



# Prévention en matière de l'alcool dans le sport pour les personnes en situation de handicap

Pourquoi l'alcool n'a  
pas sa place dans le sport

# Prévention en matière de l'alcool dans le sport pour les personnes en situation de handicap

Pourquoi l'alcool n'a  
pas sa place dans le sport

# Table des matières

Avant-propos	4
Comment utiliser cette brochure ?	5
Qui est à l'origine de cette brochure et de ce projet ?	5
Consommation problématique d'alcool	6
Consommation responsable d'alcool	6
Inclusion - sport et consommation d'alcool	7
Que se passe-t-il dans le corps quand on boit de l'alcool ?	8
Métabolisme – élimination de l'alcool	9
Quantités et verres standards	8
Différence entre les femmes et hommes	10
L'alcool et ses conséquences sur la santé et le comportement	10
Consommation mixte	12
Quels sont les facteurs pouvant contribuer au développement d'une consommation problématique ?	14
Reconnaître une consommation problématique chez soi	15
Comment reconnaître une consommation problématique chez une autre personne	17
Que faire si quelqu'un semble avoir consommé de l'alcool pendant le sport ?	18
Où trouver de l'aide ?	20
Si tu souhaites apporter ton aide à quelqu'un	23
Informations complémentaires	24
Mythes	25
Bibliographie	26



## Avant-propos

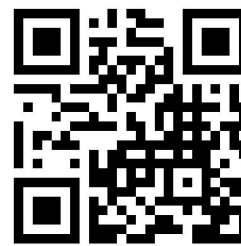
La consommation d'alcool est largement répandue dans notre société. Il peut arriver que l'on passe progressivement d'une consommation conviviale et sans problème à une consommation problématique. Pendant de nombreuses années, le sport pour personnes en situation de handicap formait un monde à part, sans réel contact avec le sport de masse réglementé. Les personnes en situation de handicap qui consommaient de l'alcool étaient souvent considérées de manière critique, voire rejetées. Elles étaient également peu prises en compte dans les actions de prévention. Dans une société de plus en plus inclusive, la participation, la codécision et l'autonomie gagnent en importance. Cela modifie également l'attitude envers la consommation d'alcool chez les personnes en situation de handicap. L'alcool est facilement accessible et les personnes en situation de handicap peuvent décider elles-mêmes si elles veulent en consommer, et en quelle quantité. Certaines boivent par exemple avec leurs collègues après l'entraînement. Cela fait partie de leur autonomie grandissante.

La consommation d'alcool est également une réalité pour les personnes en situation de handicap et peut devenir un problème pour certaines d'entre elles. La brochure montre que la consommation problématique d'alcool peut concerner tout le monde, sans distinction de handicap physique, cognitif ou psychique. Nous souhaitons aider les sportif.ve.s valides et en situation de handicap à comprendre les dangers et les risques liés à la consommation d'alcool. Nous voulons également les aider à reconnaître les signes d'une consommation problématique et à leur trouver des offres de soutien.

Cette brochure s'adresse aux athlètes, aux proches, aux accompagnateur.trice.s et aux moniteur.rice.s dans le domaine du sport handicap. Elle vise à les encourager à aborder le sujet ouvertement et sans préjugés. Nous pouvons garantir que tous les individus ont accès aux ressources et au soutien nécessaires. Cela nécessite une compréhension mutuelle et une approche inclusive, quelles que soient les capacités de chacun.e. C'est la clé d'une vie saine et épanouie.



Le moniteur sportif Ivan parle de la situation concernant l'alcool, la socialisation, le sport et le handicap.



Scanne le QR code pour voir la vidéo.  
Ou regarde-la via ce lien:  
[www.isamb.ch/v1fr](http://www.isamb.ch/v1fr)

## Comment utiliser cette brochure ?

Cette brochure peut être utilisée pour initier des discussions et des débats sur le thème de l'alcool. Elle peut être transmise à d'autres personnes et discutée en groupe ou utilisée comme support individuel. Parfois, le simple fait de transmettre la brochure peut constituer un premier pas pour sensibiliser les sportif.ve.s ou les moniteur.rice.s aux risques liés à la consommation d'alcool. La brochure contient également des QR codes. Une fois scannés, ceux-ci renvoient directement à des vidéos sur YouTube. Ces vidéos fournissent des informations supplémentaires. Elles peuvent également être facilement transmises. Tu peux aussi les envoyer à des personnes qui n'aiment pas trop lire.

### Qui est à l'origine de cette brochure et de ce projet ?

Cette brochure a été réalisée dans le cadre du projet ISAMB – Inclusion dans le sport : prévention en matière de l'alcool chez les personnes en situation de handicap. Le projet a été développé par l'Institut suisse de recherche sur la santé publique et les addictions (ISGF) en collaboration avec les responsables et les participant.e.s des offres sportives du sport-handicap.

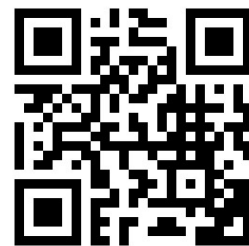
L'ISGF est un institut associé à l'Université de Zurich et un centre collaborateur de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) dans le domaine de l'abus de substances psychoactives.

Le projet est soutenu financièrement par le Fonds de prévention des problèmes liés à l'alcool (FPA).

Les principales associations sportives suisses pour personnes en situation de handicap – PluSport Suisse, Procap Sport Suisse et Sport suisse en fauteuil roulant – saluent et soutiennent ce projet.

### Coordonnées

M. Dr. phil. Nikolai Kiselev, membre de l'ISGF, est la personne à contacter pour toute question concernant le projet et la brochure. Tu trouveras ses coordonnées sur le site web de l'ISGF à l'adresse [www.isgf.ch](http://www.isgf.ch)



Le contenu de la brochure est également disponible en ligne sur [www.ISAMB.ch](http://www.ISAMB.ch) ou sur le site de l'Institut suisse de recherche sur la santé et les addictions (ISGF) à l'adresse [www.isgf.ch](http://www.isgf.ch)



## Consommation problématique d'alcool

La consommation problématique d'alcool peut concerner tout le monde, avec ou sans handicap. Des études montrent que les personnes en situation de handicap ont souvent des taux de consommation d'alcool similaires, voire supérieurs, à ceux des personnes sans handicap. Les raisons peuvent être multiples : isolement social, solitude ou stress psychologique.

Un accès limité aux services de santé ou à la prévention en matière de dépendance peut également jouer un rôle. De même, les douleurs chroniques ou les troubles souvent associés à un handicap peuvent augmenter la consommation d'alcool et le risque de dépendance. Toute consommation d'alcool n'est pas problématique. Cependant, l'alcool n'a pas sa place dans le sport. Néanmoins, dans les clubs sportifs, la consommation d'alcool, par exemple après le sport, est souvent considérée comme faisant partie de l'autonomie et de l'autodétermination.

Mais que se passe-t-il quand cela devient soudain trop ?

Que se passe-t-il quand on ne peut plus s'arrêter ou qu'on ressent sans cesse besoin de boire ? Ces questions concernent toute la population, avec ou sans handicap.

