

Communiqué de presse

## **Prévention Alcool en situation inédite #Covid19**

**A la maison et depuis le confinement, les tentations sont plus nombreuses. Elles augmentent le risque de consommations excessives et notamment le risque d'addiction surtout quand elles s'inscrivent dans la durée.**

**Face à cette crise sanitaire du Covid-19 et à la problématique d'une consommation excessive d'alcool, le GIP-RASPEG - Réseau Addictions Guadeloupe reste pleinement mobilisé dans la poursuite de ses missions de sensibilisation et de prévention aux addictions et notamment celle liée à l'alcool.**

**Une telle situation nécessite d'informer et de communiquer sur les nouvelles recommandations en vigueur, d'éduquer et de proposer des solutions alternatives et surtout d'affirmer que le confinement nécessaire peut se faire dans la sérénité, en y prenant du plaisir.**

Le confinement obligatoire imposé par la loi pour éviter toute contamination néfaste à la santé induit des changements importants dans nos habitudes. Il entraîne une perte de nos repères habituels dans le travail, la scolarité, nos relations familiales et sociales, nos loisirs et détente. En effet, nos libertés les plus élémentaires sont mises à mal. Tout ceci est mal vécu par l'ensemble de la population mais de manière différente en fonction de chaque capacité d'adaptation, de chaque personnalité, de chaque vécu. Il peut donc être à l'origine d'une vraie souffrance.

Les substances telles que l'alcool, substance psychoactive qui s'inscrit dans une forme de sociabilité mais aussi de soulagement de souffrances diverses peuvent prendre le pas sur un quotidien déséquilibré. Associés à la perte de notion du temps et aux autres difficultés (travail, argent, famille, etc...), les consommations peuvent rapidement être excessives dans un contexte de répétition des jours de confinement et dans un contexte où les repères de consommation ne sont pas connus.

Par ailleurs, toute consommation excessive qui s'inscrit dans le temps peut devenir problématique pour tout individu quelque soit la tranche d'âge, et le sexe. Ceci est encore plus vrai si elles surviennent chez des personnes porteuses de certaines maladies (cardiovasculaires, neurologiques, psychiatriques ...) ou prenant des traitements.

En conséquence, le GIP-RASPEG - Réseau Addictions Guadeloupe préconise de rappeler **les nouvelles recommandations en vigueur** :

**Pas de consommation d'alcool sans risque, (risque +/-élevé) :**

- 10 verres standard d'alcool par semaine, maximum, (hommes et femmes)
- Sans dépasser 2 verres standards par jour et par occasion
- Plusieurs jours dans la semaine sans consommation
- Boire lentement, en mangeant, en alternant avec de l'eau,
- Être entouré de personnes de confiance

**Ne pas consommer d'alcool dans les situations suivantes :**

- Grossesse et allaitement
- Enfance, adolescence et toute la période de la croissance
- Conduite automobile
- Pratique de sports (risque de chute, de blessure...)
- Ingestion de médicaments
- En présence certaines maladies

Étant conscient du défi que cela représente pour une population confinée, pour les patients addicts plus vulnérables et pour ceux porteurs de comorbidités notamment psychiatriques, des conseils sur la mise en place de stratégies alternatives telles que des activités sereines, créatives et plaisantes (yoga, lecture, jeux de société, cuisine, sport...) peuvent être des réponses à cette problématique du confinement.

Si l'on considère que la période de confinement est difficile pour tout le monde, le GIP-RASPEG - Réseau Addictions Guadeloupe a décidé de s'adresser à toute la population y compris les plus vulnérables et bien sur la population connectée via les réseaux sociaux grâce aux supports de sensibilisation et de prévention suivants, **pour des recommandations spécifiques à cette situation de crise** :

The infographic is divided into four panels, each with a GIP-RASPEG logo and contact information (0590 47 17 00).

- Top Left Panel:** "Pour un confinement PLAISIR et SEREIN ! #COVID-19". Shows a family looking at a tablet.
- Top Right Panel:** "Il n'y a pas de quantité d'alcool sans risques même en confinement !". Includes a table of equivalent alcohol quantities:

DES QUANTITES D'ALCOOL EQUIVALENTES				
Un verre de bière 33cl (12.5cl)	Un verre de vin blanc 4cl (1cl)	Un verre de vin rouge 5cl (1.25cl)	Un verre de cognac 2cl (0.5cl)	Une dose de champagne 1cl (0.25cl)

10g d'alcool pur = 1 verre standard (vs) correspond à 0,20 g d'alcoolémie
- Bottom Left Panel:** "Recommandations en période de confinement".
  - UN COMPORTEMENT RESPONSABLE
  - Pas plus de 2 verres d'alcool (vs) par jour
  - Au minimum 2 jours sans alcool par semaine
  - 0 alcool : enfants, ados, femmes enceintes
  - Il est déconseillé de boire en cas de certaines maladies, certains traitements, conduite automobile.
  - Boire lentement
  - Boire de l'eau
- Bottom Right Panel:** "Le confinement c'est aussi le choix des plaisirs". Shows various leisure activities:
  - Jardinage
  - Musique
  - Détente
  - Jeux
  - Sport
  - Creativité

**GIP-RASPEG**

Groupement d'Intérêt Public – Réseaux et Actions de Santé Publique En Guadeloupe, à Saint-Martin & Saint-Barthélemy  
Immeuble Le Squale – Houëlbourg Sud II – Jarry – 97122 BAIE-MAHAULT

☎ 0590 47 17 00 - 📠 0590 47 17 04 - ✉ [reseaux.actionsdesanteguadeloupe@gip-raspeg.fr](mailto:reseaux.actionsdesanteguadeloupe@gip-raspeg.fr)