

# LES PREMIERS GESTES de Réduction des Risques ALCOOL

## Qu'est ce que la Réduction des risques alcool ? (RdR Alcool)

La réduction des risques est une approche de santé publique complémentaire aux propositions d'accompagnement en addictologie existantes et qui est **préconisée pour porter une attention sur les risques pris** dans le cadre des **pratiques de consommation**.

La Réduction des risques cherche en première intention à installer un **environnement protecteur pour la personne** en orientant les observations et les actions sur la **prévention des risques et des sur-risques** induits par la consommation d'alcool plutôt que sur les quantités consommées.

Certaines actions de protection et sécurisation des personnes peuvent être envisagées **sans délai** avant même toute action d'évaluation de la situation de la personne par les services spécialisés en addictologie.

Il s'agit alors en première intention de pouvoir agir dans une **logique de sécurisation** en repérant les

premiers gestes possibles à mettre en place pour limiter les risques liés aux consommations. Les actions de RdR Alcool doivent ainsi permettre de s'attacher à sécuriser le quotidien en tentant **d'identifier les risques pouvant être pris ou repérés** et de proposer ou mener des actions spécifiques à partir de ces observations.

Les actions de réduction des risques sont donc particulièrement adaptées aux interventions **de premier recours**.

Elles doivent s'accompagner d'une prise en charge spécialisée en addictologie notamment si l'on observe la nécessité d'intervenir sur les quantités et les équilibres de consommation.

## Comment prendre soin d'une personne consommatrice d'alcool ?

### Quels sont les idées reçues et les réflexes à éviter ?

- ▶ Toute action impliquant la réduction des quantités d'alcool doit être **initiée ou supervisée par un professionnel de santé**
- ▶ **Dissocier** l'idée de protection des personnes de l'observation des quantités d'alcool consommé
- ▶ Toute action de réduction de quantité/ d'arrêt n'est pas automatiquement une action de protection. Elle n'entraîne pas forcément une amélioration de la situation globale de la personne et **peut même créer des situations à risques**
- ▶ Faire bouger l'équilibre de consommation a des **incidences complexes sur l'équilibre de vie de la personne**, sur son bien-être et sur sa qualité de vie
- ▶ Avant toute prise d'initiative ou action sur les niveaux de consommation d'une personne, s'assurer des recommandations des intervenants spécialisés ou du suivi addictologique **déjà mis en place**.

## Quels sont les risques à identifier de manière prioritaire chez les personnes consommatrices d'alcool ?

### Le manque d'alcool

- **majore tous les moments de crise**
- **risque de désorganisation des consommations**

Le manque d'alcool représente un risque à prendre en compte. Il s'agit d'un risque parfois sous estimé ou induit dans l'intention de protéger la personne de surconsommation. Il est important de ne pas provoquer des situations de manque qui en retour seront des moments de crises à gérer pour la personne.

⊕ Les changements drastiques ou l'arrêt brutal des consommations peuvent faire courir un danger à la personne

*Effets : syndrome de sevrage, malaise, tremblements, confusions, démence, chutes, delirium tremens, mise en danger pour limiter les sensations et situation de manque...*

### Le déficit de consommations non alcoolisées et de boissons hydratantes

- **risque de déshydratation**
- **risque de surconsommation**

Consommer de l'alcool ne permet pas de s'hydrater correctement et a contrario il est important de toujours considérer que **l'alcool est un facteur de déshydratation**.

⊕ Il est donc très commun d'observer une hydratation insuffisante chez les personnes consommatrices d'alcool et de surcroît chez les personnes consommatrices d'alcool. **La déshydratation est donc un risque sur lequel il est nécessaire d'agir systématiquement auprès de toute personne consommatrice d'alcool, quel que soit le niveau de consommation, pour en limiter l'impact.**

*Effets : tous les risques liés à la déshydratation sont sur représentés. Perte du sentiment de soif compensé par la sensation d'absorber des liquides, surconsommations.*

### La surconsommation d'alcool

- **majore tous les risques liés aux consommations.**
- **risque de désorganisation des consommations**

Une distinction doit être faite entre les niveaux de consommations habituels de la personne et les surconsommations qui vont provoquer des situations à risque. Il est important de porter une attention aux surconsommations ainsi qu'aux raisons qui les induisent.

