

17.05.2023 - 09:00 Uhr

Stress et alcool : un cercle vicieux ?

Stress et alcool : un cercle vicieux ?

La Journée nationale sur
les problèmes liés à l'alcool

25. Mai 2023

Lausanne (ots) -

La Journée nationale sur les problèmes liés à l'alcool se déroulera le 25 mai. Axée sur le thème " Stress et alcool : un cercle vicieux ? ", elle invite la population à réfléchir à cette double thématique, tout en donnant aux institutions régionales spécialisées la possibilité de faire connaître leurs offres en matière d'aide et de prévention.

Le stress est très répandu. Les crises mondiales actuelles et l'insécurité que beaucoup ressentent au quotidien ne font qu'accroître la pression. Pour se détendre, certaines personnes boivent une bière après le travail ou un verre de vin avec le repas. Si l'alcool peut aider à relâcher la tension à court terme, il ne constitue pas un moyen approprié pour réduire le stress durablement.

" Stress et alcool : un cercle vicieux ? " : à travers le thème retenu cette année, la Journée nationale sur les problèmes liés à l'alcool invite à réfléchir aux stratégies que l'on adopte pour gérer le stress et aux raisons qui poussent à consommer de l'alcool.

L'alcool n'est pas un remède contre le stress

En période de stress, il peut être tentant de recourir à l'alcool pour se détendre. À court terme, l'alcool peut en effet aider à mieux supporter les sentiments négatifs et les situations pesantes. Mais cet effet ne dure pas.

La consommation chronique à risque modifie le circuit de la récompense et du stress. L'humeur s'assombrit alors de plus en plus, la fatigue et l'abattement s'accroissent, ce qui a pour conséquence que l'on boit toujours plus. Utilisé pour surmonter le stress, l'alcool mène vite dans une impasse : les personnes qui indiquent qu'elles boivent avant tout pour faire face à la pression présentent un risque accru de développer une consommation problématique. Celle-ci peut entraîner des difficultés à la maison ou

au travail, des problèmes de santé, etc. Par ailleurs, elle augmente le risque de dépendance - d'où l'importance de trouver d'autres stratégies pour venir à bout du stress (voir conseils ci-dessous).

Journée nationale sur les problèmes liés à l'alcool

La Journée nationale sur les problèmes liés à l'alcool, qui se déroulera le 25 mai, a pour objectif de sensibiliser la population à la question de l'alcool et aux difficultés auxquelles sont confrontées les personnes qui ont une consommation problématique et leurs proches. Les institutions actives dans les domaines de la prévention, du conseil et du traitement présentent leurs offres de soutien lors de cette journée et organisent différentes activités autour du thème " Stress et alcool : un cercle vicieux ? "

La Journée nationale sur les problèmes liés à l'alcool 2023 est orchestrée par la Croix-Bleue, l'association Fachverband Sucht, le GREA et Addiction Suisse. Elle est soutenue financièrement par le Fonds national de prévention des problèmes liés à l'alcool.

Conseils pour gérer le stress

Réfléchissez aux stratégies que vous adoptez pour faire face à la pression. Quel rôle jouent pour vous la consommation d'alcool, la nourriture, le tabagisme, etc. ? Comment affronter le stress en préservant sa santé, voire en l'améliorant ?

Voici quelques astuces :

- Pratiquer la méditation ou d'autres techniques de relaxation.
- Faire régulièrement du sport ; privilégier un entraînement d'endurance modéré.
- Discuter avec des personnes de confiance, entretenir les contacts sociaux.
- Manger sainement, dormir suffisamment, boire assez d'eau.
- Trouver un équilibre entre travail et vie privée, se réserver du temps pour soi et s'y tenir (promenades, musique, etc.).
- Chercher du soutien auprès d'amis, de proches ou de professionnel-le-s.

www.journee-problemes-alcool.ch

- [Actions dans les régions](#)
- Lien vers les [flyers](#) et autres documents à télécharger

Contact:

Addiction Suisse
Monique Portner-Helfer
Porte-parole
mportner-helfer@addictionsuisse.ch / Tél. 021 321 29 74
Markus Meury
Porte-parole
mmeury@addictionsuisse.ch / Tél. 021 321 29 63

Fachverband Sucht
Facia Marta Gamez
Responsable de projet
martagamez@fachverbandsucht.ch / Tél. 076 830 20 65

GREA
Célestine Perissinotto
Responsable de projet
c.perissinotto@grea.ch / Tél. 078 756 96 67

Croix-Bleue
Anne Graber
Responsable de projet
anne.graber@blaueskreuz.ch / Tél. 078 208 59 91

Medieninhalte



Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100000980/100906802> abgerufen werden.