### Consommation responsable d'alcool

Consommer de l'alcool de manière responsable signifie boire avec modération. Cela signifie prendre du plaisir sans exagérer. La quantité et la fréquence de la consommation d'alcool font une grande différence, tant pour la santé que pour le risque de dépendance. En principe, aucune consommation d'alcool n'est sans danger. Même une petite quantité d'alcool peut être dangereuse. Le choix le plus sûr est de ne pas boire d'alcool du tout. Le plus risqué est de boire souvent et en grande quantité. Il existe également des situations dans lesquelles il ne faut pas boire d'alcool. Par exemple pendant la grossesse, au volant, lors d'activités sportives et lors de la prise de médicaments ou d'autres substances. La consommation d'alcool peut provoquer un cancer et d'autres problèmes de santé. Même une consommation modérée et régulière d'alcool peut provoquer un cancer. En Suisse, 1 600 personnes meurent chaque année des suites de leur consommation d'alcool.

Pour une consommation d'alcool responsable, il est recommandé :

- Boire le moins d'alcool possible (de préférence pas du tout)
- Ne pas dépasser 2 boissons alcoolisées par semaine
- Boire lentement
- Boire beaucoup d'eau avant, pendant et après la consommation d'alcool

## Inclusion – sport et consommation d'alcool

Avec l'inclusion croissante des personnes en situation de handicap et la promotion de leur autonomie, le thème de la consommation d'alcool (mais aussi d'autres substances) devient de plus en plus pertinent. Cela s'applique également aux clubs sportifs et aux camps de sport.

Les activités sportives et les contacts qui en découlent jouent un rôle important dans la vie des gens. Y compris dans celle des personnes en situation de handicap. Elles offrent un espace d'autodétermination et de participation sociale. Mais les rapports créés dans le cadre du sport, par exemple dans un club, peuvent aussi influencer le comportement de consommation. C'est particulièrement vrai lorsque de l'alcool ou des drogues sont régulièrement consommés lors d'événements organisés par le club, lors de manifestations sportives ou après l'entraînement. Les responsables du club et les autres membres ont ici une grande responsabilité.

Il est important que les clubs ou les responsables d'événements soient conscients de cette responsabilité et prennent des mesures pour promouvoir une consommation saine d'alcool et de drogues et prévenir une consommation problématique.

Grâce à une information ciblée, à des programmes de prévention adaptés et à la suppression des obstacles dans le système de santé, nous pouvons contribuer à ce que les personnes en situation de handicap aient également accès à l'aide dont elles ont besoin. Cette aide existe, et l'accepter est un signe de force. Personne ne doit faire ce chemin seul.



Linus t'en apprend davantage dans une vidéo sur la consommation d'alcool chez les personnes en situation de handicap et sur les raisons possibles de ce phénomène.



Scanne le QR code pour voir la vidéo. Ou regarde-la via ce lien : [www.isamb.ch/v2fr](http://www.isamb.ch/v2fr)



# Que se passe-t-il dans le corps quand on boit de l'alcool ?

Lorsque l'on boit de l'alcool, voici ce qui se passe dans le corps : l'alcool est d'abord absorbé par la bouche et l'œsophage. Mais il ne s'agit que de petites quantités. Environ 20 % de l'alcool est absorbé par l'estomac. La plus grande partie, environ 80 %, est absorbée par l'intestin grêle. La grande surface de l'intestin grêle assure une absorption rapide et efficace dans le corps. Une fois absorbé, l'alcool passe dans le sang par le foie. Il se répartit ensuite dans tout le corps. Les organes riches en eau, tels que le cerveau et le foie, sont particulièrement touchés. Dans le cerveau, l'alcool influence des neurotransmetteurs importants. Ces neurotransmetteurs contrôlent les signaux dans le corps. L'alcool calme et peut provoquer une sensation de bonheur. Il peut également perturber la coordination et conduit souvent à une désinhibition, à l'euphorie (état d'exaltation).

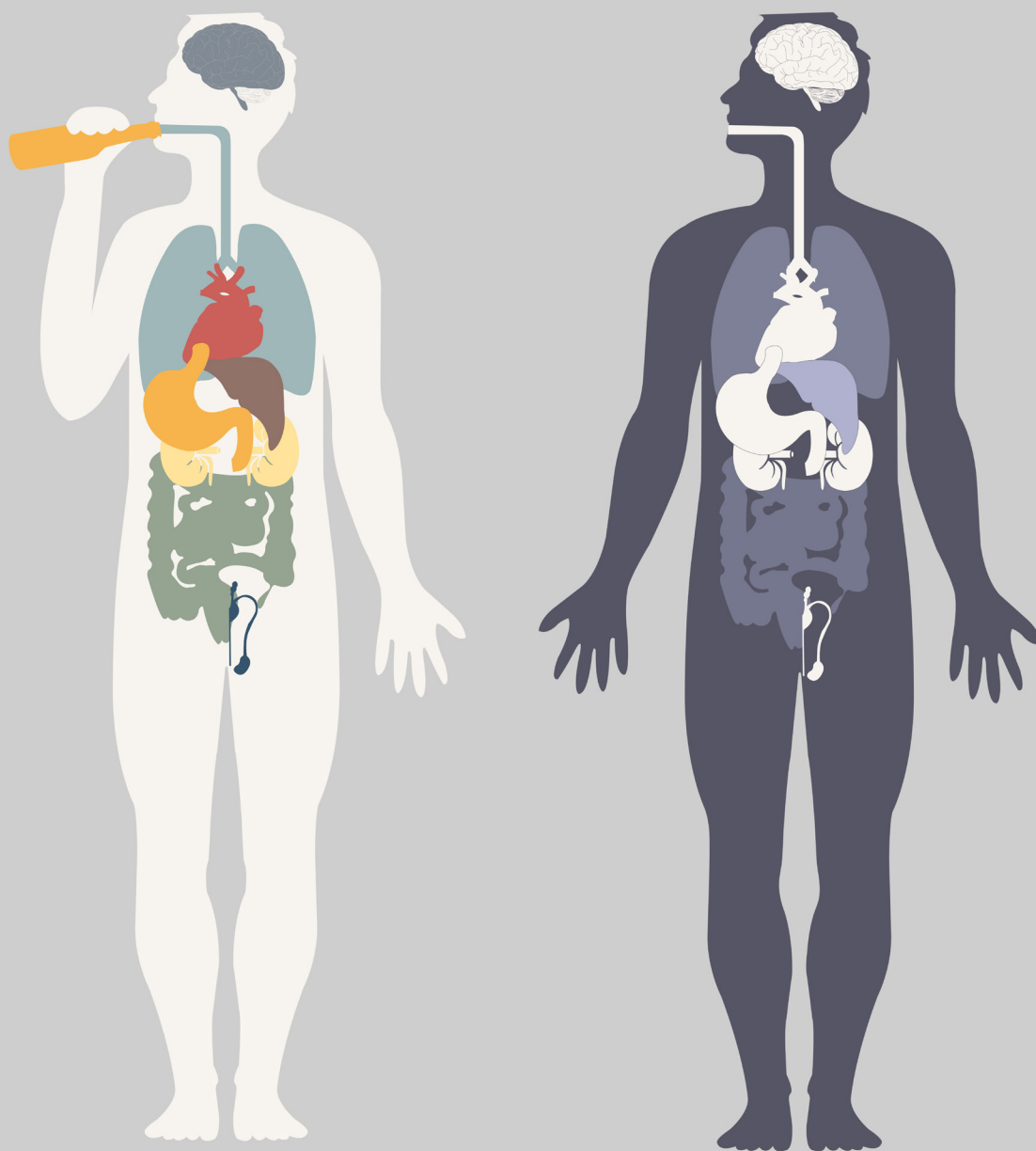
## Métabolisme – élimination de l'alcool

L'élimination de l'alcool se fait principalement dans le foie. Elle se déroule en deux étapes. L'alcool est d'abord transformé en une substance toxique, l'acétaldéhyde. L'acétaldéhyde est ensuite décomposé en acide acétique par une substance naturelle présente dans l'organisme. L'organisme transforme ensuite cet acide acétique en dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>) et en eau. Une petite partie de l'alcool est éliminée par la respiration, la transpiration et l'urine.

