

Prévention santé : l'alcool



Image de freepic.diller sur Freepik

Bibliographie sélective
réalisée par le Service documentation 2024



Table des matières

| | |
|-----------------------|----|
| Ouvrages..... | 3 |
| Rapports | 6 |
| Articles..... | 8 |
| Bandes dessinées..... | 9 |
| Audio..... | 11 |
| Sites | 12 |

Dans le cadre de la semaine de la prévention du 11 au 15 mars 2024

Cette semaine vise à favoriser l'engagement étudiant et à placer le sujet de la prévention au centre de la vie de l'école pendant une semaine, avec de nombreux événements.

Un échange avec l'association des Alcooliques Anonymes est organisé dans la bibliothèque, le mardi 12 mars.

" Dans le cadre de la Semaine de la Prévention, nous souhaitons attirer l'attention sur un sujet important : la consommation d'alcool et l'enjeu qu'elle représente pour la santé publique. Nous organisons un échange avec l'association des Alcooliques Anonymes, prévu pour le mardi 12 mars au soir, dans le but de sensibiliser et de soutenir ceux qui pourraient être concernés par ce défi.

La consommation d'alcool est un sujet complexe qui peut avoir des répercussions significatives sur la santé et le bien-être des individus. Notre objectif est d'offrir un espace où les gens peuvent discuter ouvertement de leurs expériences et trouver des ressources utiles pour surmonter les difficultés liées à la dépendance à l'alcool. En abordant ce sujet de manière ouverte et bienveillante, nous espérons encourager la prévention et la prise de conscience autour de l'alcool."

Les représentants étudiants au CA

Notes:

Tous les documents signalés dans ce dossier documentaire sont disponibles : ils existent sous forme papier à la bibliothèque de l'EHESP **et/ou** en texte intégral sur les bases de données auxquelles la bibliothèque est abonnée. Pour les modes d'accès à ces bases de données, [consulter le site internet du service documentation](#)

Tous les liens internet signalés dans ce dossier ont été consultés le 22 février 2024.

Ouvrages

Idées reçues sur l'addiction à l'alcool : comprendre et sortir de la dépendance / Laurent Karila - Paris (FRA) : Le Cavalier Bleu, Le Cavalier poche (Le Cavalier Bleu), 2023, 184p. [FL30/0291](#)



Résumé : S'il est bien un domaine où les idées reçues tiennent lieu de connaissance, c'est celui de l'alcool, de sa consommation et des maladies qu'il provoque : « L'alcool, ce n'est pas vraiment une drogue », « L'alcool rend créatif », « On tient mieux l'alcool quand on boit régulièrement », « Le vin est moins nocif que les alcools forts »...

Ces idées reçues, tout comme la pression sociale associée à l'alcool, empêchent bien souvent de percevoir les premières difficultés. Or, pour prévenir efficacement les dommages liés à l'addiction à l'alcool, il est nécessaire de ne pas se limiter à une dénonciation, qui plus est stigmatisante, de l'alcoolisme. (4ème couv.)

Les addictions / Mathilde Saïet - Paris (FRA) : Presses Universitaires de France (PUF), Que sais-je ? (Presses Universitaires de France (PUF)), 2023, 125p. [FL10/0163](#)



Résumé : De toutes les conduites psychopathologiques, l'addiction est peut-être celle qui interroge le plus les limites entre le normal et le pathologique. La frontière entre ce qui relève des « mauvaises habitudes » et des vraies dépendances est difficile à tracer. Les addictions sont presque toujours des conduites relevant au départ de l'ordinaire, simplement déviées de leurs finalités initiales : boire, manger, jouer, acheter, travailler, se soigner, etc. Alors, tous dépendants ? Ce qui caractériserait le vrai dépendant pourrait être une forme de polarisation, quand l'objet ou l'activité devient le but d'une vie, quand la « mauvaise habitude » se fait identité : « je bois trop » devenu « je suis alcoolique ». Cet ouvrage interroge le sens des addictions, analyse le mécanisme et les symptômes des plus courantes d'entre elles et propose une synthèse des différentes approches thérapeutiques possibles. (4e couv.) [Texte intégral](#)

