

Les femmes et l'alcool

AWARE

Action on Women's Addictions –
Research & Education



camh

Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale



L'alcool est une drogue

Bien des gens ne considèrent pas l'alcool comme une drogue. Mais pensez à ceci : les drogues peuvent modifier la façon dont vous pensez, dont vous agissez et dont vous vous sentez. Certaines drogues modifient l'humeur, tandis que d'autres soulagent la douleur. L'alcool fait tout cela. L'alcool est donc une drogue.

Les effets physiques de l'alcool sur les femmes

Après avoir consommé une quantité égale d'alcool, les femmes ressentent plus d'effets que les hommes. Cela s'explique par le fait que l'organisme des femmes contient moins d'eau que celui des hommes. L'alcool est donc moins dilué dans l'organisme des femmes. De plus, l'alcool cause *plus* de dommages physiques aux femmes, *plus rapidement*, qu'il ne le fait aux hommes.

À long terme, une trop grande quantité d'alcool peut causer des problèmes de santé graves, comme des lésions au foie, au coeur, à l'estomac et au cerveau. Aussi, une grande consommation d'alcool peut augmenter les risques de problèmes liés aux menstruations et de certaines formes de cancer.

Si, en plus, vous fumez des cigarettes, vos risques de développer de graves problèmes de santé augmentent.

Alcool, grossesse et allaitement

GROSSESSE

Si vous buvez pendant votre grossesse, l'alcool qui circule dans votre sang circule aussi dans le sang du fœtus. L'alcool peut avoir un effet sur le développement du fœtus. *Personne ne sait quelle quantité d'alcool peut être consommée sans danger pendant la grossesse.* Mais, plus vous buvez, plus vous risquez de :

- perdre votre bébé (faire une fausse couche ou donner naissance à un bébé mort-né) ;
- donner naissance à un bébé très petit (de poids insuffisant) ;
- donner naissance plus tôt que prévu (prématurément) ;
- donner naissance à un bébé atteint de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF), qui peut comprendre des lésions cérébrales, un retard de croissance, des troubles de la vision et de l'audition et d'autres anomalies congénitales. Une personne dont la mère a bu pendant sa grossesse peut éprouver des troubles d'apprentissage et de mémoire tout au long de sa vie.

La quantité d'alcool consommée, l'utilisation d'autres drogues, la santé globale de la mère et ses comportements sécuritaires, et bien d'autres facteurs peuvent avoir une influence sur le développement du fœtus.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale, appelez la Ligne d'information sur la consommation d'alcool et de drogues pendant la grossesse et l'allaitement de Motherisk, au 1 877 327-4636.

*Il est plus sûr de ne pas boire pendant la grossesse.
Moins, c'est mieux ; pas du tout, c'est encore mieux !*

Il n'y a pas de moment qui soit sans danger pour boire de l'alcool pendant la grossesse. Le cerveau et le système nerveux du fœtus se développent tout au long de la grossesse. Mais il n'est jamais trop tard pour arrêter de boire pendant une grossesse. Il n'y a pas de meilleurs moyens d'assurer la santé de son bébé que d'arrêter de boire immédiatement et de prendre soin de sa propre santé.

La consommation d'alcool du père peut altérer son sperme ; cependant, on ne connaît toujours pas les répercussions que cela pourrait avoir sur le fœtus ou le bébé. De plus, la consommation d'alcool du père peut avoir une influence sur *vous*. Il peut en effet être difficile pour vous de ne pas boire du tout ou de boire très peu si votre partenaire boit beaucoup.

ALLAITEMENT

L'allaitement est parmi ce que vous pouvez faire de mieux pour votre bébé. Cependant, votre lait contient une petite proportion de tout alcool que vous consommez. Les gens ne s'entendent pas sur la quantité susceptible de causer des problèmes. Cela dépend du moment où vous buvez et de la quantité que vous buvez. Il n'est pas recommandé de boire plus d'un verre de temps en temps.

