

# La Réduction des Risques Alcool

# 10

risques  
à ne pas  
oublier !

Lorsqu'on parle d'alcool, on a parfois tendance à se focaliser sur la chronicité de la consommation ou l'apparition de maladies.

**D'autres risques existent !**

La RdR Alcool propose de s'y intéresser.



# 1. La honte

Les personnes en difficultés avec leurs consommations ressentent souvent un sentiment de honte, en partie provoqué par le regard social qui stigmatise leurs habitudes de consommation et leurs manières de vivre.

**Cela favorise les ruptures, retarde les demandes de soutien et participe à l'aggravation globale des situations.**

Quoi faire ?

Mobiliser des pratiques d'accueil et un argumentaire RdR Alcool pour déconstruire les représentations négatives liées aux consommateurs



# 2. L'isolement

Les personnes en difficultés avec leurs consommations vivent souvent de l'isolement. Que ce soit sur le plan personnel ou professionnel, elles sont stigmatisées ou **s'autoexcluent pour éviter les jugements**. Cela participe de l'aggravation des situations.

S'intéresser à la vie sociale et aux ressources disponibles dans l'environnement.  
Faire des propositions en ce sens. Outiller la personne pour rompre son isolement.

Quoi faire ?



# 3. Les ruptures de soins

Les personnes en difficultés avec leurs consommations sont particulièrement sujettes aux exclusions et aux ruptures dans leurs prises en charge : qu'elles soient **psychologiques, sociales ou médicales**. Cela favorise l'aggravation des situations.

Quoi faire ?



Faciliter les orientations et les inclusions. Suivre et ajuster le parcours de soin. Enrayer les ruptures. Coordonner les parcours de soin.



# 4. Le manque d'alcool

Le manque d'alcool chez certains consommateurs engendre de **graves conséquences pouvant devenir des urgences vitales.**

Contraindre une personne à ne pas consommer, même temporairement, peut désorganiser ses consommations et l'inciter à mettre en place des stratégies d'adaptation à risques

Quoi faire ?



Eviter les ruptures d'alcool.

Soutenir l'organisation des consommations dans le quotidien.

Informar les personnes.

Adapter les rencontres.



# 5. La déshydratation

La consommation d'alcool déshydrate ce qui peut engendrer des impacts somatiques à court ou long termes. Dans une approche de RdR Alcool il sera primordial de s'assurer que les personnes s'hydratent suffisamment.

Quoi faire ?



Explorer la capacité de la personne à penser à s'hydrater au quotidien.

Mise à disposition de boissons attrayantes et fortes en goût.



# 6. La dénutrition

Consommer de l'alcool sans suffisamment s'alimenter augmente les risques. Certaines habitudes de consommation impactent la capacité d'une personne à **s'alimenter correctement au quotidien**.

Quoi faire ?

Mise à disposition ♥  
de collations ou alimentation adaptée. Vigilance quant à la capacité de la personne à s'alimenter correctement au quotidien.



# 7. L'épuisement

Bien que la consommation d'alcool puisse faciliter l'endormissement, elle nuit à la qualité du sommeil réparateur. Dans certains cas, **elle favorise un état de fatigue récurrent** qui met en difficulté les personnes dans leur quotidien.

Quoi faire ?



S'intéresser à la qualité du sommeil.  
Vérifier que la personne puisse se reposer après une alcoolisation.  
Proposer des espaces de repos et de récupération.





# 8. Les chutes

La consommation d'alcool altère les réflexes, la perception spatiale, la motricité et l'équilibre. **Les risques de chute sont donc accrus.** Ces chutes peuvent provoquer des traumatismes et des lésions.

Quoi faire ?



Être vigilant aux conditions d'accès du service, aux moyens de transports utilisés. Limiter l'usage d'escaliers ou d'environnement encombré.

Après une chute, explorer les  
potentielles lésions



# 9. L'hypothermie

La consommation d'alcool réduit temporairement la sensation de froid. Cette sensation est trompeuse car elle **accélère en réalité la perte de chaleur du corps**. La consommation accroît les risques d'hypothermie.

Quoi faire ?



Informer les personnes. Veiller à la capacité des personnes à se réchauffer. Vérifier la capacité à se protéger du froid: vigilance accrue lors des périodes de grands froids.



# 10. Le sentiment de fatalité

Certaines personnes, ayant fait plusieurs tentatives infructueuses d'arrêt ou de réduction, peuvent **ressentir un sentiment de fatalité et perdre l'espoir** de pouvoir un jour ne plus subir toutes les difficultés qu'ils rencontrent en lien avec leur consommation d'alcool.

Quoi faire ?



Porter l'espoir.

Parler de reprise en main des consommations.

Proposer un accompagnement à la gestion des consommations.



Consultez notre dossier complet



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