Comprendre et soigner les addictions. Avec les approches systémiques / Grégoire Vitry, Jean-Michel Delile, Jean-Pierre Couteron, et al. - Malakoff (FRA) : Dunod, Psychothérapies (Dunod), 2023, 252p. [FL10/0162](#)



Résumé : Cet ouvrage regroupe des textes liés aux conférences menées par le Centre de recherche et de formation LACT en collaboration avec l'Université Paris 8 de 2019 à 2022. Médecins, addictologues, psychologues, praticiens et systémiciens du monde entier nous proposent de revenir sur leur expérience et leur pratique d'addictologues autour de débats thématiques pour nourrir une recherche pratique contemporaine et dynamique. Cet ouvrage traduit une convergence vers une approche systémique incluant la famille, le milieu, l'emploi, les causes profondes des addictions.

L'alcool sans tabous : spécial 12-35 ans / Thomas Orban, Vincent LIEVIN - Bruxelles (BEL) : Mardaga, 2023, 189p. [FL30/0292](#)



Résumé : Destinées aux jeunes, des solutions pour éviter les pièges de la surconsommation d'alcool tout en continuant à s'amuser lors de fêtes ou d'événements. Attirant l'attention sur les effets de l'alcool, les auteurs invitent à une réflexion et à une prise de conscience sans jugement à travers des témoignages et des résultats d'enquêtes. Des QR codes donnent accès à des vidéos de conseils pratiques.

Les addictions : Alcool, tabac, drogues, médicaments, jeux... / Julia de Ternay, Eric Peyron - Paris (FRA) : Ellipses, 100 questions/réponses (Ellipses) , 2023 , 125p. [FL10/0165](#)



Résumé : Doit-on arrêter complètement de fumer du tabac quand on se met à la cigarette électronique ? Peut-on associer patchs et cigarettes quand on essaye d'arrêter de fumer ? Peut-on devenir dépendant aux benzodiazépines/somnifères à un âge avancé ? Peut-on faire un sevrage à domicile ? Qu'est-ce qu'on appelle un sevrage ambulatoire ?

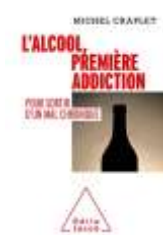
Ce livre cherche à répondre à ces questions sur les addictions, sur les produits (alcool, tabac, cocaïne, médicaments, ...), sur les traitements, sur les nouveaux moyens psychothérapeutiques. L'ensemble de ces questions a été rédigé par plus d'une trentaine de professionnels, qui travaillent tous les jours avec des personnes souffrant d'un comportement addictif. Les questions sont celles que chacun se pose face à une situation de dépendance à un produit. Les réponses sont pratiques, concrètes, issues des données scientifiques récentes.

Le binge drinking chez les jeunes. Une approche psychologique et neurocognitive / Pierre Maurage, Salvatore Campanella - Liège (BEL) : Mardaga , 2021 , 317p. [FL30/0290](#)



Résumé : Comme tout pan de la société, nos modes de consommation d'alcool évoluent. Ces dernières années, un phénomène nouveau s'est intensifié : le binge drinking. Cette pratique, qui consiste à boire épisodiquement de manière très intense jusqu'à l'ivresse, est aujourd'hui très répandue, en particulier chez les jeunes. Au-delà de ses effets à court terme, cette pratique est à l'origine de modifications majeures et durables du fonctionnement émotionnel, cognitif et cérébral. Un ouvrage de référence sur le binge drinking et ses risques, qui fournit nombre de recommandations pratiques et pistes de réflexion ! [Texte intégral](#)

L'alcool, première addiction : pour sortir d'un mal chronique / Michel Craplet - Paris : O. Jacob, Médecine (O. Jacob) , 2021 , 340 p. [FL30/0293](#)



Résumé : Sous la forme d'un dialogue imaginaire avec un journaliste, le psychiatre rappelle les dangers pour la santé de la consommation excessive d'alcool. Il décrit les particularités de cette addiction, son emprise sur la société, les différentes manières de considérer les malades. Un problème de santé publique négligé en France.

