

La consommation d'alcool pendant la pandémie de COVID-19

Les événements stressants, comme la pandémie de COVID-19, peuvent avoir un effet sur la consommation d'alcool. La ville continue à se rétablir et les vaccinations sont largement disponibles, mais les gens peuvent boire plus d'alcool que d'habitude à cause du stress lié au COVID-19, des difficultés à reprendre une vie « normale » ou de leur incapacité à adopter d'autres stratégies d'adaptation. Le sentiment de perte et le stress peuvent être plus importants et fréquents dans les quartiers à faibles revenus et parmi les communautés de couleur, qui sont davantage touchés par le COVID-19 et le racisme. De nombreuses personnes peuvent boire de l'alcool sans courir de grands risques pour la santé. Pourtant, boire de l'alcool pour mieux supporter et composer avec les événements stressants peut aggraver les problèmes que vous avez pour contrôler ou limiter votre consommation d'alcool.

Avoir conscience de sa consommation

Être conscient de sa consommation d'alcool peut vous aider à poser des limites. Cela vous permet de boire de l'alcool d'une manière plus saine. Voici des stratégies qui peuvent vous aider :

- Prenez note de la quantité que vous buvez, et des lieux ou moments où vous buvez davantage.
 - Faites attention aux événements qui vous incitent à boire. Notez par écrit les lieux, expériences, moments de la journée et personnes qui vous donnent envie de boire.
- Si vous buvez de l'alcool pour faire face au stress, essayez de trouver d'autres moyens de vous détendre, par exemple :
 - Faire du sport ou marcher en plein air. Si vous n'êtes pas encore vacciné, gardez vos distances des autres personnes et portez un masque, surtout dans les endroits très fréquentés.
 - Déconnectez-vous des réseaux sociaux et des actualités. Prenez des nouvelles et discutez avec vos proches.
 - Parlez avec votre famille ou vos colocataires pour trouver des façons de permettre à chacun de prendre du temps pour soi, car être confiné chez soi avec d'autres personnes peut être stressant.
- Prévoyez. Fixez à l'avance le nombre de verres que vous souhaitez boire dans la journée et écrivez-le.
 - Vous achetez peut-être de l'alcool en plus grande quantité pour éviter les déplacements fréquents jusqu'au magasin. Ayez conscience de l'impact que cela a sur votre consommation.
- Allongez progressivement la durée sans boire entre chacun de vos verres. Buvez des boissons sans alcool, comme de l'eau ou de l'eau pétillante, entre vos verres d'alcool. Les boissons non alcoolisées permettent de réduire l'effet déshydratant de l'alcool et de ralentir son absorption dans le corps.

- Mangez en buvant. La nourriture peut contribuer à ralentir l'absorption de l'alcool dans le corps. La nourriture permet également de réduire le risque d'irritation du système digestif le lendemain.
- Participez à des activités qui ne sont pas centrées sur la consommation d'alcool.

Vous avez des inquiétudes au sujet de votre consommation d'alcool ?

Les gens ont parfois des difficultés à gérer leur consommation d'alcool. Voici quelques questions¹ à vous poser et à poser à vos proches afin de savoir si une aide pour gérer votre consommation d'alcool pourrait vous être utile.

Au cours de l'année passée, avez-vous :

- Connus des moments où vous avez bu plus ou plus longtemps que prévu ?
- Voulu, à plusieurs reprises, réduire ou arrêter de boire, ou avez-vous essayé, mais sans succès ?
- Passé beaucoup de temps à boire, à être malade et à vous remettre de la gueule de bois ?
- Eu des envies très fortes ou un besoin urgent de boire ?
- Constaté que votre consommation et l'état de malaise qui en résulte vous empêchaient de vous occuper de votre maison ou de votre famille, ou étaient sources de problèmes professionnels ou scolaires ?
- Continué à boire même si cela causait des problèmes avec votre famille et vos amis ?
- Abandonné ou limité les activités qui étaient importantes pour vous, vous intéressaient ou vous faisaient plaisir, pour boire ?
- Vous êtes-vous trouvé plus d'une fois dans des situations, en buvant ou juste après avoir bu, où vous risquiez de vous blesser (par exemple, en conduisant, en nageant, en utilisant une machine ou en marchant dans une zone dangereuse) ?
- Continué à boire même si cela vous rendait déprimé, anxieux ou aggravait vos problèmes de santé ? Ou après avoir perdu connaissance ?
- Avez-vous dû boire beaucoup plus qu'auparavant pour obtenir l'effet désiré ? Ou trouvé que votre nombre habituel de verres avait beaucoup moins d'effet qu'auparavant ?
- Constaté que lorsque les effets de l'alcool s'estompaient, vous aviez des symptômes de sevrage, comme des troubles du sommeil, des tremblements, de l'irritabilité, de l'anxiété, de la dépression, de l'agitation, des nausées ou des sueurs, ou senti des choses qui n'étaient pas là ?

