

Chaque mois, le Service de Santé des Etudiants (SSE)
de l'Université Paris-Saclay,
vous présente ses actions de prévention et d'éducation pour vous
informer, pour comprendre, pour débattre, pour agir ensemble.



La lettre de prévention

Janvier 2023

Mieux gérer sa consommation d'alcool

La santé est une ressource
de la vie quotidienne.

Préservez votre santé pour favoriser votre réussite.

université
PARIS-SACLAY

Le témoignage de Baptiste Mulliez : « frôler la mort et choisir la vie »



Découvrez le témoignage
de Baptiste ICI

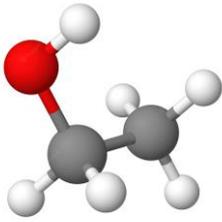


Baptiste a commencé à boire en soirée à l'âge de 14 ans après que l'un de ses amis lui tendit une bouteille de rosé. Cependant, très vite, il s'attache à la désinhibition et la confiance que lui procure l'alcool, et finit par en consommer chaque jour davantage. Malheureusement pour lui, l'alcool ne le lâchera plus. Bastien se mettra à boire seul et s'entourer de gros buveurs : c'est ainsi que la dépendance à l'alcool s'installera dans sa vie...

Anciennement alcoolique et actuellement abstinente depuis le 31 mars 2015, Baptiste Mulliez a fait le choix de transformer son combat quotidien en une force pour aider les autres dans leur combat contre cette maladie. Découvrez son témoignage poignant dans la vidéo ci-contre.

L'alcool, qu'est-ce que c'est ?

L'alcool est le nom populaire du principe actif psychotrope des boissons alcoolisées : l'éthanol. Cette substance est obtenue par fermentation de végétaux (fruits, céréales grains ou racines) riches en sucre comme :



Représentation molécule 3D
éthanol

- Le raisin (vin et cognac)
- La pomme (cidre)
- La poire (calvados)
- Les betteraves (pastis)
- La canne à sucre (rhum)
- L'orge (bière, whisky)
- Le riz (saké)
- La pomme de terre (vodka)

L'alcool est considéré par l'OMS comme un produit à potentiel addictif important au même titre que les drogues illicites. Il entraîne une dépendance psychique et physique en cas de consommation prolongée.

SOURCE : DROGUE INFO SERVICE

Alcool et cancer

Le saviez-vous ? La consommation de boissons alcoolisées augmente le risque de certains cancers et ce à partir d'un verre d'alcool par jour.

Tout le monde connaît le risque de cirrhose du foie liée à la consommation excessive d'alcool. La cirrhose est une maladie grave du foie qui endommage irréversiblement cet organe digestif. La consommation d'alcool en est la cause principale. La cirrhose alcoolique est une maladie de constitution progressive. Le temps nécessaire à sa constitution est estimé à 20-25 ans. Un accroissement significatif du risque de cirrhose est observé pour une dose d'alcool entre 7 et 14 verres par semaine chez les femmes, et 14 à 27 chez les hommes.

Mais on parle moins du lien de cause à effet entre alcool et cancer. Ce risque est le même quelle que soit la boisson alcoolisée consommée : vin, bière, apéritif ou alcool fort (spiritueux). **C'est la molécule d'alcool (l'éthanol) qui est cancérigène.** Ce dernier serait responsable de 11% des cancers chez les hommes et de 4.5% des cancers chez les femmes.

A ce jour, il a été démontré que 7 cancers ont un lien avéré avec une consommation d'alcool dès un verre régulier par jour :

- Cancer de la bouche et la gorge (larynx, pharynx)
- Cancer de l'œsophage
- Cancer du foie
- Cancer du côlon et le rectum
- Cancer du sein

Selon l'OMS, l'alcool représente la **2ème cause évitable de mortalité** par cancer après le tabac en France.

Alcomètre

Votre consommation d'alcool
représente-t-elle un risque pour
votre santé ?

Évaluez votre consommation
d'alcool en ligne ICI



La consommation d'alcool
est **responsable de**
+ de 200 maladies
et atteintes diverses



INSERM

Aucune dose de consommation d'alcool n'a été identifiée sans risque, c'est-à-dire que même une faible consommation expose à une augmentation du risque de développer un cancer. **Celle-ci est significative à partir d'une consommation moyenne d'alcool de 10g/jour, soit un verre « standard ».** La consommation associée d'alcool et de tabac augmente encore plus les risques de cancers comme, par exemple, ceux de la bouche et de la gorge.



Qu'est-ce qu'une consommation excessive ?