## Quantités et verres standards

On peut comparer différentes boissons alcoolisées en regardant leur teneur en alcool pur. Un shot de schnaps (0,3 dl), un verre de vin (1 dl) et une pinte de bière (3 dl) contiennent environ la même quantité d'alcool pur, c'est pourquoi on parle ici de « verre standard ». Ces exemples – voir également l'illustration ci-dessous – aident à mieux évaluer la quantité d'alcool contenue dans une boisson et facilitent la comparaison.

Le corps a besoin d'environ deux à trois heures pour éliminer une de ces quantités d'alcool - un verre standard. Le temps exact d'élimination varie toutefois d'une personne à l'autre. Il dépend entre autres du sexe, du poids corporel, de l'âge et aussi de la génétique. Chaque personne assimile l'alcool différemment, c'est pourquoi l'élimination peut être plus ou moins rapide.



=



=



1 verre de schnaps (0,3 dl)  
 $0,3 \text{ dl} \times 40 \% \text{ vol} =$   
9,6 g d' alcool pur

1 verre de vin (1 dl)  
 $1 \text{ dl} \times 12 \% \text{ vol} =$   
9,6 g d' alcool pur

1 pinte de bière (3 dl)  
 $3 \text{ dl} \times 4,5 \% \text{ vol} =$   
10,8 g d' alcool pur



## Différence entre les femmes et hommes

Dans le corps, l'alcool se répartit principalement dans les tissus contenant de l'eau. Par rapport aux hommes, les femmes ont moins d'eau dans leur corps. De ce fait, la même quantité d'alcool atteint une concentration plus élevée dans le sang chez les femmes que chez les hommes. Cela signifie que les femmes réagissent plus rapidement et plus fortement à l'alcool, même si elles boivent la même quantité qu'un homme.

## L'alcool et ses conséquences sur la santé et le comportement

L'alcool agit sur de nombreux organes. Dans l'estomac, il peut irriter la muqueuse et provoquer des inflammations (gastrite).

Au niveau du système cardiovasculaire, l'alcool dilate les vaisseaux sanguins et peut ainsi faire baisser la tension artérielle à court terme.

Une consommation régulière d'alcool peut toutefois entraîner une augmentation de la tension artérielle et provoquer des problèmes cardiaques. Dans le foie, une consommation régulière d'alcool peut entraîner une stéatose hépatique et de graves lésions hépatiques. L'alcool affaiblit également le système immunitaire et rend plus vulnérable aux maladies.

En plus de ses effets physiques, l'alcool influence également le psychisme. À court terme, il a un effet relaxant et améliore l'humeur. Mais ces effets ne durent souvent pas longtemps. L'alcool peut également conduire à une surestimation de ses propres capacités et à une prise de risques accrue ou à une impulsivité.

Cela peut être particulièrement dangereux dans le sport, car la personne peut avoir tendance à prendre des décisions imprudentes. Sa sécurité et celle des autres peuvent alors être mises en danger.

L'alcool amplifie souvent les émotions. Certaines personnes deviennent plus émotives et sensibles sous l'effet de l'alcool.

Chez certaines, l'alcool peut également favoriser des tendances agressives. Cela peut entraîner des conflits dans des situations sociales et lors de la pratique d'un sport.

Une consommation excessive d'alcool pendant une longue période peut entraîner une dépendance physique et psychique.

La personne concernée a alors l'impression de ne plus pouvoir fonctionner normalement sans alcool. Cette dépendance peut peser lourdement sur la vie sociale et les relations et conduire à l'isolement et à des conflits.



Alexandra te raconte dans la vidéo suivante comment elle a vécu sa consommation d'alcool.



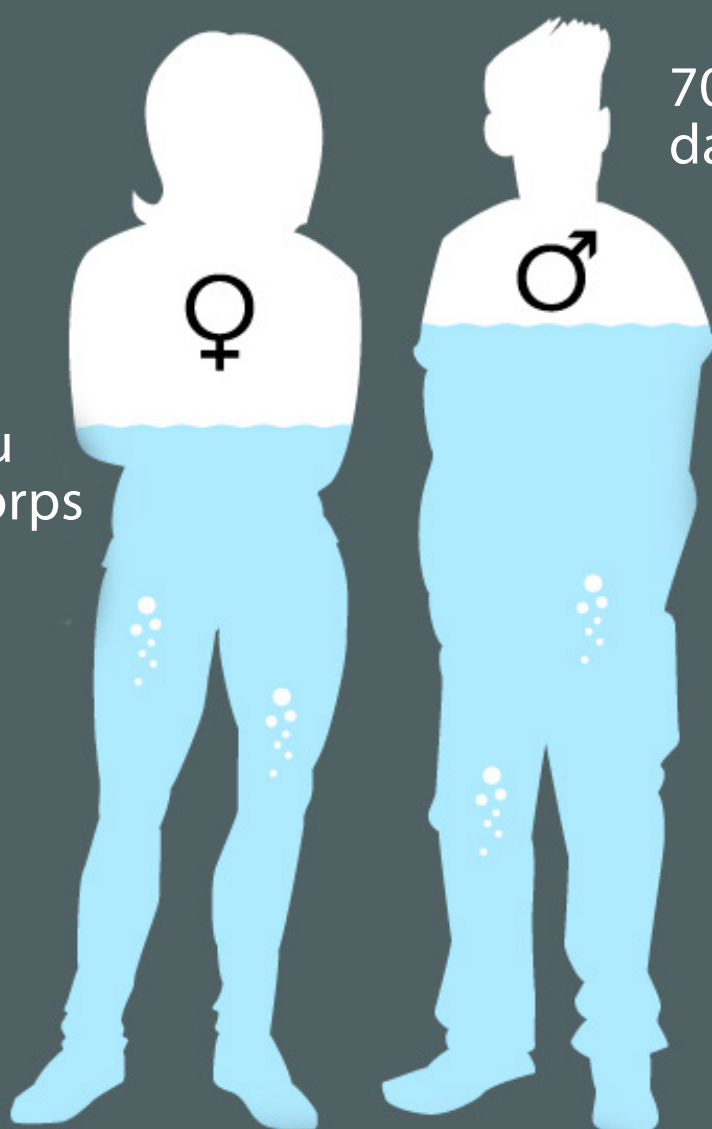
Scanne le QR code pour voir la vidéo. Ou regarde-la via ce lien : [www.isamb.ch/v3fr](http://www.isamb.ch/v3fr)