Si vous avez répondu oui à une ou plusieurs de ces questions, une aide pour gérer votre consommation d'alcool pourrait vous être utile.

¹ Comprendre les troubles liés à la consommation d'alcool. Site internet de l'Institut national sur l'abus d'alcool et l'alcoolisme. <https://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/overview-alcohol-consumption/alcohol-use-disorders>. Publié en 2020. Mis à jour en avril 2021. Consulté le mardi 5 mai 2020.

Comment obtenir une aide

Le stress provoqué par la pandémie de COVID-19, les actes de violence des autorités et le racisme flagrant sont susceptibles de perturber votre relation avec l'alcool. Vous pouvez même constater une aggravation des problèmes de consommation existants. Par ailleurs, les communautés de couleur à faibles revenus comptent généralement plus de boutiques vendant de l'alcool. Les habitants ont ainsi plus accès à l'alcool, entraînant un risque plus élevé de consommation excessive d'alcool et d'être exposés aux dommages liés à l'alcool. La réouverture de la ville peut être perturbante. Cela peut être encore plus difficile pour les personnes qui doivent faire face aux effets de la pandémie dans plusieurs aspects de leur vie ou qui subissaient déjà de grands facteurs de stress auparavant. Il n'y a aucun problème à demander de l'aide pour gérer sa consommation d'alcool. Être conscient de votre relation à l'alcool peut vous aider à choisir la manière la plus saine de boire. Si vous pensez que la consommation d'alcool a un impact négatif sur votre vie, parlez-en à une personne de confiance, comme un ami proche, un membre de votre famille, un professionnel de santé mentale ou un prestataire médical. D'autres options en matière de soutien sont présentées ci-dessous.

Si vous décidez d'arrêter de boire de l'alcool et que votre consommation était importante pendant une longue période, vous pouvez présenter des symptômes de sevrage. Ces symptômes peuvent notamment se traduire par des nausées, des sueurs, des tremblements, de l'anxiété, de l'agitation, des hallucinations, des convulsions ou encore la mort. Consultez un professionnel de la santé avant d'arrêter de boire pour savoir si vous avez besoin d'une supervision médicale.

D'autres services d'aide sont disponibles

- NYC Well propose plusieurs applications de bien-être et de soutien émotionnel (y compris des applications liées à la consommation de substances) pour vous aider à surmonter les difficultés : nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library.
 - Le personnel de NYC Well est disponible 24 h/24, 7 j/7 et peut vous fournir des conseils rapides et vous orienter vers des soins dans plus de 200 langues. Pour obtenir une aide, appelez le 888 692 9355 ou discutez en ligne en vous rendant sur nyc.gov/nycwell.
- Le Bureau de l'État de New York de services et de support pour les addiction (Office of Addiction Services and Supports, OASAS) informe les personnes et familles sur la consommation d'alcool et d'autres substances. Vous pouvez utiliser leur outil de localisation des traitements (disponible sur webapps.oasas.ny.gov/providerDirectory/) pour trouver des options de traitement près de chez vous.
- « Friends of Recovery New York » propose des liens vers diverses organisations proposant des groupes de soutien et ressources en ligne pour les personnes et familles. Consultez le site for-ny.org/get-help pour plus d'informations.
- Vous pouvez participer aux séances de conseils et groupes de soutien organisés en ligne. Recherchez des groupes en ligne en utilisant des termes comme « groupe de soutien en ligne pour la réduction des risques », « groupe anonyme de rétablissement assisté par médicaments », « alcooliques anonymes » ou « groupe d'aide au rétablissement ».

- Pour des ressources supplémentaires qui traitent de questions telles que l'aide financière, la nourriture, les soins de santé ou la couverture par une assurance, et plus encore, consultez le guide on.nyc.gov/resource-guide.

Le département de la Santé de NYC peut modifier ses recommandations en fonction de l'évolution de la situation. 10.24.21