Addicts : les drogues et nous / Christian Ben Lakhdar - Paris (FRA) : Seuil, La République des Idées (Seuil) , 2020/03 , 105p. [FL10/0158](#)



Résumé : Bienvenue dans la société addictogène ! Alcool, tabac, cannabis, cocaïne, ecstasy, mais aussi écrans, jeux d'argent, porno en ligne : les addictions se sont démocratisées. La prolifération des produits psychotropes et des conduites addictives nous oblige à penser leur régulation. De plus en plus, le marché fournit des produits à moindres risques et des solutions techniques pour réduire leur nocivité. L'État, plutôt que de tout miser sur la répression, peut offrir un cadre propre à réduire les dommages socio-sanitaires. Ce double mouvement – expansion du marché et désengagement policier de l'État – renvoie le drogué dans le champ de la citoyenneté. Car les addicts sont des citoyens, comme vous et moi

L'alcoolisme au féminin : En finir avec les tabous, s'en sortir / Laurent Karila - Paris (FRA) : Leduc Editions , 2020 , 207p. [FL30/0289](#)



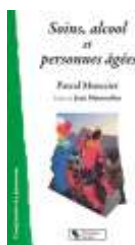
Résumé : Le témoignage croisé d'un médecin et de ses patientes « Les femmes alcooliques se cachent le plus longtemps possible. Elles ne consultent pas, elles se taisent et font illusion. Elles multiplient les moyens de dissimuler cette maladie, et s'accommodent du silence complice environnant. Une femme qui boit, cela dérange. » Le Docteur Laurent Karila est médecin psychiatre. Il est spécialisé dans l'addictologie et est le porte parole de l'association SOS Addictions.

Les ados et l'alcool : Comprendre et agir / Guylaine Benech, Bernard Basset - Rennes (FRA) : Presses de l'EHESP, Fondamentaux (Presses de l'EHESP) , 2019 , 197p. [FL30/0288](#) -



Résumé : En quelques décennies, le rapport des adolescents à l'alcool a considérablement évolué, posant de nouveaux défis à la santé publique : précocité et féminisation des ivresses, banalisation de l'alcool, dommages sanitaires et sociaux élevés. Les professionnels se sentent souvent démunis face à ce qu'ils perçoivent comme un phénomène de société qui les dépasse. Ils ressentent des difficultés pour aborder le sujet avec leurs publics, qu'il s'agisse de jeunes ou de parents. Cet ouvrage a pour objectif de les aider à améliorer leurs pratiques pour participer à la prévention, à la réduction des risques et à la prise en charge des jeunes en difficulté avec l'alcool.. (4ème couv.) [Texte intégral](#)

Soins, alcool et personnes âgées : se positionner pour coconstruire / Pascal Menecier - Lyon (FRA) : Chronique sociale, Comprendre les personnes (Chronique sociale), 2019 , 207p. [FL30/0286](#)



Résumé : De l'invocation du dernier plaisir de l'existence, pour laisser les plus âgés boire en paix de l'alcool, comme si cela ne pouvait plus leur faire de mal, jusqu'à l'ineptie colportée qu'on n'a jamais forcé aucun alcoolique à boire, les raisons s'accumulent pour laisser les aînés consommer tout l'alcool voulu ou subi. Il en est probablement de même pour les laisser consommer tous les médicaments psychotropes qu'ils peuvent se voir prescrire, ou laisser se développer tout comportement pouvant ouvrir à une conduite addictive, par exemple autour de jeux de hasard et d'argent, dont l'offre et l'accessibilité ne font que croître sans contraintes. Vieillesse et addictions ne sont pas antinomiques, mais ne sont pas facilement rapprochées. Si certaines conduites adolescentes, de consommations de substances psychoactives, d'alcool ou de cannabis, affolent parents et autorités de santé publique, possiblement avec raison, comment qualifier le regard sociétal inverse sur les addictions du sujet âgé ? (4ème de couverture)