Si vous buvez de l'alcool régulièrement pendant que vous allaitez, la présence d'alcool dans le lait peut nuire à la façon

dont votre bébé réagira à son entourage (c'est ce qu'on appelle le « développement psychomoteur »). La consommation de grandes quantités d'alcool peut aussi nuire à votre montée de lait, c'est-à-dire au flux du lait dans les mamelons qui permet au bébé de boire.

Si vous consommez de l'alcool avant d'allaiter, votre bébé pourra boire moins. Il dormira peut-être plus souvent, mais moins longtemps à la fois. La quantité d'alcool consommée, la vitesse à laquelle elle a été consommée et le poids de la mère sont tous des facteurs qui déterminent la période pendant laquelle l'alcool reste dans le lait maternel.

Si vous buvez de l'alcool, prévoyez d'allaiter votre bébé avant. Si vous prenez un verre tout de suite *après* l'allaitement, votre organisme disposera de plus de temps avant la prochaine tétée pour éliminer l'alcool.

Discutez avec votre médecin des risques pour la santé de votre bébé avant de prendre une décision. Et n'oubliez pas qu'en plus de vous préoccuper de la santé de votre bébé, vous devez aussi vous préoccuper de *la vôtre*.

L'alcool et les autres drogues

Il peut être dangereux de boire de l'alcool si vous prenez d'autres drogues ou médicaments en même temps ou presque. Cela comprend les médicaments sur ordonnance, les médicaments que vous pouvez vous procurer à la pharmacie sans ordonnance et les drogues illégales.

Les effets du mélange d'alcool et d'autres drogues dépendent de divers facteurs, comme :

- votre âge ;
- votre poids et votre type corporel ;
- votre santé globale ;
- la quantité d'alcool bue et la dose de médicament prise ;
- la quantité de nourriture consommée ;
- le nombre d'heures de sommeil ;
- votre niveau de tolérance aux effets de l'alcool et aux médicaments.

Informez-vous toujours d'abord auprès de votre médecin ou de votre pharmacien. Demandez-lui toujours dans quelle mesure il est sécuritaire de boire de l'alcool quand vous prenez un médicament. Ne cessez pas subitement de prendre vos médicaments, même juste pendant une fin de semaine, car :

- votre médicament circule encore dans votre sang et pourrait interagir avec l'alcool ;
- vous risquez de voir resurgir les symptômes pour lesquels vous prenez des médicaments.

Si vous changez le dosage d'un médicament ou si vous en prenez un nouveau, il est généralement préférable de vous abstenir de boire. Sinon, les résultats peuvent être imprévisibles et l'alcool peut aggraver vos symptômes ou les effets secondaires du médicament. Après avoir pris votre médicament pendant un certain temps, demandez à votre médecin si vous pouvez boire un verre ou deux d'alcool.

LES MÉDICAMENTS QUI INTENSIFIENT LES EFFETS DE L'ALCOOL

Tous les psychotropes et certains analgésiques agissent au niveau du cerveau. Beaucoup d'entre eux ont un effet sédatif et ralentissent votre capacité mentale et physique, tout comme l'alcool. C'est pourquoi, si vous mélangez l'alcool avec ces médicaments sédatifs, vous augmenterez vraisemblablement leurs effets secondaires. Dans certains cas, ce mélange peut s'avérer très dangereux :

- L'effet d'un verre d'alcool peut doubler ou tripler et être encore plus prononcé avec certains types de sédatifs.
- Vous pouvez avoir de la difficulté à respirer.
- Vous pouvez avoir de la difficulté à penser et à vous concentrer.
- Vous pouvez perdre connaissance, voire mourir.

Même si le mélange alcool-médicament ne semble vous rendre que légèrement somnolent, ne conduisez pas et ne manipulez pas de grosses machines, car vos facultés pourraient être affaiblies.