Pour apporter une réponse à cette question, les experts ont défini des repères, c'est-à-dire des types de consommations jugées dangereuses :

- **La consommation à risque :** vous buvez, mais pour le moment, vous n'avez pas de problèmes médicaux, professionnels ou relationnels. Pour limiter les risques pour la santé, les experts ont établi des limites : **pas plus de 2 verres par jour pour les femmes et 3 verres pour les hommes, avec au moins un jour dans la semaine sans alcool.** Et le week-end si vous êtes invités à une fête, il est conseillé de ne pas aller au-delà de 4 verres.
- **La consommation devient nocive** quand elle commence à poser des problèmes : maladies, difficultés professionnelles, soucis conjugaux... à ce stade, il est souhaitable de réduire fortement votre consommation, voire d'arrêter totalement de boire.
- **Au stade de l'alcoolodépendance,** vous ne maîtrisez plus votre consommation. Vous ne pouvez plus vous passer de boire de l'alcool. Et quand vous arrêtez brutalement, vous avez ce qu'on appelle les « symptômes de sevrage » de l'alcoolisme chronique : anxiété, tremblements, sueurs, agitation... Vous vous remettez alors à boire pour calmer ce mal-être.



PAS BESOIN DE S'APPELER LEONARDO POUR DIRE NON AU VERRE DE TROP AVEC ÉLÉGANCE.



À noter : La France est un des pays où la consommation d'alcool est la plus élevée au monde, malgré la baisse constante depuis les années 60, comme le rappelle Santé Publique France. Selon le baromètre santé 2017, on estime autour de 10 % le nombre de personnes ayant un problème d'alcoolisme en France, c'est-à-dire buvant tous les jours. Hélas, l'alcoolisme est une véritable maladie, et un grand problème de santé publique.

SOURCE : DROGUE INFO SERVICE, SANTE PUBLIQUE FRANCE

D'autre part, pour mesurer le niveau de dépendance à n'importe quel type d'addiction ou de substance, il faut également prendre en compte le retentissement qu'elle a sur notre vie de tous les jours. Dès lors qu'une personne n'arrive pas à se passer plus d'une journée de sa substance, et devient irritable lorsqu'elle n'y a pas accès, on peut parler de dépendance.

Pourquoi devient-on alcoolique ?

Plusieurs facteurs peuvent expliquer la dépendance à l'alcool.

- **Les anxieux cherchent à réduire leur état d'angoisse et de tension en ayant recours à l'alcool, au tabac ou d'autres substances.** Le recours à l'alcool est plus fréquent quand il y a association anxiété-dépression chez un individu, ou lorsqu'une personne présente une anxiété sociale importante. L'alcool est alors perçu comme une automédication contre la dimension anxieuse. Cercle vicieux puisque la dépendance à l'alcool entraîne à son tour des symptômes anxieux.
- **L'appréhension des sensations anxieuses peut alors motiver une prise de boisson excessive afin de réduire et de contrôler ses sensations redoutées.** Le sentiment d'apaisement apporté à court terme par l'alcool, fait que petit à petit, boire devient indispensable et les quantités d'alcool augmentent. Tout comme la dépendance, qui s'installe et entraîne un effet de manque. Il n'est également pas recommandé de soigner une phobie, de l'anxiété ou un manque confiance en soi par l'abus d'alcool.

Ce qu'il faut retenir des conséquences de l'alcoolisme

Les « avantages » liés à l'alcool ne sont que très temporaires, à court terme ou immédiats, alors que les inconvénients sont certains sur le long terme et concernent surtout la santé. Le fait que les « avantages » soient matérialisables bien avant les inconvénients dans le temps, joue certainement un rôle important dans le maintien de cette habitude toxique.

SOURCE : ZOE FALGARONE, REDACTRICE WEB SANTE

Et donc comment agir pour prévenir et rester maître de sa consommation ?



Dry January® (Janvier sans alcool)

Vous souhaitez améliorer votre rapport à l'alcool et tendre vers un mode de vie plus sain ? Vous ne savez pas par où commencer et aimeriez rejoindre une communauté solidaire ? Vous aimez relever des défis ? Alors cette campagne est faite pour vous !



1 seule règle pour gagner : 0 alcool pendant 1 mois !

Le Dry January® c'est des effets bénéfiques évalués !

« Une peau fraîche et plus belle, un sommeil amélioré donc plus d'énergie, une perte de poids, une économie d'argent, une meilleure santé puisque l'arrêt durant un mois fait un bien considérable au corps, et un merveilleux sentiment de victoire et de fierté ! »

Rejoignez une communauté de plusieurs millions de personnes qui vont ensemble changer leur rapport à l'alcool !