Taux d'alcoolémie plus élevé

Taux d'alcoolémie plus faible

60% d'eau dans le corps

70% d'eau dans le corps



65 kg

65 kg



## Consommation mixte

La consommation simultanée ou rapprochée de plusieurs substances qui agissent sur le corps ou le psychisme est appelée consommation mixte. La consommation mixte ne se limite pas à la consommation simultanée d'alcool et de nicotine (tabagisme ou vapotage) ou d'alcool et de cannabis. La prise d'alcool et de médicaments constitue également une consommation mixte. Lorsque différents produits sont consommés ensemble, ils peuvent avoir des effets différents de ceux qu'ils ont lorsqu'ils sont pris séparément. La consommation de différents produits peut nuire à l'organisme pour l'organisme. Les organes doivent travailler davantage et sont donc soumis à une charge supplémentaire. Dans le pire des cas, les organes peuvent être endommagés ou défaillants. Cela peut conduire à la mort la mort.

De nombreuses personnes en situation de handicap ont besoin de médicaments quotidiennement. Ces médicaments font souvent partie intégrante de leur vie. Dans la vie quotidienne, cela passe souvent inaperçu. Mais l'effet des médicaments dure souvent longtemps et ne se limite pas à quelques heures.

Un.e médecin choisit les médicaments de manière à ce qu'ils ne nuisent pas à l'organisme. Cependant, le mélange de médicaments et d'alcool peut entraîner des effets inattendus. La prise de médicaments avec de l'alcool peut donc entraîner de graves problèmes. L'alcool peut modifier l'effet des médicaments ou renforcer leurs effets secondaires.

Tu trouveras à la page suivante quelques exemples de consommation mixte et leurs effets. Cette liste n'est pas exhaustive !

En principe, en cas de doute, il vaut mieux renoncer à la consommation mixte et demander conseil à un.e médecin.

Il est impossible de savoir à l'avance comment ton corps réagira au mélange d'alcool et de médicaments.

Le sport peut alors constituer une charge supplémentaire pour l'organisme. L'effort physique fourni pendant le sport augmente le stress subi par les organes. Si le corps est déjà sollicité par une consommation mixte, cela peut entraîner une situation dangereuse.



Nikolai t'en dit plus dans la vidéo sur la consommation mixte et les causes qui peuvent la motiver.



Scanne le QR code pour voir la vidéo. Ou regarde-la via ce lien : [www.isamb.ch/v4fr](http://www.isamb.ch/v4fr)

Groupe de médicaments	Exemples de médicaments	Effets en cas de combinaison avec de l'alcool ...
Anti-douleur	Paracétamol (par ex. Panadol, Dafalgan), Ibuprofen (par ex. Brufen, Algifor), Opioïdes (par ex. Oxycodone, Tramadol, Tilidine)	Peut fortement solliciter le foie. Peut augmenter le risque d'hémorragies gastriques lorsque la consommation d'alcool est simultanée.
Tranquillisants et somnifères (par ex. benzodiazépines)	Diazépam (Valium) Lorazépam (Temesta)	Renforce l'effet calmant, ce qui peut être dangereux. Dans le pire des cas, cela peut entraîner un arrêt respiratoire et la mort.
Antidépresseurs (contre la dépression)	Sertraline (Zoloft) Venlafaxine (Efexor) Lithium	Peut influencer l'effet et renforcer les effets secondaires tels que la somnolence et la détérioration de l'humeur.
Antihistaminiques (contre les allergies)	Diphenhydramine (Benadryl) Cétirizine (Zyrtec)	Peut provoquer somnolence et fatigue, qui peuvent être accentuées par l'alcool.
Médicaments contre l'hypertension (par ex. bêta-bloquants)	Méthoprolol (Beloc ZOK) Énalapril (Reniten)	Peut également faire baisser la tension artérielle et entraîner des vertiges et des évanouissements.
Antibiotiques	Métronidazole (Flagyl) Linézolide (Zyvoxid)	Peut provoquer des nausées importantes, des vomissements et des maux de tête. En association avec l'alcool, des variations de la tension artérielle peuvent survenir.
Médicaments contre le diabète	Insuline (par ex. Humalog, Lantus) Metformine	Peut influencer de manière imprévisible le taux de glycémie. Peut entraîner une accumulation dangereuse d'acide lactique dans le sang et provoquer une forte fatigue, des nausées et des problèmes respiratoires.
Neuroleptiques (antipsychotiques)	Quétiapine (Seroquel) Olanzapine (Zyprexa)	Peut augmenter la somnolence, la confusion et augmenter le risque d'accident. Renforce l'effet sédatif et peut causer des problèmes respiratoires.
Anticoagulants (fluidifiant sanguin)	Warfarine (Coumadin) Rivaroxaban (Xarelto)	Peut renforcer l'effet anticoagulant, ce qui augmente le risque d'hémorragies.
Myorelaxants (pour détendre les muscles)	Baclofène (Lioresal) Tizanidine (Sirdalud)	Peut renforcer l'effet sédatif, ce qui peut entraîner une forte somnolence et une faiblesse musculaire.
Spasmolytika (pour soulager les crampes)	Butylscopolamin (Buscopan) Oxybutynin (Ditropan)	Peut augmenter les effets secondaires tels que la somnolence et les vertiges.
Antitussifs (contre la toux)	Codéine, Dextrométhorphan (par ex. Bexin®)	Peut augmenter considérablement le risque d'effets secondaires tels que les troubles moteurs, troubles de la mémoire, perte de conscience et vomissements.
Antiépileptiques (contre les crises d'épilepsie)	Éthosuximide (p. ex. Petinimid) Gabapentine	Peut renforcer les effets secondaires tels que vertiges, somnolence, confusion et difficultés de concentration.
Stimulants du système nerveux central	Méthylphénidate (p. ex. Ritalin)	Peut renforcer les effets secondaires sur le système nerveux tels que somnolence, anxiété, dépression et convulsions. Dans le cas de formes à action prolongée, l'alcool peut provoquer une libération soudaine de grandes quantités de médicament.



## Quels sont les facteurs pouvant contribuer au développement d'une consommation problématique ?

Certaines situations peuvent conduire à une consommation problématique d'alcool. Parmi celles-ci, on peut citer :

**La gestion du stress :** les personnes en situation de handicap sont souvent confrontées à des défis importants dans leur vie quotidienne. L'alcool est parfois utilisé pour gérer le stress, l'anxiété et la frustration. Cela augmente le risque de dépendance.

**Isolement social ou exclusion :** les personnes en situation de handicap sont plus souvent victimes d'isolement social ou d'exclusion. L'alcool est souvent utilisé pour surmonter les inhibitions sociales. Cela peut conduire à une dépendance, en particulier en cas d'absence de soutien social.

**Santé mentale :** il existe un lien étroit entre le handicap et les maladies mentales telles que la dépression et l'anxiété. L'alcool peut soulager ces symptômes à court terme. Mais à long terme, il peut détériorer la santé mentale et aggraver la dépression.