Voici certains des médicaments ayant un effet sédatif :

- **Les anticonvulsivants** (contre les convulsions). Ces médicaments peuvent traiter les troubles convulsifs et le trouble bipolaire. En voici des exemples : Epival, Tegretol et Neurontin. En mélangeant ces médicaments avec de l'alcool, vous aurez probablement sommeil et peut-être même la nausée. De plus, l'alcool (et surtout le sevrage d'alcool) peut provoquer une crise.
- **Les antihistaminiques**. Ces médicaments sont souvent prescrits pour traiter les allergies et les symptômes du

rhume. Exemples d'antihistaminiques : Benadryl, Contac-C. Un autre antihistaminique souvent prescrit pour soulager la nausée est le Gravol. Consultez votre médecin ou votre pharmacien pour savoir si vous pouvez boire de l'alcool lorsque vous prenez ces médicaments.

- **Les barbituriques.** Ce sont des médicaments très puissants qui peuvent être dangereux. Ils sont rarement prescrits de nos jours, à l'exception du butalbital (en capsules de Fiorinal) et du phénobarbital. Ne buvez jamais d'alcool si vous prenez des barbituriques.
- **Les benzodiazépines.** Les benzodiazépines les plus souvent prescrites sont le lorazépam (Ativan), le clonazépam (Rivotril) et le diazépam (Valium). Il est très important de s'abstenir de boire ou de boire même d'infimes quantités d'alcool si vous prenez ces médicaments.
Consultez votre médecin.
- **Les analgésiques à base d'opioïdes.** Ces médicaments sont vendus sur ordonnance (p. ex., Tylenol 3, morphine et Oxycontin) ou sont en vente libre, derrière le comptoir du pharmacien (Tylenol 1 et 222). Leur mélange avec de l'alcool accroît leurs effets en causant un état de somnolence qui peut entraîner des étourdissements, de la confusion, une respiration plus lente, une surdose, voire la mort. Demandez à votre pharmacien ou à votre médecin si vous pouvez boire de l'alcool lorsque vous prenez des opioïdes. Ces médicaments sont habituellement prescrits pour de courtes périodes. Si vous les prenez depuis plus de quelques semaines, demandez à votre médecin un autre type de médicament ou de traitement contre la douleur, comme des séances de physiothérapie.

LES MÉDICAMENTS QUI ONT D'AUTRES EFFETS NÉFASTES LORSQU'ILS SONT PRIS AVEC DE L'ALCOOL

- **Les antidépresseurs.** Ces médicaments sont généralement prescrits (mais pas toujours) pour soulager la dépression. Ils comprennent les ISRS (inhibiteurs spécifiques du recaptage de la sérotonine), par exemple la fluoxétine (Prozac), la paroxétine (Paxil) et le citalopram (Celexa), ainsi que la venlafaxine (Effexor) et la mirtazapine (Remeron). Pendant les premières semaines d'un traitement aux antidépresseurs, l'alcool peut aggraver vos symptômes dépressifs ou anxieux et les effets secondaires du médicament. Une fois que vous vous sentez mieux, boire un ou deux verres ne devrait pas poser de problème. N'oubliez pas cependant qu'un verre aura l'effet de deux verres, voire de trois verres.
- **Les antipsychotiques.** Ces médicaments sont administrés pour traiter la psychose ou d'autres troubles mentaux comme le trouble bipolaire ou l'anxiété grave. Ils comprennent entre autres le Risperdal, le Zyprexa et le Seroquel. Mélanger de l'alcool avec ces médicaments peut entraîner la somnolence, accroître les effets secondaires du médicament ou les symptômes, ou entraîner des troubles de coordination ou des troubles moteurs.
- **Les antibiotiques.** Ces médicaments, comme la pénicilline et la tétracycline, combattent les infections. L'efficacité de certains antibiotiques est entravée s'ils sont mélangés avec de l'alcool. Ce mélange peut aussi provoquer des nausées ou des dérangements d'estomac. Un antibiotique en particulier, le métronidazole (Flagyl), peut provoquer une réaction qui peut être grave s'il est pris avec de l'alcool. La personne peut avoir mal à la tête, rougir, avoir des sueurs et des nausées et devenir très malade. Cette interaction peut survenir jusqu'à trois jours après la fin du traitement.

