

# ALCOOL: LES FEMMES TRINQUENT



Encore tabou,  
l'alcoolisme féminin  
reste largement  
sous-estimé.  
Pourtant,  
chez les femmes,  
les risques de dépendance  
et les dommages occasionnés  
sont plus importants.



➤ Hommes et femmes ne sont pas égaux face à l'alcool. Bien que l'alcoolisme féminin soit en augmentation depuis une trentaine d'années, en raison d'un meilleur repérage, mais aussi d'une convergence entre les comportements des femmes actives et ceux des hommes. « On estime en effet que le risque de basculer dans la dépendance concerne aujourd'hui une femme pour deux hommes, voire une femme pour un homme dans certaines régions, contre une femme pour douze hommes dans les années 1960, note le Dr Pascale Pissochet, médecin addictologue au CHU de Nancy-Brabois. Il existe néanmoins des spécificités propres à l'alcoolisation féminine. La gravité et l'ampleur des conséquences sont plus importantes pour les femmes. Sur le plan organique, les cirrhoses du foie apparaissent beaucoup plus vite que chez les hommes, avec des doses moins importantes, du fait d'une métabolisation moins performante. Chez elles, la dépendance psychologique survient aussi plus rapidement. »

“ Il existe des spécificités propres à l'alcoolisation féminine, car la métabolisation est moins performante. ”

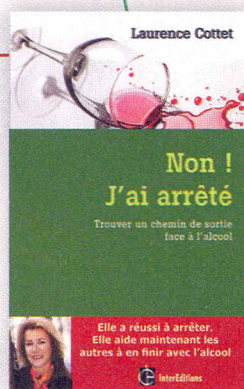
### Encore un tabou

« L'addiction s'exprime à partir du moment où l'on perd la liberté de s'abstenir, explique le Dr Fatma Bouvet de la Maisonneuve, psychiatre addictologue à l'hôpital Sainte-Anne. La vie est parasitée par la nécessité de boire, et la pensée, obnubilée par ce besoin. Mais l'alcoolisme féminin est tellement tabou que les femmes s'épuisent à le cacher et mettent entre 10 et 25 ans avant de consulter. » En parallèle à cette alcoolisation clandestine, un alcoolisme plus « mondain » est apparu depuis une dizaine d'années, que certains milieux professionnels contribuent à banaliser. Laurence Cottet, ex-directrice des risques d'une importante société du BTP, a sombré dans l'alcool à 38 ans, pour colmater le vide affectif laissé par le décès de son mari, trois ans plus tôt. « Ma maladie a été encouragée par le milieu professionnel, où l'alcool est érigé en instrument de fidélisation commerciale. Je pensais à tort que si je ne buvais pas avec les hommes, je serais exclue. »

### « CASSER L'OMERTA »

« Pendant dix ans, je me suis cachée pour boire, tout en assumant mes responsabilités professionnelles. Le déclic s'est produit lorsque je me suis écroulée ivre-morte devant des centaines de personnes. En une fraction de seconde, ma maladie est mise en lumière, je n'ai plus rien à cacher, et cela me libère de ma honte. Aujourd'hui, je n'ai pas honte de ce que j'ai été : j'en tire une force pour faire de la prévention, casser l'omerta de l'alcoolisme, au travers de l'écriture<sup>(1)</sup> qui est devenue une forme de catharsis. Je n'ai pas de haine vis-à-vis de l'alcool. Il faut dédramatiser le produit pour s'attaquer à ce qui se cache derrière lui, travailler sur soi pour atteindre la racine du mal. J'ai lancé une pétition pour instaurer une journée sans alcool, non pas pour lutter contre l'alcool, mais faire changer les mentalités et lever le tabou sur les risques de dépendance, notamment chez les femmes. »

Laurence Cottet



(1) Non ! J'ai arrêté. Trouver un chemin de sortie face à l'alcool, InterEditions, 2014.





## CHIFFRES

- **9,4%** des femmes de **12 à 75 ans** boivent de l'alcool tous les jours, et **33,1%** des **65-75 ans**

- L'alcool serait responsable de **49 000** décès par an en France

- Le nombre de verres est plus élevé parmi les très jeunes consommatrices : en moyenne **2,4** verres pour les **15-19 ans** et **2** verres chez les **20-25 ans**

- La prévalence de l'alcoolisme est plus importante chez les femmes cadres (**9%**)



Sources : Bulletin épidémiologique hebdomadaire de l'Institut de veille sanitaire (INVS) n°16-17-18 du 7 mai 2013 - Baromètre santé 2000 INPS

Jusqu'en janvier 2009, où, conviée avec 650 autres hauts-cadres de son entreprise à une cérémonie des vœux, avec champagne et whisky en open bar, elle s'écroule, ivre-morte, signant alors la fin de sa carrière, en dépit d'un parcours professionnel irréprochable.

