidents de la route, relations sexuelles à risques...).

Une perte de contrôle de soi est la porte ouverte à toutes les dérives.

L'alcoolodépendance se caractérise par l'impossibilité à contrôler son comportement face à l'alcool. Cela se manifeste par une impossibilité à maîtriser son désir de boire de l'alcool, une augmentation des quantités consommées, des craving importants (envie irrépressible de consommer), la poursuite de ce comportement en dépit des conséquences négatives. Il s'agit de la dépendance psychique.

Puis la dépendance physique s'installe et elle se manifeste par des symptômes de manque (sueurs, tremblements, agitation...) à l'arrêt brutal de l'alcool.



**Faible risque**

 =  Un **homme** ne devrait pas boire plus de **2 verres** maximum de boissons alcoolisées **par jour**

 =  Une **femme** ne devrait pas boire plus de **1 verre** maximum de boissons alcoolisées **par jour**

 Chaque consommateur devrait observer une **période d'abstinence** d'au moins **2 jours de suite** par semaine (idéalement plusieurs jours) : le foie a besoin de 24 heures pour éliminer toutes les toxines de l'alcool

### Risques et complications liés à la consommation d'alcool

#### Risques immédiats :

- gueule de bois,
- trou noir,
- risque de coma éthylique,
- prise de risque par modification du jugement et de la perception,
- trouble du comportement -> violence, actes délictueux.

#### Risques à moyen et long terme :

##### impacts sociaux

- difficultés pour suivre ses études,
- difficultés relationnelles,
- rupture des relations sociales,
- délits, violences.

##### Santé physique

- complications aérodigestives : cirrhose, pancréatite, cancers (foie, ORL),
- complications cardiaques : trouble du rythme, HTA,
- complications neurologiques : AVC, neuropathies, troubles cognitifs (mémoire, concentration, confusion, désorientation).

##### Santé psychique

- troubles du sommeil, dépression, suicide

### Les bénéfices rapidement constatés à l'arrêt ou la diminution d'alcool sont nombreux :

- une plus belle peau,
- moins de fatigue,
- une meilleure concentration,
- une perte de poids
- et une économie d'argent.

JE FAIS LE  
DRY JANUARY





# APRÈS LES FÊTES, J'ARRÊTE ?

ET SI VOUS AUSSI, EN JANVIER, VOUS TENTIEZ DE REDUIRE VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL



L'ELSA, L'ÉQUIPE DE LIAISON ET DE SOINS EN ADDICTOLOGIE 37 SOUTIENT LE DRY JANUARY & VOUS DONNE RENDEZ-VOUS :

DANS LES HALLS - de 10h à 15h30  
15 décembre - Bretonneau

16 décembre - Trousseau

DANS LES RESTAURANTS DU PERSONNEL de 11h30 à 14h

2 janvier - Bretonneau

3 janvier - Trousseau

ELSA-37  
02 18 37 05 81  
elsa37@chu-tours.fr

#LeDéfiDeJanvier

Le Dry January ou « Défi de janvier » est une campagne lancée en 2013 par l'organisation Alcohol Change UK. C'est aujourd'hui un mouvement international : chaque année pendant un mois, des millions de personnes font une pause dans leur consommation d'alcool au mois de janvier.

Les règles sont simples : Ne pas boire d'alcool à partir de votre heure de lever le 1<sup>er</sup> janvier et jusqu'à la fin du mois... et c'est tout !

Il n'y a pas de « bon point » si on ne boit pas ni de mauvais si on boit : c'est à chacun-e de faire un choix personnel avec ses propres objectifs et d'en constater les effets.

Mais si vous relevez le défi durant tout le mois, vous aurez des bénéfices nettement supérieurs. Le plus beau d'entre eux sera sans doute d'avoir trouvé du plaisir à sortir, dîner chez soi, se relaxer, voir ses proches... sans y associer l'alcool et ainsi repérer les verres qui ne correspondent pas à un choix délibéré mais plutôt à une routine.

### Super vit'

Dans un shaker rempli de glaçons :

- 1 orange
- 1 pamplemousse rose
- 1 citron
- 1 kiwi

### Les missions de l'ELSA

L'équipe de psychiatres et d'infirmiers de l'ELSA a pour mission :

- l'intervention auprès des patients aux urgences et pendant l'hospitalisation en appui et en soutien des équipes soignantes,
- le repérage des problématiques dues aux consommations de substances psychoactives et des co-addictions,
- la sensibilisation à la réduction des risques et des dommages,
- le développer des liens avec les différents acteurs intra et extra hospitaliers pour améliorer la prise en charge de patients et de leur suivi.



ELSA-37  
02 18 37 05 81  
elsa37@chu-tours.fr



### contact presse

Anne-Karen Nancy - CHRU de Tours  
02 47 47 37 57 / 07 87 97 92 71 - ak.nancey@chu-tours.fr - www.chu-tours.fr