Les jeunes face à l'alcool / Marie Choquet, Christophe Moreau - Toulouse (FRA) : Erès, La vie devant eux (Erès) , 2019 , 308p. [FL30/0287](#)



Résumé : Pourquoi la consommation d'alcool augmente-t-elle chez les 18-30 ans alors qu'il y a une tendance à la baisse pour tous les autres groupes d'âge ? Des spécialistes reconnus de différentes disciplines scientifiques croisent leurs regards afin d'identifier les facteurs de vulnérabilité et les modes de protection spécifiques à cette période de la vie. Fruit d'une réflexion collective conduite au sein de la Fondation pour la recherche en alcoologie, cet ouvrage analyse l'augmentation des alcoolisations au moment de l'entrée dans l'âge adulte. (4e de couv.)

La consommation d'alcool et ses conséquences en France en 2022 / Marc-Antoine Douchet - Paris (FRA) : OFDT, 2023/11, 9p.



Résumé : Ce bilan de l'OFDT offre une vue synthétique de l'offre, des usages et des conséquences sanitaires et sociales de la consommation d'alcool en France pour l'année 2022. La première partie détaille l'évolution du marché, de la taxation, des prix et des volumes d'alcool consommés, avec une augmentation des volumes d'alcool pur mis en vente sur le territoire français (+ 1,9 % en 2022 par rapport à 2021), et une progression importante des bières (+ 11,3 %). La deuxième partie décrit l'évolution des comportements d'usages (avec notamment une baisse des alcoolisations ponctuelles importantes), et la troisième les conséquences de l'alcool en termes de prise en charge des usagers (diminution de 1,9 % des hospitalisations avec un diagnostic principal lié à l'alcool) et de sécurité routière (baisse des dépistages positifs et des accident mortels). [Texte intégral](#)

Drogues et addictions, chiffres clés. Edition 2022 / Observatoire français des drogues et des toxicomanies (OFDT), Julien Morel d'Arleux - Saint-Denis La Plaine (FRA) : OFDT, 2022, 8p.



Résumé : Cette publication rassemble périodiquement les indicateurs chiffrés les plus récents pour quantifier et décrire le phénomène des comportements d'usages de substances psychoactives (drogues et médicaments psychotropes) et d'addictions. Ce document repose sur les travaux de l'Observatoire français des drogues et des tendances addictives (OFDT) et ceux d'autres organismes producteurs de données. Ces éléments sont précédés d'une synthèse générale qui reprend les points saillants de l'ouvrage et replace les tendances récentes évoquées dans un contexte élargi, en ouvrant des perspectives. Une chronologie 2013-2018 de même que des références législatives et bibliographiques complètent ce travail. [Texte intégral](#)

Alcool et soirées chez les adolescents et les jeunes majeurs / Marc-Antoine Douchet, Paul Neybourger - Paris (FRA) : OFDT, Tendances (OFDT), 2022/04, 8p.



Résumé : Ce numéro de Tendances présente les premiers résultats de l'enquête ARAMIS 2, sous l'angle des contextes de consommation d'alcool en soirée chez les adolescents et les jeunes adultes. L'organisation et le déroulé du moment festif (approvisionnement, personnes invitées, lendemain de la fête...) sont traversés par des enjeux de différenciation sociale et de genre. Ces derniers façonnent les stratégies de régulation (individuelle et collective) et conduisent les jeunes à se focaliser sur les risques immédiats de la consommation (réputation, crainte d'abus sexuels, conduite d'un véhicule...). (R.A.) [Texte intégral](#)

Grossesse, alcool et représentations sociales chez les femmes / Annie Gauthier - Québec (CAN) : Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), 2022, 50p.



