

LES PREMIERS REFLEXES RDR ALCOOL

Fiche outil

Satisfaire les besoins primaires et réduire les pics de consommation

Objectifs

- Agir sur les risques vitaux
- Réduire les pics de consommation : état de manque, sur/sous alcoolisation
- Sensibiliser à l'importance de la satisfaction des besoins primaires
- Intervenir sans délais et déclencher une aide et un soutien immédiat

La déshydratation

Arguments : L'alcool a un effet déshydratant sur l'organisme. Une déshydratation grave et non traitée peut mettre la vie en danger et favoriser l'aggravation des situations.

Action :

- Prendre en compte le risque de déshydratation
- Repérer si la personne a un besoin de soutien sur son hydratation

Dans ce cas :

- Proposer et favoriser systématiquement un niveau d'hydratation suffisant
- Organiser en pratique le choix, l'approvisionnement et la prise de boissons hydratantes de manière journalière en fonction des goûts de la personne (café, eau pétillante, soda, infusion de gingembre, etc.)
- Adapter l'organisation de l'hydratation en cas de perte d'autonomie dans la vie quotidienne (rappel téléphonique, appli mobile de suivi de l'hydratation, etc.)

La dénutrition

Arguments : L'alcool désorganise l'alimentation et peut avoir un impact sur le statut nutritionnel d'une personne consommatrice, tant par effet de substitution aux autres nutriments que par malabsorption de certains nutriments. Or, lorsque les besoins énergétiques journaliers ne sont pas comblés l'état de santé s'altère et les situations s'aggravent. Par ailleurs, à consommation égale d'alcool, les personnes malnutries ont un pic d'alcoolémie plus élevé.

Actions :

- Prendre en compte le risque de dénutrition.
- Repérer si la personne a besoin de soutien sur son alimentation.

Dans ce cas :

- Évaluer les habitudes alimentaires, la quantité journalière, les prises de repas, l'appétit, les éventuels vomissements...
- Trouver en fonction de la gravité du déséquilibre alimentaire des stratégies pour retrouver l'appétit : compléments alimentaires, grignotage, aliments absorbables et qui donnent envie, ritualisation des repas ...
- Adapter l'organisation en cas de perte d'autonomie : courses, livraison de repas, aide à domicile...

L'épuisement

Argument : Consommer de l'alcool fatigue l'organisme. L'alcool peut avoir un effet sédatif et dérègler en même temps le cycle du sommeil. Il peut aussi exacerber certains troubles du sommeil et, en retour, provoquer des répercussions délétères dans la journée. A terme, cette fatigue accumulée entraîne une aggravation des situations.

Actions :

- Prendre en compte le risque d'épuisement.
- Repérer si la personne a besoin de soutien pour retrouver un sommeil réparateur.

Dans ce cas :

- Instaurer des rythmes dans le quotidien et ritualiser le sommeil
- Encourager les périodes de repos
- Mettre en place des stratégies pour favoriser un meilleur sommeil (orientation, traitements, thérapies et suivi spécialisé, activités de bien-être...)



Le manque d'alcool. Les sur et sous alcoolisation

Arguments : L'alcool est le seul produit psychoactif dont le manque peut entraîner la mort. Les contraintes subies et non choisies renforcent la désorganisation des consommations provoquant des états de sur et sous alcoolisation et favorisant les prises de risque (coma éthylique, chutes, mise en danger...) et l'aggravation des situations :

Action :

- Prendre en compte le risque de manque, de sur-sous alcoolisation
- Repérer si la personne a besoin de soutien sur les périodes critiques de prise de risques

Dans ce cas :



- Trouver des solutions concrètes pour que la personne ne vive plus de période de manque d'alcool.
- Identifier puis agir sur les situations de vie qui renforcent les consommations afin d'en minorer les impacts.
- Trouver des solutions concrètes et adaptées pour réduire la survenue de sur/sous alcoolisation.
- Adapter l'organisation en cas de perte d'autonomie dans la vie quotidienne (ex : gestion du budget, approvisionnement, courses, anticipation, ritualisation de la vie quotidienne...)

Dans le lieu d'accueil et/ou lors d'entretien dans le service : mettre à disposition proposer, inciter et donner envie

Actions :

- En cas d'état d'alcoolisation à risque, proposer aux personnes des espaces sécurisés de récupération et protection
- Proposer des boissons non alcoolisées (café, infusion de gingembre, sodas, jus de fruits, bière sans alcool...)
- Proposer des encas (privilégier les aliments salés et prévoir une diversité de consistances)
- Sensibiliser grâce à des affiches sur l'importance de l'hydratation

