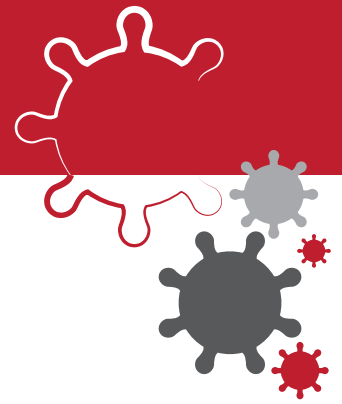


CONSOMMATION D'ALCOOL

EN TEMPS DE COVID



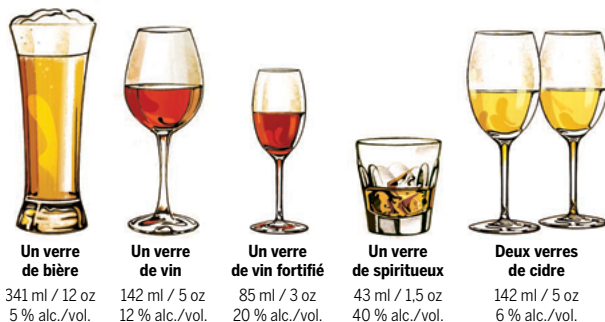
En cette période de pandémie de COVID-19, bon nombre de médecins sont soumis à une forte augmentation des stressés et des heures de travail. Parallèlement, plusieurs se trouvent isolés de leur famille, de leur réseau social et des activités qui leur permettent habituellement de se maintenir à flot. Dans un tel contexte, la consommation d'alcool peut parfois prendre davantage de place. Que faire quand on a l'impression que c'est le cas ?

1. ÊTRE CONSCIENT DE SA CONSOMMATION D'ALCOOL

La première étape est de tenir le compte de sa consommation exacte d'alcool. Calculez le nombre de consommations dans votre journée à l'aide de l'image ci-dessous ou d'applications comme

- <http://aodtool.cfar.uvic.ca/fr/index-stddt.html>
- <http://www.tableaudebar.com/user>

1 consommation standard correspond à :



© Éduc'alcool

Au Québec, les limites de consommation recommandées par Éduc'alcool sont les suivantes :

- pas plus de deux verres par jour pour les femmes et de 10 par semaine ;
- pas plus de trois verres par jour pour les hommes et de 15 par semaine ;

- avec idéalement deux jours au moins d'abstinence par semaine.

De plus, lors d'occasions spéciales, les femmes ne devraient jamais prendre plus de trois verres et les hommes, plus de quatre.

Éduc'Alcool a produit un document spécial sur l'isolement et l'alcool en temps de pandémie.

- <https://educalcool.qc.ca/ce-que-nous-avons-a-dire/communiqués/isolement-et-alcool-en-temps-de-pandémie/>

2. RECHERCHER LA FONCTION ACTUELLE DE LA CONSOMMATION D'ALCOOL DANS SA VIE

Par la suite, tentez de comprendre la fonction que remplit la consommation d'alcool dans votre vie. Évidemment, elle peut en occuper plusieurs. Certains boivent pour se soulager d'émotions déplaisantes; d'autres, pour se récompenser. Récemment, pourquoi avez-vous consommé de l'alcool ou augmenté votre consommation ?

- Pour gérer votre stress
- Pour redescendre de l'intensité et des émotions fortes vécues au travail
- Pour combler une nouvelle solitude
- Pour vous aider à vous endormir
- Pour vous récompenser pour vos longues heures de travail
- Pour célébrer des événements spéciaux

D^{re} Marie-Ève Goyer, MSc, CCMF (MT)

Professeure adjointe de clinique au Département de médecine familiale et de médecine d'urgence de l'Université de Montréal
Cheffe adjointe des programmes spécifiques du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

3. PRENDRE CONSCIENCE DES CONSÉQUENCES POUR SOI (ET POUR LES AUTRES)

Ensuite, questionnez-vous sur les conséquences possibles de cette consommation d'alcool sur vous et sur les autres.

- Mon sommeil est-il moins réparateur ?
- Quel est mon niveau d'énergie le lendemain de ma consommation d'alcool ?
- Quel effet a l'alcool sur ma patience, mon émotivité, mon empathie envers mes patients, etc. ?
- Étais-je en état de conduire ma voiture après avoir bu de l'alcool ?
- Est-ce que les autres perçoivent ma consommation ou en sont affectés ?

Éducalcool a créé un site sur les divers effets de la consommation d'alcool sur la santé : <https://educalcool.qc.ca/faits-et-effets/alcool-et-sante/>

4. DIMINUER LE BESOIN DE RECOURIR À L'ALCOOL OU TROUVER D'AUTRES MOYENS DE SOULAGER LA TENSION

Lorsqu'on se rend compte que l'alcool occupe différentes fonctions dans notre vie, telles que la gestion du stress, des émotions, des frustrations vécues au travail, on peut d'abord tenter de voir à quel point ces variables peuvent être modifiées.

- Puis-je diminuer ma charge de travail, prendre des vacances, réorganiser mon horaire différemment ?

Malheureusement, en période de COVID plus particulièrement, ce n'est pas toujours possible. Alors, on peut tenter de trouver des substituts à l'alcool qui joueront un rôle similaire.

- Faire du sport pour abaisser son degré de stress et d'anxiété
- Sortir de son milieu de travail pendant la journée pour prendre une pause
- Mettre à l'agenda des rencontres virtuelles entre amis pour combler la solitude
- Écouter un balado de méditation
- Découvrir de nouvelles musiques ou de nouveaux livres

5. OBTENIR DE L'AIDE

La pandémie de la COVID-19 est particulièrement difficile pour les médecins, et ce, pour plusieurs raisons. Si vous vous demandez si votre consommation d'alcool est problématique, que vous sentez que vous êtes en train de perdre le contrôle ou que vous constatez de plus en plus de conséquences liées à cette consommation, allez chercher de l'aide. Le PAMQ est là pour vous. N'hésitez pas à téléphoner au 1-800-387-4166 ou au 514-397-0888 ou encore à écrire au info@pamq.org