Résumé : La présente synthèse rapide des connaissances a été produite dans le cadre de la mise sur pied par Santé Canada, en 2017, d'un programme de financement non récurrent d'initiatives sur l'usage et les dépendances aux substances (Programme sur l'usage et les dépendances aux substances, PUDS). S'inscrivant plus spécifiquement dans un ensemble des travaux sur la prévention de la consommation de substances psychoactives durant la grossesse, cette synthèse rapide des connaissances documente les représentations sociales de la consommation d'alcool chez les femmes enceintes ou en âge de procréer, dans le contexte de la recommandation d'abstinence qui prévaut au Québec. (introd.) [Texte intégral](#)

Réduction des dommages associés à la consommation d'alcool : Synthèse et recommandations / Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (Inserm) - Montrouge (FRA) : EDP Sciences, Expertise collective (EDP Sciences), 2021/05, 138p.



Résumé : Ce document présente la synthèse et les recommandations issues des travaux du groupe d'experts réunis par l'Inserm dans le cadre de la procédure d'expertise collective pour répondre à la demande de la Mildeca et du ministère en charge de la Santé concernant la réduction des dommages associés à la consommation d'alcool, les stratégies de prévention et d'accompagnement.

Ce travail s'appuie essentiellement sur les données issues de la littérature scientifique disponible lors du premier semestre 2020. Près de 3 600 documents ont été rassemblés à partir de l'interrogation de différentes bases de données (PubMed, Web of sciences, Scopus, sociINDEX, Cairn, Pascal, Francis, Econbizz, JSTOR, OpenEdition Journals, Isidore, Persée). [Texte intégral](#)

Les addictions au tabac et à l'alcool / Conseil économique social et environnemental (CESE), Etienne Caniard, Marie-Josée Augé-Caumon - Paris (FRA) : Journaux Officiels, Les avis du CESE (Journaux Officiels) , 2019/01 , 78p.



Résumé : Le tabagisme et la consommation nocive d'alcool constituent respectivement les première et deuxième causes de mortalité évitable en France. Même si la prévalence du tabagisme quotidien demeure élevée, la baisse récemment observée, notamment chez les jeunes, marque un réel progrès. Elle est, entre autres, le signe d'un changement dans l'image du tabac, devenue plus négative, à la différence de celle de l'alcool, associé au plaisir, à la convivialité, à la culture. Cette réalité, couplée au poids économique du secteur, contribue au manque de cohérence et de continuité des politiques publiques de lutte contre l'addiction à l'alcool. Le CESE s'attache à rechercher les voies d'une modification de la représentation sociale de l'alcool, d'une plus grande cohérence des politiques publiques de prévention et d'une action mieux coordonnée des professionnels et professionnelles, notamment de santé, pour un meilleur accompagnement des personnes. (4ème cov.) [Texte intégral](#)

Les politiques de lutte contre les consommations nocives d'alcool / Cour des Comptes - Paris (FRA) : Cour des comptes , 2016/06 , 262p. [FL30/0281](#)



Résumé : La Cour des comptes a conduit une évaluation des politiques de lutte contre les consommations nocives d'alcool visant à analyser les évolutions de la consommation et l'état des connaissances scientifiques sur les comportements à risque, et à apprécier l'efficacité des principaux leviers d'action publique et les limites des politiques conduites. Aux termes de son enquête, la Cour souligne que l'État ne se donne pas les moyens d'infléchir les comportements à risque en n'agissant qu'imparfaitement sur les différents leviers disponibles : réglementation de la distribution, fiscalité, sanction de l'alcoolémie au volant, prévention et prises en charge sanitaires. Elle souligne également qu'il n'existe pas en France une politique mais des actions juxtaposées de lutte contre les consommations nocives d'alcool, dont les résultats sont globalement décevants et mal évalués, faute d'une coordination permettant de surmonter leurs contradictions. [Texte intégral](#)

Articles

La consommation d'alcool des adultes en France en 2021, évolutions récentes et tendances de long terme.