**Traumatisme :** de nombreuses personnes en situation de handicap ont vécu des expériences traumatisantes. L'alcool est parfois utilisé pour faire face à des souvenirs douloureux et soulager le stress qu'ils provoquent.

**Douleur :** de nombreuses personnes en situation de handicap souffrent de douleurs chroniques. L'alcool peut soulager la douleur à court terme, mais nuire à la santé à long terme. Le corps s'habitue à l'alcool, ce qui peut entraîner une augmentation de la dose et une dépendance. Souvent, les douleurs s'intensifient alors.

**Automédication :** l'alcool est parfois utilisé comme un médicament contre certains troubles physiques ou psychiques. Ce comportement peut également conduire à une dépendance à long terme.

## Reconnaître une consommation problématique chez soi

Parfois, nous ne remarquons pas que notre consommation d'alcool ou d'autres substances devient problématique. Il existe toutefois des signes qui peuvent l'indiquer.

Un premier signe avant-coureur est le fait de boire plus souvent que prévu. Si tu constates que tu consommes souvent plus d'alcool que prévu, cela peut être le signe d'un problème. Un autre signe est lorsque tu as besoin de plus d'alcool pour ressentir le même effet qu'auparavant. Si tu penses beaucoup à ta prochaine consommation d'alcool, c'est également un signal d'alarme.

Ces signes peuvent indiquer que ta consommation d'alcool devient problématique.

Des problèmes dans la vie quotidienne peuvent également être un signe. Si la consommation d'alcool cause des difficultés au travail, à l'école ou dans les relations avec les ami.e.s et la famille, c'est un signal d'alarme. Un autre exemple est le fait de boire à des moments inappropriés (tôt dans la journée, avant l'entraînement, commander une bière à la place d'un café, etc.).

Parfois, les gens boivent de l'alcool pour oublier leurs problèmes.

L'alcool peut aider à court terme à oublier le stress ou les soucis.

Mais à long terme, cela ne fait souvent qu'aggraver les problèmes.

Si tu bois de l'alcool pour te sentir mieux ou pour refouler des sentiments désagréables, cela peut indiquer une consommation problématique. L'alcool ne résout pas les problèmes, il ne fait que les masquer.

Le sport peut être une bonne alternative pour gérer le stress.

Une activité physique régulière aide à se libérer l'esprit, favorise la santé physique et peut avoir un effet positif sur le psychisme.

Si tu remarques que l'alcool influence ta pratique sportive ou tes autres loisirs – par exemple que tu préfères boire de l'alcool plutôt que d'aller t'entraîner – cela peut être le signe d'une consommation problématique.



Regarde la vidéo avec Sabine. Elle y explique à quelle vitesse la consommation d'alcool peut avoir un impact sur le bien-être.



Scanne le QR code pour voir la vidéo. Ou regarde-la via ce lien : [www.isamb.ch/v5fr](http://www.isamb.ch/v5fr)



Si tu reconnais ce type de comportement chez toi, il est important d'aller chercher de l'aide. Parle à quelqu'un en qui tu as confiance ou consulte un.e médecin ou un.e conseiller.ère. Il n'y a pas de mauvais moment pour se confier à quelqu'un ou demander de l'aide. Il est souvent difficile d'évaluer soi-même si sa consommation d'alcool est à risque. Il existe pour cela un questionnaire internationalement reconnu appelé AUDIT-C. Ce questionnaire ne comporte que trois questions :

Question	Options de réponse	Points
1. À quelle fréquence buvez-vous des boissons alcoolisées ?	Jamais 1x par mois ou moins souvent 2-4x par mois 2-3x par semaine 4x ou plus par semaine	0 1 2 3 4
2. Combien de boissons alcoolisées consommez-vous lors d'une journée type où vous buvez de l'alcool ? Une boisson correspond à : une pinte / un verre de bière (3 dl à 5 %) ou un verre de vin ou de mousseux (1 dl à 12,5 %) ou un shot / une boisson forte (2 cl à 55 %) ou une liqueur (4 cl à 30 %)	1 ou 2 3 ou 4 5 ou 6 7 ou 9 10 ou plus	0 1 2 3 4
3. À quelle fréquence buvez-vous six verres ou plus lors d'une seule et même occasion ? Une boisson correspond à : une pinte / un verre de bière (3 dl à 5 %) ou un verre de vin ou de mousseux (1 dl à 12,5 %) ou un shot / une boisson forte (2 cl à 55 %) ou une liqueur (4 cl à 30 %)	Jamais Moins d'une fois par mois Une fois par mois Une fois par semaine Tous les jours ou presque tous les jours	0 1 2 3 4

## Évaluation

### Total des points :

Additionnez les points correspondant à vos réponses.

### Interprétation:

Pour les hommes, un score de 4 ou plus indique une consommation d'alcool à risque.

Pour les femmes, un score de 3 ou plus indique une consommation d'alcool à risque.

## Comment reconnaître une consommation problématique chez une autre personne

Il n'est souvent pas facile de reconnaître une consommation problématique d'alcool chez d'autres personnes. En principe, tous les signes mentionnés ci-dessus d'une consommation problématique peuvent également être des indices chez d'autres personnes. Une personne ayant une consommation problématique boit souvent, peut-être tous les jours ou plusieurs fois par semaine. Elle peut avoir des difficultés au travail, à l'école ou à la maison. La consommation d'alcool peut entraîner des disputes ou des problèmes avec les amis et la famille. Les changements d'humeur sont un autre signe avant-coureur. La personne devient facilement irritable ou colérique, surtout lorsqu'elle ne peut pas boire d'alcool. Elle boit également de l'alcool pour faire face au stress ou à la tristesse. Un autre signe est la consommation d'alcool dans des situations dangereuses, par exemple avant de prendre le volant. La consommation d'alcool dans des situations inappropriées, comme avant le sport ou l'entraînement, peut également être un signe de consommation problématique. Ou après le réveil le matin.

Des problèmes de santé qui augmentent peuvent également être le signe d'une consommation problématique d'alcool.

La personne se sent souvent mal physiquement et souffre par exemple de maux de tête, de nausées ou de troubles du sommeil.

Un autre signal d'alarme est le fait de cacher sa consommation.

La personne cache sa consommation aux autres ou indique une quantité inexacte. La négligence des centres d'intérêt peut également être un indice. Les choses qui plaisaient auparavant à la personne ne sont plus importantes. Elle passe moins de temps à ses loisirs ou avec ses ami.e.s, car la consommation d'alcool passe au premier plan. Au lieu d'aller faire du sport, par exemple, elle se retrouve avec des ami.e.s pour boire. La consommation d'alcool est parfois présentée comme un moment passé entre ami.e.s.

Il est alors souvent difficile de reconnaître le danger à temps.

Si tu remarques ces signes chez une personne, il est important de réagir avec empathie et sans préjugés. Parle à la personne de tes inquiétudes et propose-lui ton aide. Encourage-la à consulter un.e médecin ou un.e conseiller.ère. Montre-lui qu'elle n'est pas seule et qu'elle peut trouver de l'aide. Tu trouveras de plus amples informations au chapitre « Où trouver de l'aide ? » à la page 26.