- **Les analgésiques sans opioïdes.** Il est possible de se procurer des analgésiques, comme de l'AAS (aspirine) ou de l'ibuprofène (Advil, Motrin), sans ordonnance. Le mélange d'alcool avec ces analgésiques peut endommager les parois de votre estomac et causer une hémorragie gastrique. En combinaison avec l'alcool, l'acétaminophène (Tylenol) peut causer des lésions au foie, même lorsqu'il est pris le jour suivant pour soulager une « gueule de bois ».

Les femmes et la consommation sans danger d'alcool

L'alcool *peut* être consommé sans être dangereux pour la santé. Les gens boivent pour beaucoup de raisons : peut-être pour être plus sociables, pour se sentir bien, pour se détendre.

L'alcool peut sembler inoffensif. Il est légal et facile à acheter. Il est consommé par beaucoup et, la plupart de ceux qui le consomment prudemment n'éprouvent aucun problème. Les femmes ménopausées peuvent même boire un verre d'alcool tous les deux jours pour contribuer à prévenir les problèmes cardiaques. Mais il existe d'autres façons de prévenir les problèmes cardiaques. Ne commencez donc pas à boire un verre tous les deux jours si habituellement vous buviez moins ou, encore, ne vous mettez pas à boire si vous ne buviez pas du tout. Discutez-en avec votre médecin.

N'oubliez pas que l'alcool est une drogue et que l'on doit traiter les drogues avec précaution. Voici quelques recommandations

pour une consommation d'alcool plus sécuritaire. Cependant, même les quantités recommandées peuvent être trop élevées si vous :

- n'avez pas atteint l'âge légal,
- êtes une personne âgée,
- êtes enceinte ou allaitez,
- avez une petite constitution,
- avez des problèmes physiques ou mentaux,
- prenez d'autres drogues ou médicaments,
- conduisez un véhicule ou êtes aux commandes de machines,
- avez déjà eu des problèmes liés à l'alcool ou à d'autres drogues.

1. Sachez la quantité d'alcool que contient un verre.

Il y a la même quantité d'alcool dans :

- 1 bouteille de bière (ordinaire),
- 1 verre de vin ordinaire de cinq onces,
- 1 bouteille de panaché (cooler),
- 1 verre de sherry de trois onces,
- 1,5 once de spiritueux, de digestif ou de brandy.

2. Ne buvez pas tous les jours.

Il devrait y avoir au moins un jour dans la semaine où vous ne consommez pas d'alcool. Cela est particulièrement important

pour les femmes, car l'alcool nuit plus intensément et plus rapidement à leur organisme qu'à celui des hommes.

3. Ne buvez pas plus d'un ou deux verres les autres jours, et pas plus de neuf verres par semaine.

Cela ne semble pas beaucoup, mais n'oubliez pas que l'alcool agit plus intensément sur l'organisme des femmes que sur celui des hommes.

L'alcool joue sur vos émotions

L'alcool peut avoir une influence sur la façon dont vous pensez et dont vous vous sentez. En petites quantités, il se peut que l'alcool vous rende heureuse, détendue et confiante. Mais, en trop grandes quantités, il peut entraîner un sentiment de tristesse, de chagrin et de colère.

En petites quantités, l'alcool peut aussi atténuer les sentiments douloureux. Mais l'alcool ne changera rien aux problèmes qui sont à la source de ces sentiments ; au contraire, il peut les aggraver.