Parlons-en : l'alcoolisme féminin ne doit plus être un tabou !

« Les femmes alcooliques se cachent le plus longtemps possible. Elles ne consultent pas, elles se taisent et font illusion. Elles multiplient les moyens de dissimuler cette maladie, et s'accommodent du silence complice environnant. Une femme qui boit, cela dérange. » (Pr. Laurent Karila, psychiatre et addictologue).

Un rendez-vous à ne pas manquer !

Conférence : « Les soins et ateliers destinés aux femmes ».

Les professionnels du centre de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA), accompagnés de Mme Laurence Cottet, Patiente-experte en addictologie, présidente de l'association Janvier Sobre.

Le jeudi 5 janvier 2023, de 18h à 20h, salle des conférences de l'EPS Barthélemy Durand ou en visioconférence :

Un temps d'échanges et de réflexion autour des soins et ateliers destinés aux femmes :

- Présentation des ateliers destinés aux femmes, organisés aux CSAPA L'Espace et à l'Hôpital de jour de la filière universitaire addictologie : ateliers créatifs, relaxation, luminothérapie ou groupe de parole ;
- Échanges avec les participants pour comprendre et faire avancer l'accompagnement des femmes.



SUR INSCRIPTION ICI



MOOC

COMPRENDRE LES ADDICTIONS



Ce MOOC a été conçu par des enseignants de la faculté de médecine de l'Université Paris-Saclay et ceux du Collège Universitaire National des Enseignants d'Addictologie.

Pour en savoir plus :

<https://www.fun-mooc.fr/fr/cours/comprendre-les-addictions/>



Mieux comprendre avec le MOOC sur les Mécanisme des addictions, par Pr.Laurent Karila

Responsables de 20% des causes de mortalité et de 50% des faits de délinquance, les addictions constituent un problème majeur de santé et de sécurité publique qui concerne de près ou de loin quasiment toutes les familles, comme l'ensemble de la société civile.

À la fin de ce cours, vous saurez :

- Connaître les mécanismes, les facteurs de vulnérabilité des addictions,
- Expliquer les différents types d'addiction à des substances (alcool, Binge Drinking, tabac, cannabis, opioïdes, cocaïne, médicaments psychotropes)
- Expliquer les différents types d'addiction à des comportements (sexualité, jeux de hasard et d'argent, achats...)
- Décrire les principes de réduction des risques et des dommages.

Suivez la formation « Mener des actions de prévention en milieu festif »



Afin de répondre au mieux à vos besoins, par une prévention active et collective, le Service de Santé des étudiants (SSE) propose de mettre à chaque étudiant PAIR'aidants membre d'une association organisant des événements festifs et sportifs, BDE/BDS, tuteurs, ambassadeurs... une formation de sensibilisation aux risques festifs.

AU PROGRAMME :

Objectifs pédagogiques :

1. Acquérir des connaissances sur les enjeux de la prévention en milieu festif
2. Adopter une posture facilitante pour accueillir au mieux la parole des personnes et comprendre leurs besoins

I- Apport de connaissances sur les enjeux en milieu festif

- a. Milieu festif et consommations
- b. Fêtes et consentement

II- Construire son stand

- a. Animer un stand en milieu festif
- b. Les outils et les postures facilitantes

FORMATION ANIMÉE PAR LE CRIPS-IDF.

Dates des prochaines sessions de formation :

- **Jeudi 12 janvier, 16h-19h** : MAPS - bâtiment 399, salle C1 (Orsay Vallée, rue du Doyen André Guinier)
- **Mercredi 18 janvier, 16h-19h** : MAPS - bâtiment 399, salle C1 (Orsay Vallée, rue du Doyen André Guinier)
- **Jeudi 02 février, 16h-19h** : IUT de Cachan - bâtiment E, salle E216 (2eme étage)
- **Jeudi 09 février, 16h-19h** : IUT de Cachan - bâtiment E, salle E216 (2eme étage)

Lien d'inscription ICI :

<https://admin-sphinx.universite-paris-saclay.fr/v4/s/jrzexq>

Places limitées à 15 personnes par session. Inscrivez-vous vite !

Attention : les formations ont lieu en présentiel. Un justificatif d'absence peut être demandé

Le « sans-alcool » en vogue

Un bar totalement sans alcool ? oui, ça existe !

Pour éviter la fameuse « gueule de bois », il y a « Gueule de joie » ! C'est le nom du bar 100 % sans alcool, qui vient d'ouvrir ses portes, à Nantes.



Pour la première fois en France, ce bar propose une carte inédite de bières, cocktails et vins sans alcool et 3 fois moins sucrée que les boissons alcoolisées.