Raphaël Andler, Guillemette Quatremère, Jean-Baptiste Richard, et al., Bulletin épidémiologique hebdomadaire (BEH), n°2, 23 janvier 2024, pp.22-31. [Accéder au document](#)

Résumé : La consommation d'alcool, très élevée en France, expose à de nombreux risques pour la santé, à court et long terme. Au cours des dernières décennies, les modes de consommation ont fortement évolué. L'objectif de cet article est de présenter un panorama de la consommation d'alcool en France en 2021 à partir de l'enquête Baromètre de Santé publique France, actualisant les constats datant de 2017 en France hexagonale et 2014 dans les départements ultramarins et permettant d'apprécier les tendances sur près de 30 ans.

Alcool, femmes et santé (dossier). Marie Benazzouz, Sylvie Warnet, Revue de l'infirmière, n° 296, décembre 2023, pp.15-31.

Résumé : Une enquête de Santé publique France publiée en février 2019 constate que 23% des femmes de 18 à 75 ans boivent entre une et six fois par semaine (+ 4 points vs. 2014). Cette tendance à la hausse de la consommation d'alcool chez les femmes n'est pas sans conséquences sur la santé, d'autant qu'elles sont plus sensibles à la toxicité de l'alcool. Souvent stigmatisées pour leurs consommations, les femmes ont du mal à demander de l'aide et présentent des difficultés d'accès aux soins spécialisés.

Grossesse et alcool : évolution des connaissances et perceptions des Français entre 2004 et 2020. Guillemette Quatremère, Raphaël Andler, Maud Gorza, et al., Bulletin épidémiologique hebdomadaire (BEH), n°17, 5 septembre 2023, pp.320-328. [Accéder au document](#)

Résumé : La consommation d'alcool pendant la grossesse comporte des risques pour le développement du fœtus. Par principe de précaution, il est recommandé de ne pas boire d'alcool pendant toute la durée de la grossesse et d'éviter de consommer pendant l'allaitement. L'objectif de cette étude est de décrire l'évolution des connaissances et perceptions des Français à ce sujet, entre 2004 et 2020. (Introd.)

Alcool. Une addiction qui dérange. Pénélope Bacle, Ubrich, Laurence, ASH - actualités sociales hebdomadaires, n° 3267, du 8 juillet au 14 juillet 2022, pp. 6-13.

Résumé : Au sommaire : 1 - Une addiction qui dérange : L'alcool-dépendance se retrouve en toile de fond d'un grand nombre de situations traitées par les travailleurs sociaux ; 2 - Le tabou de l'alcool au féminin ; 3 - La réduction des risques au cœur du métier ; 4 - « En Ehpad, les équipes sont parfois démunies ».

Un bistrot où l'on réduit sa consommation d'alcool. Aurélie Vion, Directions- (Mensuel des directeurs du secteur sanitaire et social), n° 209, juin 2022 (01/06/2022), pp.16-18.

Résumé : A Haguenau (Bas-Rhin), l'accueil bistrotier Arriana s'adresse à des personnes rencontrant une dépendance à l'alcool. Autorisées, les consommations sont encadrées par des professionnelles dans une démarche de réduction des risques liés aux addictions. Mais aussi de lutte contre l'isolement. (R.A.)

Pour une politique de santé publique adaptée aux consommateurs et à leurs consommations d'alcool. Jean-Pierre Couteron, Santé publique, vol. 30, n° 4, juillet-août 2018, pp.443-444. [Accéder au document](#)

Résumé : Le débat sur l'alcool en France a de quoi déconcerter. Au fur et à mesure des publications sur ses effets négatifs, le réquisitoire s'alourdit : l'alcool est dangereux pour la santé, dès le premier verre. Que peuvent les acteurs de la santé publique dans un tel contexte ? Différencier les deux axes, sanitaire et économique, aiderait peut-être à conduire un débat d'une part vers les consommateurs, au nom de l'impératif de santé, afin de les accompagner vis-à-vis des méfaits de l'alcool et des bienfaits qu'ils continuent d'en attendre ; et d'autre part vers les consommations pour en définir la régulation dans le cadre de l'impératif économique. Cela implique d'organiser un débat plus politique, avec de nombreux acteurs y compris les professionnels des métiers concernés, sur la régulation et l'organisation de ce marché « contrôlé » qui peut être celui de ces marchandises pas tout à fait comme les autres.