L'alcool et le stress dans la vie des femmes

Il y a des femmes qui n'aiment pas certains aspects de leur vie, mais sont incapables de les modifier. Certaines désirent des enfants mais n'en ont pas, alors que d'autres auraient préféré ne pas en avoir. Certaines voudraient travailler mais sont au chômage, alors que d'autres n'aiment pas leur emploi. Certaines désirent une relation amoureuse mais n'en ont pas ; certaines sont malheureuses dans la relation qu'elles ont. Il y a des femmes

qui se tournent vers l'alcool ou d'autres drogues pour composer avec le stress qui découle de leur mécontentement. Certaines de ces femmes auront des problèmes.

De plus, certaines femmes endurent d'autres formes de stress. Vous aurez plus tendance à consommer de l'alcool pour faire face au stress si :

- vous avez été victime de violence sexuelle, physique ou émotionnelle ;
- votre partenaire, un parent ou un de vos enfants consomme de l'alcool ou d'autres drogues de manière excessive ;
- vous-même, ou une personne qui vous est chère, avez un problème de santé physique ou mentale ;
- vous vivez une perte ou un changement important (le décès d'une personne chère, une rupture, un déménagement, un départ en retraite ou la perte d'un emploi, un enfant qui quitte la maison) ;
- vous êtes sans abri ;
- vous avez connu la discrimination parce que vous êtes Autochtone ;
- vous avez connu la discrimination parce que vous êtes lesbienne ou bisexuelle.

Certaines circonstances peuvent vous amener à penser que vous ne maîtrisez plus la situation, ce qui vous pousse à boire. L'alcool ne réglera pas vos problèmes. En fait, il risque de les aggraver. Si vous buvez déjà régulièrement, boire encore plus pour faire face au stress peut entraîner de nouveaux problèmes d'ordre financier, médical ou relationnel. Boire

trop pourrait vous rendre déprimée et vous empêcher de changer une situation difficile.

Essayez de prendre soin de vous, même si, parfois, vous n'en avez pas envie. Demandez de l'aide lorsque vous en avez besoin. Vous en valez la peine !

La consommation d'alcool des autres

La consommation d'alcool de votre entourage peut avoir une influence sur vous. Vous aurez plus tendance à consommer de l'alcool ou d'autres drogues si vos parents, votre partenaire ou vos amis le font.

VOS PARENTS CONSOMMENT BEAUCOUP D'ALCOOL OU D'AUTRES DROGUES

Les enfants apprennent souvent à consommer de l'alcool ou d'autres drogues en observant leurs parents. Les enfants dont les parents consomment beaucoup d'alcool ou d'autres drogues ont souvent des problèmes, même plus tard dans la vie.

VOTRE PARTENAIRE OU VOTRE MARI CONSOMME BEAUCOUP D'ALCOOL OU D'AUTRES DROGUES

Il se peut que vous tentiez de dissimuler son comportement. Vous vous retrouvez donc avec toutes les responsabilités. Ou, pour tenter de contrôler sa consommation, vous buvez plus d'alcool pour lui en laisser moins. Ou encore, vous buvez pour lui tenir compagnie.

VOTRE PARTENAIRE OU VOTRE MARI EST VIOLENT

La violence peut exister sans présence d'alcool ou d'autres drogues. Mais elle se produit souvent lorsque le partenaire ou le mari fait un usage abusif d'alcool ou d'autres drogues. De plus, la violence peut s'intensifier si le partenaire ou le mari a bu ou a consommé de la drogue. Si vous aussi vous buvez, vous avez peut-être plus de difficulté à reconnaître la violence et, de ce fait, à vous protéger d'une situation violente.

Les femmes et les problèmes d'alcool

Vous trouvez peut-être que vous buvez plus et plus souvent que prescrit par les directives de consommation d'alcool plus sécuritaires énoncées plus tôt. Il est aussi possible que vous fassiez des excès d'alcool, c'est-à-dire que vous buviez à l'excès en une seule occasion, et que vous buviez peu ou pas du tout entre les excès. Les deux comportements posent des problèmes pour vous et pour ceux qui vous entourent. En effet, vous remarquerez peut-être qu'il vous est impossible de fonctionner sans alcool, que vous en êtes dépendante. La dépendance à l'alcool s'installe petit à petit, à votre insu.