Nicole t'explique dans une vidéo comment reconnaître une consommation problématique d'alcool chez une personne et ce que tu peux faire dans ce cas.



Scanne le QR code pour voir la vidéo. Ou regarde-la via ce lien :

**[www.ismab.ch/v6fr](http://www.ismab.ch/v6fr)**



## Que faire si quelqu'un semble avoir consommé de l'alcool pendant le sport ?

En principe, l'alcool n'a pas sa place dans le sport. Il est important d'être vigilant, quel que soit ton rôle. Si tu penses qu'une personne a consommé de l'alcool, il existe plusieurs façons de réagir de manière respectueuse et sans risque.

La sécurité de toutes les personnes – responsables, participant.e.s, spectateur.rice.s – est primordiale. Observe la situation et vérifie si la personne semble instable ou représente un danger pour elle-même ou pour les autres.

S'il n'y a pas de danger ou si tes soupçons restent vagues, tu peux aborder la personne dans un cadre calme et discret/privé.

Prends-la par exemple à part ou sors brièvement de la pièce avec elle. Il est important de ne pas humilier une personne devant les autres.

Le sujet est délicat, et encore plus pour la personne concernée, qu'elle ait ou non un problème d'alcool. Parle calmement et avec respect et explique que tu t'inquiètes pour sa sécurité.

Si la personne est effectivement sous l'emprise de l'alcool, veille à ce qu'elle ne participe plus à l'activité sportive.

Tu peux faire toi-même la démarche ou t'adresser au responsable de l'activité. Un membre du personnel du service d'intendance (par exemple le concierge) ou du centre sportif peut également être une personne à qui tu peux t'adresser.

Ne laisse pas la personne seule et ne l'exclue pas.

Cela peut être blessant ou dangereux.

Demande à la personne si elle a besoin de soutien, par exemple de l'eau ou un endroit calme pour se reposer.

Propose-lui de l'accompagner chez elle ou de veiller à ce qu'elle rentre en toute sécurité. Si l'état d'ébriété est léger, tu peux lui suggérer de rejoindre les spectateur.rice.s.

Elle pourra ainsi rester et ne sera pas obligée de partir, ce qui sera moins blessant pour l'estime de soi.

Si tu ne parviens pas à gérer la situation, informe d'autres responsables, le service d'intendance ou les accompagnateur.rice.s afin qu'ils puissent apporter une aide professionnelle.

Dans les cas graves, par exemple si la personne devient agressive ou représente un danger, n'hésite pas à appeler les forces de sécurité ou la police (117).

Plus tard, tu pourras discuter avec la personne concernée, voire avec l'équipe, des risques liés à la consommation d'alcool dans le sport. Propose-lui des informations ou des ressources pour l'aider. Tu peux utiliser cette brochure ou contacter d'autres sources d'information – voir à ce sujet le chapitre suivant :

« Où trouver de l'aide » **à la page 26.**

En abordant le sujet, tu favorises une culture de vigilance et de sécurité en lien avec la consommation d'alcool dans le sport et dans d'autres situations de la vie.

Si la personne consomme régulièrement de l'alcool, encourage-la à chercher une aide professionnelle ou à s'adresser à des services de consultation.

À chaque étape, il est important d'agir avec empathie et soutien, sans porter de jugement. Ton objectif est d'assurer la sécurité de la personne et du groupe tout en offrant ton aide.



Roland t'en dit plus dans la vidéo sur ce que tu peux faire à ce sujet dans le sport.



Scanne le QR code pour voir la vidéo.  
Ou regarde-la via ce lien :  
**[www.isamb.ch/v7fr](http://www.isamb.ch/v7fr)**



## Où trouver de l'aide ?

En Suisse, il existe différentes possibilités et différents endroits où trouver de l'aide :

### Médecins et centres de santé :

Les médecins généralistes sont l'un des premiers interlocuteurs possibles. Ils peuvent informer sur les effets sur la santé et orienter vers des spécialistes. De nombreux hôpitaux et centres de santé proposent également des programmes spéciaux pour les personnes ayant des problèmes d'alcool.

### Centres de consultation spécialisés dans l'addiction :

Il existe en Suisse de nombreux centres de consultation spécialisés dans les problèmes d'alcool. Ils offrent une aide anonyme et souvent gratuite. La Croix Bleue est une organisation bien connue. La Croix-Bleue offre des informations et un soutien aux personnes concernées et à leurs proches dans 17 cantons. De plus, il existe dans presque toutes les régions des centres locaux de prévention et de lutte contre les addictions qui proposent également un soutien, des conseils et une orientation. On les trouve sur Internet à l'adresse : <http://www.croixbleue.ch/offres/conseil>



### Groupes d'entraide :

Des groupes tels que les Alcooliques anonymes (AA) organisent de nombreuses réunions en Suisse, où tu peux échanger avec d'autres personnes concernées et trouver du soutien. Tu trouveras de plus amples informations sur le site Internet : [www.aasri.ch/](http://www.aasri.ch/)



On peut également joindre la Croix-Bleue par téléphone au 031 300 58 60



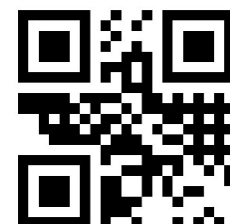
L'organisation des Alcooliques anonymes (AA) dispose d'un service en ligne accessible 24 heures sur 24 : 0848 848 846.

Il existe également de nombreuses autres organisations et groupes d'entraide en Suisse qui soutiennent les personnes confrontées à différents défis de la vie et qui peuvent donner des conseils. Le site Internet de la fondation « Entraide suisse » répertorie environ 2 800 groupes d'entraide sur plus de 300 thèmes liés à la santé, au domaine psychosocial et au domaine social, ainsi que des services gratuits de conseil, d'accompagnement et de soutien proposés par 22 centres d'entraide régionaux : Les informations à ce sujet et la liste des groupes, y compris ceux près de chez toi, sont faciles à trouver sur Internet : [www.infoentraidesuisse.ch/shch/fr.html](http://www.infoentraidesuisse.ch/shch/fr.html)



### Assistance téléphonique :

La Main Tendue est une assistance téléphonique réputée en Suisse, joignable 24 heures sur 24. Elle offre une aide immédiate et des conseils en cas d'urgence au numéro 143 et également sur Internet à l'adresse [www.143.ch/fr/](http://www.143.ch/fr/)



### Ressources en ligne :

Il existe sur Internet de nombreux sites utiles qui fournissent des informations complètes et une aide sur le thème de la consommation d'alcool. La plateforme SafeZone.ch ([www.safezone.ch/fr/](http://www.safezone.ch/fr/)) propose des consultations anonymes en ligne, un test d'auto-évaluation de la consommation d'alcool ainsi que des informations et une rubrique « Questions et réponses » sur l'alcool et d'autres formes de dépendance.





