

HUG: Hôpital cantonal de Genève

mardi 31 Mai 2022

« Mes Choix Alcool » et résultats de la campagne de promotion à Genève

Dr Thierry Favrod-Coune

Alors que l'abstinence a longtemps été comprise comme la seule voie de rétablissement des alcoolodépendants, dans les années 70 apparaît une voie alternative: la consommation contrôlée.

La consommation à haut risque est responsable de 5,6% des décès mondiaux, mais représente une part bien plus grande pour les jeunes, à 25%, expliquée par des morts violentes comme les AVP et les comportements agressifs.

En 2015, la consommation d'une petite quantité d'alcool est confirmée comme n'étant pas bénéfique pour la santé! Cela change les limites pour une consommation à faible risque.

Définition d'une consommation excessive d'alcool, quand le patient prend des risques:

- Max 5U pour les femmes, 10 U pour les hommes sur max 5j/semaine
- En une seule occasion: 4U pour les femmes et 5U pour les hommes
- Pas d'alcool dans des circonstances inappropriées

Nous prenons des risques tous les jours, dans les transports...certains font du parapente, ce qui compte, c'est d'être informé...

La consommation contrôlée

C'est une "diminution volontaire et durable de sa consommation d'alcool", et ce n'est pas la même chose que la consommation modérée, qui est elle spontanée et ne demande pas d'effort.

L'effort de la consommation contrôlée est si grand que souvent, la personne finit par se donner un objectif d'abstinence. Le système limbique est responsable de pulsions de survie comme manger, boire...et se retrouve détourné par la récompense de l'addiction.

L'effort de contrôle est grand car il faut demander au cortex de contrebalancer constamment ces messages automatisés...

Principes de l'utilisation contrôlée

Il faut savoir compter...Une unité c'est 10gr d'éthanol soit 1dl de vin à 12°.

Il est conseillé de noter la consommation en continu et non pas à la fin de la journée. Un carnet et un stylo sont suffisants. Il existe aussi des applications comme mydrinkcontrol.ch (→) qui donnent un retour motivant sur la consommation et les objectifs atteints.



Il faut fixer des objectifs précis, afin de déterminer la progression. Définir quels jours du mois ou de la semaine sont acceptés pour une consommation et le seuil de quantité.

Le patient doit reconnaître les situations à risque propre à lui même: afterwork, seul à la maison....et développer des stratégies lors de ces situations pour atteindre ses objectifs.

Efficacité

La Cochrane library publie une méta-analyse sur les programmes d'Alcooliques Anonymes et les programmes à 12 étapes pour l'alcoolisme, qui sont très répandus et visent l'abstinence.

Elle rassemble 21 études randomisées (n=10'500) et montre que cela marche très bien pour l'abstinence à un an (haut niveau d'évidence).

Par contre, les résultats pour le pourcentage de jours abstinents et l'intensité de la consommation, semblent être moins ou tout aussi efficaces que d'autres interventions (bas niveau d'évidence).

L'intervention brève peut être appliquée en 15 min, durant une consultation ou une visite à l'étage. Un article de [J.Sommer et al](#) explique cette technique plus en profondeur, où l'on retrouve l'acronyme des 6A: Agenda, Asses, Advise, Agree, Assist et Arrange.

Une méta-analyse avec 69 études randomisées (n=33'500), montre que cette intervention brève permet de diminuer la consommation par semaine de 10% à un an.

Elle a par contre peu d'impact sur les épisodes de forte consommation...

Une méta-analyse des années 2000 compare l'objectif de l'abstinence avec celui de la consommation contrôlée et trouve, à un an, un bénéfice pour l'option contrôlée.

Sur le plus long terme, la différence est moins marquée...En tous cas, la consommation contrôlée ne semble pas être inférieure à l'abstinence.

La thérapie comportementale et certains médicaments peuvent soutenir un objectif de consommation contrôlée.

Parmi les personnes souffrant de troubles mentaux, qui restent souvent sans diagnostic ou traitement, l'alcoolisme est en tête de file avec 8/10 patients non traités.

Campagnes de prévention

Le programme de consommation contrôlée, Alcochoix +, développé au Canada en 1993 puis commencé en 2007 à Genève, a été dérivé en plusieurs programmes en 2019: [Mes choix](#) alcool, Mes choix cannabis, Mes choix jeux et bientôt, Mes choix drogues.

Une campagne a eu lieu sur Genève pendant 2 ans, organisée par la [FEGPA](#).



La première phase consistait à attirer les utilisateurs directement au sein de la population générale: panneaux dans la rue, sur les bus, les réseaux sociaux...

C'est une méthode peu efficace, qui attire des visites sur le site mais peu de RDV sont pris...

La 2ème phase, uniquement sur les réseaux sociaux, offre une option d'appel directement depuis le site, ce qui augmente les prises de RDV.



La 3ème phase utilise de nouveaux visuels, toujours centrés autour de l'autonomie du patient, et intègre une fonction de "rappel" par un intervenant, ce qui améliore encore plus le nombre de RDV pris, sans être idéal pour autant...(n=28)

5'000 tests AUDIT en ligne ont été remplis en 2020, et celui-ci attire aussi bien des consommateurs et consommatrices excessives, que des personnes dépendantes.

13 participants au programme ont participé à une enquête d'évolution, montrant une diminution de consommation de 21.5 U à 18.5 U, avec une grande satisfaction....

Conclusion

La consommation contrôlée pour les buveurs et buveuses à problème, c'est un peu comme les caraïbes, si on y arrive, c'est vraiment bien!

Le problème, c'est d'attirer les patients à intégrer le programme. Ce qui est le plus efficace pour cela, c'est lorsqu'une tierce personne réfère le patient!

A retenir

- L'alcool est un problème majeur de santé publique et un facteur de risque important.
- Les gens consultent tard ou pas du tout
- l'objectif de boire contrôlé ne semble pas moins efficace que l'abstinence...
- Des campagnes pour toucher les gens sont peu efficaces
- Le repérage et l'intervention précoce est difficile, et dépend de.. VOUS (...nous)



"Usez, n'abusez pas; ni l'abstinence ni l'excès ne rendent un homme heureux"

- Voltaire

Compte-rendu de Valentine Borcic

valentine.borcic@gmail.com

Transmis par le laboratoire MGD

colloque@labomgd.ch