### Facteurs de vulnérabilité

« Ce sont souvent les femmes les plus diplômées, celles qui ont le plus de responsabilités managériales qui sont touchées, remarque le Dr Bouvet de la Maisonneuve. Cherchant à atteindre l'excellence, elles sont victimes de la pression que la société et elles-mêmes s'imposent. Elles sont d'autant plus vulnérables à l'alcool qu'elles ont des antécédents de dépression ou souffrent de troubles anxieux. » Pour le Dr Pissochet également, l'alcoolisme est un agencement de plusieurs facteurs, psychologiques et environnementaux. « Les facteurs favorisant sont à rechercher dans les événements de vie de l'enfance – carences, traumatismes, violences morales

ou physiques, abus sexuels, alcoolisme parental ou fragilité psychologique chez un parent – surtout s'ils n'ont pas été pris en charge. À la différence des hommes qui peuvent devenir dépendants suite à des alcoolisations sociales, les femmes ont tendance à chercher dans l'alcool une compensation à leurs difficultés de vie. » L'alcoolisme féminin est également fréquemment associé aux phobies sociales, aux troubles du comportement alimentaire, au stress post-traumatique. « Les femmes n'ont pas toujours le temps de trouver quelqu'un à qui se confier et de nouer une relation de confiance avec un thérapeute susceptible de les aider, souligne encore l'addictologue. L'alcool, lui, agit vite. »

Chez les jeunes, les modes de consommation tendent à se ressembler. Dès 15 ans, 46 % des garçons et 41 % des filles s'adonnent aux « binge drinking » (consommation de plus de quatre verres en une seule occasion)<sup>(1)</sup>. « Les jeunes cherchent à s'éclater pour contrer une pression sociale et scolaire de plus en plus forte, poursuit le Dr Pissochet, les filles pratiquant l'alcoolisation davantage comme une automédication. Mais pour les deux sexes, plus l'alcoolisation survient tôt et de façon fréquente, plus le risque d'alcoolodépendance psychologique puis physique .../...



.../...

est important. » Deux autres « pics » d'alcoolisation existent chez les femmes : autour de la cinquantaine, au moment de la pré-retraite, et chez les seniors, souvent confrontées à la solitude, notamment lorsque les enfants ne jouent plus le rôle de protection affective en raison de leur éloignement géographique.

### Une prévention défaillante

Côté prévention, où en est-on ? « Elle est particulièrement défaillante dans le milieu du travail, regrette le Dr Bouvet de la Maisonneuve. On compte

11 à 14 % de salariés ayant des problèmes d'alcoolisme. Pour 85 % des responsables des ressources humaines, l'alcool constitue la principale problématique professionnelle. Mais noyée sous le thème de la souffrance au travail, elle reste très difficile à évoquer. » Laurence Cottet en témoigne : « Plus tard, j'ai appris que toutes les personnes avec qui je travaillais connaissaient mon problème avec l'alcool. Personne ne m'a tendu la main, pas même le DRH qui me voyait tous les jours entrer dans mon bureau. » Rares sont les médecins suffisamment

**Plus l'alcoolisation survient tôt et de façon fréquente, plus le risque d'alcoolodépendance psychologique et psychique est important.**

formés : 57 % des généralistes et 46 % des spécialistes déclarent se sentir démunis face au patient alcoolodépendant ; parmi les généralistes, seuls 23 % délivrent de façon systématique des messages de prévention auprès de leurs patients<sup>(2)</sup>. « La prévention est un tout, insiste le Dr Bouvet de la Maisonneuve. Elle doit d'abord s'inté-

resser à la qualité de vie intérieure et au contexte social de la personne, de manière à repérer les problématiques avant que l'alcoolisme apparaisse, en particulier chez les femmes où il est plus sou-

vent clandestin. Il faut enfin que le corps médical travaille sur son regard afin d'éviter les jugements et de développer une approche d'empathie et de considération. » Seule attitude, confirme Laurence Cottet, à même d'aider la personne alcoolique, « qui boit pour oublier la honte de boire ».

**Katia Vilarasau**

(1) Observatoire français des drogues et des toxicomanies, enquête ESPAD, 2011.

(2) Enquête Ipsos pour le *Quotidien du médecin*, décembre 2013.

## ZÉRO ALCOOL PENDANT LA GROSSESSE

La consommation, même modérée, d'alcool pendant la grossesse peut entraîner des effets délétères sur l'enfant à naître, en particulier sur son poids, selon une récente étude de l'Institut de veille sanitaire (InVS)\*. La consommation excessive engendre quant à elle la survenue de malformations, en majorité cérébrales. On estime que chaque année 7 500 bébés naissent en France porteurs des séquelles de l'alcoolisation fœtale.

**saffrance.com**

\* Bulletin épidémiologique hebdomadaire, 7 mai 2013