Tu trouveras de l'aide pour lutter contre la dépendance au tabac et à la nicotine sur stop-tabac, la plateforme nationale d'aide au sevrage tabagique ([www.stop-tabac.ch/](http://www.stop-tabac.ch/)). En plus d'informations complètes, de conseils pratiques et d'outils d'autogestion, tu peux bénéficier d'un conseil personnalisé et d'un accompagnement grâce à l'offre de consultation stop-tabac. Les consultations professionnelles sont gratuites et peuvent être sollicitées par téléphone ou en ligne.



On peut trouver un centre de consultation spécialisé dans les questions de dépendance directement dans sa région. Infodrog, le centre national de coordination et de référence en matière de dépendance, propose une base de données dédiée : l'index des addictions ([www.infodrog.ch/fr/](http://www.infodrog.ch/fr/)).



Le site Internet « cool and clean » offre aux responsables et aux jeunes de nombreuses informations sur l'alcool, le tabac et d'autres substances. On y trouve également des instructions pour aborder de manière ludique différents thèmes liés à la prévention. Par exemple, sur le thème de l'alcool : [www.coolandclean.ch/fr/themen/Alcool](http://www.coolandclean.ch/fr/themen/Alcool)



## Si tu souhaites apporter ton aide à quelqu'un

Il est important que tu cherches de l'aide si tu te sens dépassé.e ou pas sûr.e de toi. Dans ce cas, adresse-toi à un.e spécialiste ou à un service de consultation. Les associations et les activités sportives sont souvent très importantes pour les personnes en situation de handicap. L'exclusion d'une association ou d'un entraînement peut donc avoir de conséquences sociales et psychologiques graves pour ces personnes. Si tu soupçonnes quelqu'un d'avoir un problème avec l'alcool ou la drogue, aborde le sujet de manière neutre et empathique. Choisis un endroit calme et privé pour discuter. Adresse-toi directement à la personne de manière amicale. Montre-lui que tu souhaites l'aider. Évite les reproches ou les jugements moraux. Écoute activement et montre que tu comprends la situation. Propose ton aide, par exemple en donnant des informations sur les centres de consultation. Veille à respecter la vie privée et la liberté de décision de la personne.

Voici quelques idées pour commencer la conversation :

- « Je m'inquiète un peu pour toi et je voulais savoir comment tu allais. »
- « J'ai remarqué que tu bois souvent ces derniers temps et je me demande si tout va bien. »
- « J'aimerais t'aider et je suis là si tu as besoin de parler à quelqu'un. »
- « Il existe de bons centres de consultation et des groupes qui peuvent t'aider. On peut peut-être chercher ensemble ce qui pourrait te convenir? »



## Informations complémentaires

### Comment la dépendance s'installe :

Informations de Cool & Clean sur le développement des addictions sous :  
[www.coolandclean.ch/fr/themen/Alcool/Wie-Sucht-entsteht](http://www.coolandclean.ch/fr/themen/Alcool/Wie-Sucht-entsteht)

### Addiction Suisse – Faits et chiffres :

Données actuelles et contexte de la consommation d'alcool en Suisse :  
<https://short-link.me/19ZBx>

### Consommation d'alcool et autres substances :

Informations sur la consommation à faible risque et les offres d'aide :  
[consommationdalcool.ch](http://consommationdalcool.ch)

### Dépliant « Que dois-je savoir sur l'alcool ? » :

Informations claires sur les risques et les effets de l'alcool :  
[shop.addictionsuisse.ch/fr/alcool/104-que-dois-je-savoir-sur-l-alcool.html](http://shop.addictionsuisse.ch/fr/alcool/104-que-dois-je-savoir-sur-l-alcool.html)

### MyDrinkControl :

Auto-évaluation en ligne pour évaluer la consommation d'alcool :  
[www.santebernoise.ch/mydrinkcontrol](http://www.santebernoise.ch/mydrinkcontrol)

### Application NoA-Coach : aide digitale pour les problèmes d'alcool

NoA-Coach est une application qui accompagne les personnes ayant des problèmes d'alcool et les aide à modifier leur consommation. Elle comprend un journal de consommation et un coach numérique sous forme de chatbot. Pour en savoir plus :  
[www.safezone.ch/fr/consultation/noa-coach](http://www.safezone.ch/fr/consultation/noa-coach)



Tes accompagnateurs. rices vidéo te parlent des mythes liés à la consommation d'alcool dans une vidéo. Scanne le QR code qui te redirigera directement vers les vidéos ou rends-toi sur notre chaîne YouTube [www.youtube.com/@ISAMB-24](http://www.youtube.com/@ISAMB-24)

# Mythes

## 1. L'alcool améliore les performances sportives et la confiance en soi

- o **Faux** : L'alcool améliore les performances sportives.
- o **Vrai** : L'alcool détériore les performances sportives et augmente le risque de blessures. Lorsque tu bois de l'alcool, tes réflexes sont ralentis et ta coordination est moins bonne, ce qui peut être dangereux dans le sport.

## 2. Le type d'alcool est déterminant

- o **Faux** : Les boissons alcoolisées ont des effets différents. Le fait d'avoir mangé ou non avant de boire est également déterminant pour l'effet.
- o **Vrai** : Peu importe que tu boives du vin, de la bière ou des spiritueux, ton corps métabolise les boissons de la même manière. Le fait d'avoir mangé avant ou non n'a également aucune importance : trop d'alcool est toujours mauvais pour ton corps.

## 3. Une bière après le sport aide à la récupération

- o **Faux** : La bière après le sport aide le corps à récupérer.
- o **Vrai** : L'alcool entraîne une perte de liquide plus importante et ralentit la guérison des muscles. Au lieu d'aider, l'alcool après le sport peut rendre la récupération plus difficile.

## 4. Le sport compense les effets négatifs de l'alcool sur la santé

- o **Faux** : Le sport compense les effets néfastes de l'alcool.
- o **Vrai** : Le sport ne peut pas compenser les effets négatifs de l'alcool. Même si tu t'entraînes régulièrement, l'alcool reste nocif pour ta santé.

## 5. Une consommation modérée d'alcool avant l'entraînement est sans danger

- o **Faux** : Une consommation modérée d'alcool avant l'entraînement n'a pas d'effets négatifs.
- o **Vrai** : Même en petite quantité, l'alcool augmente le risque de blessure pendant le sport. En effet, il diminue tes réflexes et ton équilibre. Sous l'influence de l'alcool, tu peux également devenir plus émotif ou impulsif. Tu agis alors de manière moins réfléchie.



## Mentions légale

### Auteurs :

*Dr. phil. Nikolai Kiselev, MSc*

#### **Direction opérationnelle du projet**

Institut suisse de recherche sur la santé publique et les addictions ISGF,  
Université de Zurich, Zurich  
PluSport Sport handicap Suisse, Volketswil

*Linus Hany, MSc*

#### **Collaboration au projet**

Faculté de psychologie,  
Université de Bâle, Bâle  
PluSport Glattal,  
Opfikon-Glattbrugg

*Florence Epiney, MSc*

#### **Collaboration au projet**

Institut des sciences du sport,  
Université de Berne, Berne  
*Simon Amsler, MSc*

#### **Collaboration au projet**

Institut suisse de recherche sur la santé publique et les addictions ISGF,  
Université de Zurich

*Jeannine Jaggi, MSc*

#### **Collaboration au projet**

Institut suisse de recherche sur la santé publique et les addictions ISGF,  
Université de Zurich

*Dr. phil. hist.*

*Corina Salis Gross*

#### **Gestion de projet, supervision**

Institut suisse de recherche sur la santé publique et les addictions ISGF,  
Université de Zurich

### Lecture spécialisée

*Prof. Dr.*

*Michael Schaub*

Directeur scientifique,  
Institut suisse de recherche sur la santé publique et les addictions ISGF,  
Université de Zurich, Zurich

*Stefan Häusermann*

Chargé de cours dans diverses hautes écoles pédagogiques et universités suisses dans le domaine du sport et de l'inclusion,  
inklusionssport.ch, Baden.