Il est difficile d'admettre, à soi-même ou à son entourage, qu'on a un problème. De nombreuses personnes ne comprennent pas pourquoi les femmes ont des problèmes liés à l'alcool ; elles sont donc jugées plus durement que les hommes. Certaines personnes sont incapables d'admettre qu'une femme qu'elles connaissent a un problème d'alcool. Elles souhaitent parfois que cette femme dissimule son problème. Les femmes dans cette situation ne reçoivent donc pas toujours l'aide dont elles ont besoin.

Il ne faut pas oublier que n'importe quelle femme peut être aux prises avec un problème d'alcool.

Ne vous laissez pas arrêter par l'attitude des autres. Peut-être ressentez-vous de la peur ou de la gêne, mais ne laissez pas ces sentiments vous empêcher d'obtenir l'aide dont vous avez besoin. Vous n'êtes pas seule. Vous méritez qu'on vous aide. Vous en valez la peine !

Recherche d'aide

Si votre consommation d'alcool vous cause des problèmes, il existe des endroits où vous pouvez trouver du soutien. Il n'est jamais trop tôt ou trop tard pour obtenir de l'aide. De nombreuses femmes ont trouvé l'aide dont elles avaient besoin pour traiter leur problème. Vous aussi, vous pouvez le faire ! Parlez avec une personne en qui vous avez confiance.

Communiquez avec les organismes suivants :

Centre de toxicomanie et de santé mentale

33, rue Russell, Toronto (Ontario) M5S 2S1

1 800 463-6273

www.camh.net

(ou consultez l'annuaire pour trouver le bureau de CAMH le plus proche)

**Drogue et alcool - Répertoire des traitements
de l'Ontario (DART)**

1 800 565-8603

www.dart.on.ca

**AWARE (Action on Women's Addictions -
Research & Education)**

C.P. 86, Kingston (Ontario) K7L 4V6

1 613 545-0117

www.aware.on.ca

Vous pouvez aussi consulter les pages jaunes sous la lettre « T », par exemple, pour toxicomanie. Si vous vous sentez plus à l'aise avec une femme, il est parfois possible de parler avec une conseillère.

Il existe aussi des groupes d'entraide au sein de nombreuses collectivités. Il peut s'agir des Alcooliques Anonymes (AA), des Narcotiques Anonymes (NA) ou de Women for Sobriety (WFS).

Le Centre de toxicomanie et de santé mentale a publié un manuel d'initiative personnelle intitulé *C'est assez !*. À l'aide de ce manuel, vous pouvez arrêter de boire ou modérer votre consommation par vous-même, chez vous. Pour commander le manuel, composez le 1 800 661-1111.

Pour de plus amples renseignements sur des questions de toxicomanie et de santé mentale ou pour obtenir un exemplaire de cette brochure, veuillez appeler le Centre de renseignements R. Samuel McLaughlin de CAMH :

Sans frais en Ontario : 1 800 463-6273

Toronto : 416 595-6111

Pour commander des exemplaires en quantité de ce livret ou d'autres publications de CAMH, veuillez vous adresser aux :

Services des publications

Tél. : 1 800 661-1111 ou 416 595-6059 à Toronto

Courriel : publications@camh.net

Pour faire un don, veuillez vous adresser à la :

Fondation de CAMH

Tél. : 416 979-6909

Courriel : foundation@camh.net

Si vous avez des questions à poser ou des éloges ou des préoccupations à formuler au sujet des services offerts par CAMH, appelez notre coordonnatrice des relations avec les clients :

Tél. : 416 535-8501, poste 2028

Site Web : www.camh.net

Copyright© 1996, 2007, Centre de toxicomanie et de santé mentale

Imprimé au Canada

Available in English



Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Un Centre collaborateur de l'Organisation panaméricaine de la santé et de l'Organisation mondiale de la Santé

Affilié à l'Université de Toronto