La prévention des addictions s'adapte aux adolescents. Sihem Boultif, Gazette santé social (La), n° 156, novembre 2018, pp.32-34.

Résumé : Souvent pris en charge tardivement, les adolescents dépendants sont déjà enfermés dans une spirale de consommation bien ancrée dans leurs habitudes. L'objectif des pouvoirs publics est désormais de miser sur la prévention, afin de limiter les risques d'addiction. Cela passe par une initiation au développement des compétences psychosociales chez les plus jeunes, dès le collège. (introd.)

Alcool et santé. Dossier. Bernard Basset, Alain Rigaud, ADSP Actualité et dossier en santé publique, n° 90, mars 2015, pp.9-63.

Résumé : La consommation d'alcool baisse régulièrement depuis 50 ans en France avec une diminution de la consommation quotidienne de vin. Cependant elle reste en cause dans de nombreuses pathologies, contribue fortement à la mortalité évitable, et 30% des accidents mortels de la circulation sont dus à l'alcool. Adoptées avec difficulté, les mesures réglementant l'accès à l'alcool sont constamment remises en cause. Les acteurs de santé publique s'organisent pour que les conséquences sanitaires soient prises en compte. La prévention doit s'exercer dans plusieurs domaines : limitation de l'accès à l'alcool, encadrement de la publicité, réduction des risques, diffusion de campagnes de prévention. (R.A.)

Bandes dessinées

Fille d'alcool / Camilla Gallapia - Paris (FRA) : Larousse, Romans graphiques (Larousse) , 2023 , 190 p. [BD/0214](#)



Résumé : A l'âge de 40 ans, Camille se remémore son enfance avec une mère alcoolique, décédée depuis seize années. Elle revient sur l'histoire de cette femme, de sa naissance à Marrakech à son installation dans l'Oise, et raconte comment l'alcool s'est progressivement invité dans sa vie, ainsi que ses efforts pour tenter de s'en sortir. Elle décrit également le poids de ce secret durant sa jeunesse.

Les imbuables ou Comment j'ai arrêté de boire / Julia Wertz - Paris (FRA) : L'Agrume, 2023 , 320 p. [LIRE/0866](#)



Résumé : L'alcoolisme et les tentatives aléatoires pour s'en sortir, raconté par l'hilarante Julia Wertz. Dans cette autobiographie sarcastique, l'auteure raconte ses tentatives aléatoires de sobriété et le cycle incessant, étonnamment drôle, et parfois absurde, de la dépendance et de la guérison. Une longue épopée qui va durer cinq ans et durant laquelle se succèdent des séances de thérapie de groupe, des rechutes, des aventures désastreuses et une expulsion sans ménagement de son appartement à New York. Loin du témoignage édifiant de la guérison de la toxicomanie, « Impossible People » raconte que la sobriété est un chemin semé d'embûches, qui alterne les tentatives et les rechutes.

Jour zéro / Stéphanie Braquehais - Paris (FRA) : L'Iconoclaste , 2021 , 285p. [LIRE/0714](#)



Résumé : Assez des réveils poisseux. Des trous noirs. Un matin, elle décide d'arrêter l'alcool. C'est le jour zéro. Le début d'une vie nouvelle qu'elle retrace dans un journal. L'alcool désinhibe, rend tout-puissant, décuple les sensations. Un petit verre pour oublier ses soucis, un apéro qui l'air de rien se prolonge... Où se situe la frontière entre bien boire et trop boire ? A quel moment l'alcool prend-il trop de place dans notre vie ? Stéphanie Braquehais aborde ces questions de manière intime. En s'appuyant sur les neurosciences, elle cherche à comprendre les ressorts de l'addiction au féminin et les moyens d'y échapper. Un récit sans concession et plein d'humour pour reconquérir sa liberté.

