

L'alcool et la COVID-19

Renseignements à l'intention des personnes à risque d'abus d'alcool

Quand on traverse des moments difficiles, on peut se sentir poussé vers la boisson, et ce, pour diverses raisons. Or, en ces temps de COVID-19, l'angoisse, l'isolement et l'inquiétude sont monnaie courantes et les recherches montrent que le stress est l'un des principaux facteurs à l'origine de la consommation de substances intoxicantes.

Pourquoi se tourner vers la boisson?

Dans la situation actuelle, il y a bien des raisons à cela. En voici des exemples :

- perte d'emploi
- peur de tomber malade
- difficultés financières
- difficultés relationnelles dues à la vie commune en confinement
- absence d'horaire structuré (personnes dont les heures de travail ont été diminuées ou personnes se retrouvant sans emploi)
- absence de but
- fait de ne pas avoir plein accès aux services de santé mentale et au soutien dont on disposait avant la COVID (p. ex. « Alcooliques anonymes » et groupes apparentés, centres communautaires de traitement).

On a tendance à se sentir mieux quand on a une vie bien réglée et qu'on se sent utile. Autrement, il se peut qu'on ressente un certain malaise, qu'on éprouve des troubles du sommeil et que l'estime de soi en souffre. La démarcation entre semaine et week-end, travail et loisirs s'estompe. Il est difficile de savoir quoi faire de son temps, l'ennui s'installe et on peut être conduit à boire pour passer le temps.

Signes pouvant indiquer une consommation d'alcool problématique

La consommation d'alcool affecte le cerveau sans qu'on s'en aperçoive nécessairement tout de suite. On commence à boire un peu chaque jour pour passer le temps, mais très vite, on est amené à boire moins par plaisir que par besoin. La consommation d'alcool a un effet légèrement négatif sur l'humeur, qu'on risque de ne pas remarquer au début, et elle entraîne un désintérêt pour les autres choses. On se met à penser de plus en plus fréquemment à l'alcool et ça finit par tourner à l'obsession.

Il importe de détecter ces signes à temps. Il faudrait surveiller sa consommation d'alcool (ou de cannabis) comme on surveille son alimentation.

La présente fiche info ne constitue pas une ressource à l'intention des personnes qui doivent subir un test de dépistage de la COVID-19 ou qui sont en situation de crise de santé mentale. Si vous vivez une situation de crise mentale, veuillez composer le 911 immédiatement ou vous présenter au service des urgences de l'hôpital le plus proche.

Pour obtenir des renseignements, visitez le www.camh.ca/covid19

Conseils pour modérer sa consommation d'alcool

Abstenez-vous de boire au moins deux jours par semaine.



Abstenez-vous de boire durant la journée.



Faites suivre chaque verre d'alcool d'une boisson non alcoolisée.



Les **femmes** devraient se limiter à **deux verres par jour** et les **hommes** à **trois verres** par jour.



Évitez d'associer la boisson à une autre activité (p. ex. regarder la télé), car il pourrait être difficile de dissocier ces activités par la suite et on risque de créer de mauvaises habitudes.



Choisissez de l'alcool moins fort (p. ex. bière ou vin plutôt que spiritueux) ou achetez une boisson alcoolique que vous aimez moins et que vous serez moins tenté.e de consommer.



Ressources supplémentaires

Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada

www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-09/2012-Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-Guidelines-Brochure-fr.pdf

Problèmes liés à la consommation d'alcool : www.esantementale.ca/Montreal/Problemes-lies-a-la-consommation-dalcool/index.php?m=article&ID=8909

C'EST ASSEZ ! Comment arrêter de boire ou réduire votre consommation d'alcool par Martha Sanchez-Craig : <https://store-camh.myshopify.com/products/pg081-pg070>

Alcooliques anonymes : https://www.aa.org/pages/fr_FR/find-aa-resources