Pour découvrir le concept : ICI

3 BARS SANS ALCOOL A PARIS :

- **Drinks&Co** : 06 bis rue Saint-Lazare, Paris 8e
- **Cambridge Public House** : 8, rue de Poitou, Paris 3e
- **Capitale** : 10 rue Pradier, Paris 19e.

Bar sans alcool sur le campus !

Venez échanger avec des professionnels, en savoir plus sur les addictions, vous informer sur les risques associés à une consommation excessive d'alcool au quotidien, les recommandations de santé... au travers d'animation ludique et repartez avec un mocktail :

- 19 janvier au restaurant universitaire Les Cèdres d'Orsay
- 26 janvier au restaurant universitaire Lieu de Vie

Vous avez une consommation à risque ?
Consultez pour bénéficier d'un
accompagnement personnalisé.

Consultation de prévention des addictions sur le campus

Une solution existe pour sortir de l'alcoolisme, la première étape c'est d'en parler.

25 % des adultes dépassent les repères de consommation



INSERM

Consultations jeunes consommateurs :

Si vous êtes en questionnement sur votre consommation, vous pouvez désormais faire le point, et éventuellement vous voir proposer une aide avant que la consommation ne devienne problématique. Tous les types d'addiction peuvent être abordés (alcool, drogues, jeux vidéo, internet...). Désormais, vous pourrez bénéficier d'une consultation confidentielle d'addictologie gratuite, sur rendez-vous en ligne.

- Lieu : SSE du bâtiment 336 (campus Orsay Vallée).
- Prise de RDV en ligne sur le site internet ou directement sur votre intranet.

Consultation de tabacologie et hypnothérapie :

Fabrice CHERUEL, Maître de conférences à l'Université de Paris-Saclay, Tabacologue et Hypnothérapeute, vous reçoit en présentiel, tous les mercredis entre 9h00 et 17h30, sur Orsay vallée (pôle SSU bâtiment 336) ou sur le Plateau du Moulon (pôle SSU de l'IUT d'Orsay).

- Téléconsultation possible, groupée ou individuelle.
- Prise de RDV en ligne sur le site internet ou directement sur votre intranet.



Flash info santé mentale

Le saviez-vous ? il existe un lien entre la consommation d'alcool et la santé mentale.

Les motivations qui poussent une personne à consommer de l'alcool sont diverses. Pour beaucoup de consommateurs, l'alcool est un facteur d'intégration social et culturel : on en boit pour célébrer un repas en famille ou entre amis, pour s'intégrer à un groupe, une communauté, etc. Pour d'autres, l'alcool fait partie de l'un de ces nombreux rituels qui aident à se relaxer, se détendre après une longue journée de travail par exemple, pour oublier les problèmes du quotidien et faire face au stress, etc.

Si la consommation d'alcool semble apporter un mieux-être sur le moment, elle ne résout pas les difficultés de la personne. A l'inverse, à long terme, elle les accroît, l'alcool a un effet négatif sur la santé physique et mentale et donc du bien-être. Par exemple, consommé à forte dose,



l'alcool aggrave la dépression et l'anxiété en interférant avec la production de cortisol, une hormone responsable de la réponse au stress. Par ailleurs, même si l'alcool aide à s'endormir, il nuit à la qualité du sommeil et peut provoquer des insomnies en suscitant des phases d'éveil. Il modifie le rythme du sommeil, favorise les maux de tête, les poussées de transpiration et le ronflement. Les personnes souffrant de problèmes respiratoires pendant le sommeil voient leur gêne accentuée.

La consommation abusive d'alcool est associée à des comportements autodestructeurs. En effet, dans les cas les plus extrêmes d'alcoolisme, des psychoses et des symptômes comme des hallucinations et des délires peuvent survenir.

Attention, plus la consommation d'alcool commence à un âge précoce, plus la détérioration du cerveau est importante et les conséquences peuvent être irréversibles.

SOURCE : ISPA, FRANCE ASSO SANTE, INSV, DROGUE INFO SERVICE

nous contacter
sante.etudiants@universite-
paris-saclay.fr
01 69 15 65 39
instagram @ssu_upsaclay

aller plus loin...

Drogue Info Service
Laurent Karila
Alcoolique anonyme

Désormais, la prise de rendez-vous auprès des professionnels du Pôle Santé du Service de Santé des Etudiants (SSE) se fait directement en ligne.
Merci de prendre rendez-vous dans votre établissement de rattachement sur votre intranet.
Le code d'accès qui vous sera demandé pour valider votre rendez-vous vous a été adressé par mail.