

Fiche 7 : Actions pratiques dans la vie courante, pour tous et chacun, visant à réduire les risques et les dommages des consommations d'alcool

Toujours

- Se donner le droit de refuser de l'alcool sans craindre que cela soit une impolitesse ou un manque de respect pour la personne qui le propose ;
- Respecter le choix personnel de chacun, de consommer ou de ne pas consommer d'alcool ;
- Veiller à ne pas stigmatiser une personne qui ne consommerait pas d'alcool ;
- Veiller à ne pas stigmatiser une personne en difficulté avec l'alcool ;

Au quotidien

- Limiter le nombre d'occasions de consommer en une même journée ;
- Éviter la consommation d'alcool en dehors de repas ;
- S'efforcer d'identifier et de renoncer aux verres considérés comme superflus et/ou de moindre importance ;
- Toujours mettre de l'eau à disposition en cas de consommation d'alcool (a fortiori en cas de forte chaleur) ;

Apéritifs & repas

- Commencer un apéritif par un grand verre d'eau pétillante pour éteindre la soif et éviter que le premier verre de boisson alcoolisée ne soit bu trop rapidement ;
- En cas d'apéritif, prévoir et proposer aussi diverses boissons non alcoolisées (eau plate et gazeuse, jus de fruits, cocktails sans alcool, eaux aromatisées, ice tea, bière sans alcool, etc.) ;
- Proposer de l'eau (plate, gazeuse) et des glaçons qui, tout en se mariant parfois très bien avec une boisson alcoolisée, peuvent en réduire la quantité absorbée ;
- Intercaler une boisson non alcoolisée, pour s'hydrater, entre les consommations d'alcool (par exemple, boire une bière sur deux sans alcool) ;
- Veiller à s'alimenter en cas de consommation d'alcool : que ce soit pendant le repas ou en cas d'apéritif en prévoyant toasts, feuilletés, fruits secs, légumes taillés, verrines, etc., en évitant les produits de grignotage trop salés (cacahuètes, chips) qui renforcent la sensation de soif ;
- Toujours prévoir 2 verres dont 1 pour l'hydratation à base de boissons non alcoolisées ;
- Ne pas resservir systématiquement en alcool, a fortiori sans l'accord préalable de la personne ;

Les associations à risque

- Éviter le cumul et les mélanges d'alcool ;
- Être vigilant avec le mélange « alcool et boissons sucrées » car ces dernières peuvent masquer le goût de l'alcool et favoriser ainsi sa consommation ;
- Se soucier de l'association « alcool et médicaments » (demander conseil au pharmacien ou à votre médecin traitant) ;
- Éviter l'association « alcool et boisson énergisante » (notamment à base de caféine) car pouvant masquer l'effet de l'alcool et favoriser ainsi sa consommation ;

Par rapport aux plus jeunes

- Veiller à ne pas valoriser l’usage d’alcool ;
- Veiller à ne pas inciter les mineurs (a fortiori les plus jeunes) à consommer de l’alcool ;
- Veiller à ne pas laisser de bouteilles ou de verres d’alcool facilement accessibles aux plus jeunes (qui pourraient être tentés par l’expérimentation sans surveillance adulte) ;

Mais aussi

- Veiller à ne pas valoriser l’usage d’alcool. Par exemple, pour porter un toast, s’abstenir de l’interjection « Santé ! »³¹, trompeuse d’un point de vue sanitaire, et lui préférer « Tchou ! » ;
- Éviter les prises de risque en situation d’alcoolisation : reporter les décisions importantes, s’abstenir d’actions à risque accidentogène (conduite de véhicule, certaines activités sportives comme la plongée en mer ou en piscine, usage d’outils et autres instruments coupants, etc.) ;
- Privilégier un retour en taxi ou en transport en commun après un événement alcoolisé ou bien décaler son retour après s’être réhydraté et reposé ;

Cette liste ne peut pas être exhaustive tant la diversité des personnes (et de leur entourage), des modalités, des circonstances, des contextes, etc., laisse toute opportunité à une multitude d’actions possibles qui se déploieront et s’adapteront au gré des variations de situations.

³¹ [Alcool et « Bonne santé », une association paradoxale dénoncée dans la nouvelle campagne de Santé publique France \(sante-publiquefrance.fr\)](https://www.sante-publiquefrance.fr)