⊕ La surconsommation peut être abordée sous l'angle de la désorganisation du quotidien qui a comme incidence de provoquer une perte de repères sur ses besoins et une difficulté à gérer sa consommation : anticipation d'un manque futur, compensation d'un manque contraint, confusion et perte de repères, situations anxieuses, stress, relations conflictuelles...

*Effets : syndrome de sevrage, malaise, tremblement, déshydratation, perte d'appétit, chutes, perte de mémoire, mise en danger, actes de violence, isolement, coma éthylique...*

### Les difficultés liées à l'alimentation

- **risque de dénutrition,**
- **de carences alimentaires et vitaminiques**

Les personnes consommatrices d'alcool ont très fréquemment une alimentation désorganisée, et présentent des carences en vitamines

⊕ La prise de repas et la qualité des repas sont impactées par les consommations d'alcool. Il sera donc nécessaire de porter une attention aux besoins en alimentation/ prise de repas et d'autre part de renforcer ce suivi par des actions spécifiques liées aux habitudes de consommation

Effet : Perte d'appétit, désintérêt à s'alimenter, perte d'envie de cuisiner, saut de repas, carences, fatigue, épuisement

### **Conséquences de l'absence de prise en compte des besoins prioritaires liés aux consommations d'alcool**

- **épuisement, fatigue, trouble du sommeil,**
- **confusions,**
- **chutes et pertes d'équilibre,**
- **perte d'autonomie,**
- **difficulté à entrer en relation,**
- **retard ou difficultés de prise en charge.**

## Les bons réflexes et les premiers gestes RdR Alcool pour sécuriser une personne consommatrice d'alcool

**En dehors de toute situation d'urgence qui nécessitera de toujours prévoir une intervention rapide des secours**, l'attention pourra être portée sur les risques identifiés plutôt que sur les quantités d'alcool consommé qui reste de la responsabilité de l'accompagnant addictologue.

En lien avec les risques identifiés, les premiers gestes à proposer :

- **Repérer si un accompagnement addictologique** est mis en place ou s'il est à mettre en place. Se conformer aux recommandations et suivre les préconisations RdR Alcool s'il y a lieu.
- **Surveiller l'hydratation** et proposer systématiquement des boissons hydratantes non alcoolisées en alternance et sur l'ensemble de la journée.
- **Surveiller l'alimentation** et la diversité. Repérer les insuffisances ou les difficultés à prendre ses repas. Faire le lien avec le médecin traitant
- **Surveiller l'état d'anxiété et de stress** lié aux besoins de consommation pour éviter les situations de manque et de surconsommation
- **Interroger sur la qualité du sommeil** pour faire le lien avec le médecin traitant

La sécurisation des risques majeurs associée à l'organisation des consommations doit avoir des effets positifs sur l'état de bien-être de la personne.

## Les ressources et les relais spécialisés mobilisables pour engager un suivi en addictologie

**Le dispositif spécialisé en addictologie est mobilisé pour répondre aux besoins des personnes et informer l'entourage, les accompagnants et les aidants.**

Les **CSAPA** (Centres de Soins d'Accueil de Prévention en Addictologie) proposent l'évaluation de la situation et l'accompagnement des personnes

**En complément des dispositifs d'orientation :**  
**Dispositifs ressources pour se repérer et trouver des soutiens concernant les prises en charge et accompagnement :**

→ Les **DISPOSITIF REGIONAUX**  
d'Appui et de Coordination en Addictologie



→ La plateforme **SOLALE** :  
plateforme numérique de ressources RdR Alcool  
à destination des professionnels de l'accompagnement

[www.plateforme-solale.org](http://www.plateforme-solale.org)



→ **ALCOOL INFO SERVICE**  
Service national d'aide à distance.  
Répertoire des dispositifs d'accompagnement existants.

**ALCOOL-INFO-SERVICE.FR**  
7/7 de 8h à 2h. Appel anonyme et non surtaxé 0 980 980 930

Ressource mise en ligne sur  
la plateforme numérique **SOLALE**  
[www.plateforme-solale.org](http://www.plateforme-solale.org)

Réalisation  
Association santé ! Alcool et RdR  
[www.sante-alcool.org](http://www.sante-alcool.org)