Les enfants trinquent / Camille K. - Paris (FRA) : Albin Michel , 2020 , 112p. [BD/0213](#)



Résumé : Du haut de ses huit ans, Ninon a compris que quelque chose ne va pas avec sa mère. Mais son père lui a demandé de ne rien dire... et puis, les autres adultes ne la croient pas. Pourtant, c'est vrai, la mère de Ninon travaille beaucoup... et surtout, elle boit. Trop!

Ninon a une maman alcoolique. Une mère qui s'énerve, chancelle devant les amis de ses enfants et cache des bouteilles dans leur chambre. Ninon tente de l'aimer malgré tout, de ne pas sombrer dans la colère... Mais quand on voit sa propre mère comme un animal, pas facile de contenir la bête qui gronde en soi.

Mon père ce poivrot / Stéphane Louis, Véra Daviet - Charnay-lès-Mâcon (Saône-et-Loire) : Bamboo, Grand angle, ISSN 1635-5482 (Bamboo) , 2019 , 72p. [BD/0215](#)



Résumé : L'histoire de Lucien Basset, alcoolique quitté par sa femme et sans nouvelles de son fils depuis trois ans. Mais un soir, dans un bar de Saint-Denis, il décide d'arrêter définitivement l'alcool car il a quelque chose de beaucoup plus important à faire.

Mon père alcoolique et moi / Mariko Kikuchi - Rancon (FRA) : Akata , 2018 , 142p. [BD/0037](#)



Résumé : Mariko est aujourd'hui autrice de mangas. Mais sa vie n'a pas été facile : élevée dans un foyer peu aimant, entre un père alcoolique et une mère embrigadée dans une secte, elle a dû grandir trop tôt... Découvrez dans son autobiographie comment, de la petite enfance jusqu'à sa vie d'adulte, elle a lutté quotidiennement pour trouver sa place dans ce monde.

Alcoolique / Jonathan Ames, Dean Haspiel - Arles (FRA) : Monsieur Toussaint Louverture , 2015 , 70p. [BD/0035](#)



Résumé : Lorsqu'il réalise qu'il a sans doute un problème avec l'alcool, Jonathan A., le narrateur de ce roman graphique, revient sur sa vie et sur les origines de sa dépendance à la bière.

Audio

FRANCE CULTURE, 2023. [Addiction à l'alcool : en manque de thérapies ?](#) *La Science, CQFD* . 2023.

FRANCE CULTURE, 2022. [Alcool : un verre, est-ce que ça va ?](#) *La Méthode scientifique* . 2022.

FRANCE CULTURE, 2021a. [Bois de l'eau, sac à vin ! Quand l'alcoolisme devint une maladie](#) : épisode • 4/4 du podcast Buvons ensemble, histoires d'alcool. *Le Cours de l'histoire*. 2021.

FRANCE CULTURE, 2021b. [Des femmes qui boivent : un podcast à écouter en ligne](#). *LSD* . 2021.

FRANCE INTER, 2018. [L'addiction à l'alcool](#). *La tête au carré* . 2018.

Sites



Accueil - Alcooliques Anonymes - Tel 09 69 39 40 20

<https://alcooliques-anonymes.fr/>



Tout savoir sur l'alcool. *Alcool Info Service* – Tel 0980 980 930

<https://www.alcool-info-service.fr/alcool>



La société des addictions. *CNRS Le journal* <https://lejournal.cnrs.fr/articles/la-societe-des-addictions>



OFDT, 2023. Alcool - Synthèse des connaissances.

<https://www.ofdt.fr/produits-et-addictions/de-z/alcool/>



SANTÉ PUBLIQUE FRANCE, 2024. Alcool. Dossier thématique

<https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/alcool>



SANTÉ PUBLIQUE FRANCE, 2023. Consommation d'alcool et de cannabis en milieux festifs chez les jeunes : une stratégie de réduction des risques.

<https://www.santepubliquefrance.fr/les-actualites/2023/consommation-d-alcool-et-de-cannabis-en-milieus-festifs-chez-les-jeunes-une-strategie-de-reduction-des-risques>