

Une grande pression

J'ai testé pour vous. Un mois sans boire une goutte d'alcool. Ce défi, importé de Grande-Bretagne, rencontre du succès en France pour bien commencer l'année. La rédaction d'Évreux a décidé de relever le défi.

...vier, il n'est pas rare

é
t
d
s
tit
ci
co
de
qu
de
me
en 2

La prem
Je n'ai pa
Pour infi
consomm
j'appréci
pour me
boulot. J
cool, ce
teme

...ouo. Je sors donc

3 questions à... Imad Bouchareb Un autodiagnostic de son comportement

Imad Bouchared est psychiatre et addictologue au Nouvel Hôpital de Navarre. Pour lui, ce défi permet de faire le point sur sa consommation.

Que pensez-vous de ce défi ?

■ « D'un point de vue scientifique, j'ai envie de dire que c'est une belle initiative. Cela permet d'avoir un éclairage sur sa pratique de tous les jours. Quand on suit des patients pour une dépendance à l'alcool, nous faisons des entretiens de motivation. Ce défi-là permet de voir quel est son rapport avec l'alcool, si on est dépendant. C'est un auto-diagnostic. Si on remarque un degré de dépendance, il ne faut pas hésiter à consulter. »

Quels en sont les bienfaits pour la santé ? »

■ « Il y a un confort pour la per-

sonne en termes psychique et physique. Tout d'abord, la qualité du sommeil s'améliore de manière significative. La personne a plus d'énergie, plus de motivation, plus de capacité à faire les choses. Ensuite, c'est la perte de poids. La période des fêtes est hyper calorique et donc arrêter l'alcool permet d'améliorer le métabolisme de l'individu. La peau retrouve une meilleure élasticité. Elle est plus belle. Il y a aussi le volet économique. Moins d'argent est dépensé. L'alcool modifie le comportement, donc sans, il y a moins d'irritabilité, d'impulsivité. La personne est plus zen, plus sereine. Et puis il y a aussi une amélioration des paramètres biologiques, sur le bilan hépatique par exemple. »

À partir de quel moment peut-

on se considérer comme alcoolique ?

■ « Les critères majeurs sont le sevrage et la tolérance. La dépendance se découvre au moment du sevrage. Lors de l'arrêt de la consommation, si on remarque des tremblements, un besoin irrésistible de consommer, c'est un indicateur. L'augmentation de la tolérance à l'alcool est aussi un indicateur : quand on a besoin de boire plus pour en ressentir les effets. En moyenne, on est considéré dépendant lorsque l'on consomme 21 verres d'alcool par semaine pour les hommes et 14 pour les femmes. »

INFOS PRATIQUES

Si vous avez besoin d'aide, alcool-info-service.fr ou le 0 980 980 930, disponible 7 j/7 de 8 h à 2 h. Appel anonyme et non surtaxé.