### Équipe de consultant.e.s :

*Alexandra Zimpfer*

*Armin Köhli*

*Gion Jäggi*

*Ivan Janacek*

*Mariana Imhof*

*Nicole Ruckstuhl*

*Roland Lustenberger*

*Sabine Forster*

*Simon Ruggli*

Et cinq autres personnes contributrices qui souhaitent rester anonymes.

### Adresse web :

[www.isamb.ch](http://www.isamb.ch)



### Financement

Le projet ISAMB (inclusion dans le sport : prévention en matière de l'alcool chez les personnes en situation de handicap) a été soutenu financièrement par le Fonds de prévention des problèmes liés à l'alcool (FPA).

### Référence bibliographique

Kiselev, N., Epiney, Hany, L., F., Amsler, S., Jaggi, J., & Salis Gross, C. (2025). Prévention en matière de l'alcool dans le sport pour personnes en situation de handicap : pourquoi l'alcool n'a pas sa place dans le sport. Trad. Juliane Taffé. Institut suisse de recherche sur la santé publique et les addictions ISGF. Université Zurich, Zurich

### Traduction :

Juliane Taffé

### Mise en page et conception

#### **Photographie**

Pati Grabowicz

[www.pati.website](http://www.pati.website)

#### **Vidéos**

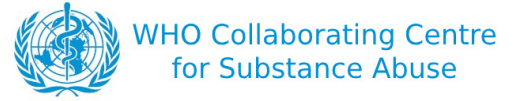
Roland Ruckstuhl

[www.ruckstuhl-film.ch](http://www.ruckstuhl-film.ch)





# Organisations participantes



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI  
**Office fédéral de la santé publique OFSP**

## Bibliographie

- Beine, W. (2003). Suchtgefährdete Menschen mit geistiger Behinderung im Betreuungsalltag - ausgewählte Aspekte. In T. Klauss (Ed.), *Geistige Behinderung und Sucht: Eine Herausforderung im Spannungsfeld von Selbstbestimmung und Fürsorge* (pp. 13–19). Materialien der DGSGB.
- Didden, R., VanDerNagel, J., Delforterie, M., & van Duijvenbode, N. (2020). Substance use disorders in people with intellectual disability. *Current Opinion in Psychiatry*, 33(2), 124-129. <https://doi.org/10.1097/ycp.0000000000000569>
- Dustmann, S. (2023). Projekt TANDEM - ein Praxisbeispiel im Porträt. *SuchtMagazin*, 49(2), 28-32.
- Emerson, E. (2023). Brief report: the prevalence of smoking and vaping among adolescents with/without intellectual disability in the UK. *Journal of Intellectual Disability Research*, 67(11), 1190-1195. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jir.13072>
- Emerson, E., Fortune, N., Llewellyn, G., & Stancliffe, R. (2021). Loneliness, social support, social isolation and wellbeing among working age adults with and without disability: Cross-sectional study. *Disability and Health Journal*, 14(1), 100965.
- Huxley, A., Dalton, M., Tsui, Y. Y. Y., & Hayhurst, K. P. (2019). Prevalence of alcohol, smoking, and illicit drug use amongst people with intellectual disabilities: review. *Drugs: Education, Prevention and Policy*, 26(5), 365-384. <https://doi.org/10.1080/09687637.2018.1488949>
- Kiselev, N. (2023). Beeinträchtigung und Sucht – ein Überblick. *SuchtMagazin*, 49(2), 4–13.
- Kiselev, N., Epiney, F., Hany, L., Imhof, M., Anton, R., Amsler, S., ... Salis Gross, C. (2025). Alcohol and Disability Sports: Insights from Swiss Coaches. *Substance Abuse and Rehabilitation*, 16, 193–209. <https://doi.org/10.2147/SAR.S528608>
- Kiselev, N., Hany, L., Epiney, F., Anton, R., Imhof, M., Amsler, S., ... Gross, C. S. (2025). Understanding alcohol in Swiss disabled sports: A qualitative exploration with athletes with disabilities. *Sports Psychiatry*, 0(0). <https://doi.org/10.1024/2674-0052/a000105>
- Lakhan, R., & Sharma, M. (2021). People with Intellectual Disabilities, Drug Misuse, and Addiction. In V. B. Patel & V. R. Preedy (Eds.), *Handbook of Substance Misuse and Addictions: From Biology to Public Health* (pp. 1-17). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-67928-6\\_12-1](https://doi.org/10.1007/978-3-030-67928-6_12-1)
- Langener, S., Kemna, L., van Horsen, S., & VanDerNagel, J. (2023). Suchthilfe bei Menschen mit einer Intelligenzminderung – mehr als ein angepasstes Programm. *SuchtMagazin*, 49(2), 20-25.
- Sarrazin, D., & Fengels, C. (2012). Problematischer Suchtmittelkonsum bei Menschen mit einer Intelligenzminderung - Eine RAR-Erhebung in Westfalen Lippe von März. In W. Kirsch & D. Starnitzke (Eds.), *Normal berauscht? Geistige Behinderung und Sucht / Substanzmissbrauch* (pp. 73–88). LWL-Koordinationsstelle Sucht.
- Schijven, E. P., Hulsmans, D. H., VanDerNagel, J. E., Lammers, J., Otten, R., & Poelen, E. A. (2021). The effectiveness of an indicated prevention programme for substance use in individuals with mild intellectual disabilities and borderline intellectual functioning: results of a quasi-experimental study. *Addiction*, 116(2), 373-381.
- Schote, C., & Rathmann, K. (2024). Suchthilfe und-prävention für Menschen mit geistiger Behinderung: Ergebnisse einer bundesweiten Online-Befragung von Fachkräften des Suchthilfesystems. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 19(1), 151-163.
- VanDuijvenbode, N., & VanDerNagel, J. E. L. (2019). A Systematic Review of Substance Use (Disorder) in Individuals with Mild to Borderline Intellectual Disability. *European Addiction Research*, 25(6), 263-282. <https://doi.org/10.1159/000501679>
- Weber, K., & Harbrecht, I. (2023). Übergewicht & Tabakkonsum von Special Olympics Athlet:innen - ein Problem. *SuchtMagazin*, 49(2), 40-43.
- West, S. L., Graham, C. W., & Cifu, D. X. (2009). Alcohol and other drug problems and persons with disabilities: A new light on an often overlooked problem. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 27(3), 238–241.



Inklusion im Sport

**ISAMB**

Alkoholprävention mit  
Menschen mit Beeinträchtigungen





