

CONFINEMENT ET CONSOMMATION D'ALCOOL

La crise liée à la pandémie de Covid-19 nous contraint à adapter nos comportements au quotidien y compris concernant notre consommation d'alcool.

La crise provoquée par la pandémie de covid-19 exige de tous une adaptation des comportements au quotidien dans de nombreux domaines. La fermeture des établissements publics, la limitation des contacts sociaux et le stress, voire l'angoisse provoquée par la situation particulière à laquelle nous sommes tous confrontés, peut avoir un effet sur notre rapport à l'alcool.

Pour certains, il s'agit de modérer leur consommation en rapport avec la charge de travail ou les responsabilités particulières auxquelles ils sont soumis, pour d'autres, le besoin de tromper l'ennui face à une réduction d'activité, de participer à des moments d'échange ou le stress ressentis peuvent les pousser à augmenter leur consommation d'alcool à l'occasion d'apéros à distance, aux fenêtres et aux balcons ou simplement lors des repas.

Bien évidemment, il ne s'agit pas de remettre en question ces besoins de partage et de convivialité dans la situation difficile que nous traversons, ni de stigmatiser les personnes qui ont augmenté leurs consommations. Cependant cette situation particulière nécessite sans doute de prendre du recul par rapport à ses habitudes de consommation d'alcool. Notamment d'être attentif à la fréquence, aux opportunités et aux horaires de consommation.

Notre secteur prévention a lancé un sondage sur les réseaux sociaux qui permet à tout un chacun de réfléchir à ses motivations, aussi bien de consommation ou de non-consommation, dans ces conditions particulières.

www.cutt.ly/confinementetalcool



The infographic features a teal background with white text and icons. At the top, the word 'Confinement' is written in a large, white, sans-serif font. Below it, a bulleted list contains the following items: 'Alcool?', 'Diminution?', 'ApéroSkype?', and '...'. The list is flanked by icons of a wine glass, a beer mug, and a martini glass. At the bottom, the text 'Participe à notre sondage sur:' is followed by the URL 'www.cutt.ly/confinementetalcool'. The bottom left corner features the 'Bemyangel' logo and the website 'www.bemyangel.ch'. The bottom right corner features the 'NightLife VAUD' logo with the tagline 'divertissement - plaisir - éducation des usages'.

Comme support à une auto-réflexion, il est bon de rappeler les normes de consommation à faible risque :

- ✓ Pas plus de 2 verres par jour pour les hommes et pas plus de 1 verre par jour pour les femmes en s'abstenant de consommer pendant au moins deux jours dans la semaine.
- ✓ De manière ponctuelle : ne pas dépasser 5 verres par occasion pour les hommes et 4 verres par occasion pour les femmes.
- ✓ Pour les femmes enceintes : pas de consommation d'alcool durant la grossesse et l'allaitement et pour les jeunes : pas de consommation d'alcool fermenté avant l'âge de 16 ans et pas d'alcool distillé avant l'âge de 18 ans.
- ✓ Enfin, éviter la consommation de l'alcool lors de la conduite de véhicule, au travail ou lors d'activités professionnelles ou privées présentant des risques ou nécessitant des capacités de concentration importantes.

Pour s'aider à faire le point sur sa consommation d'alcool, il existe plusieurs applications disponibles gratuitement pour smart phone ou sur le web, par exemple l'app Be my angel sur IOS et Android ou le site www.bemyangel.ch qui permettent d'évaluer son alcoolémie. L'application et le site alcoquizz.ch qui disposent d'une alcoopedia avec les questions et les réponses sur la consommation d'alcool et d'un test permettant de faire le point sur sa consommation.

Dans ces circonstances particulières, la Fondation vaudoise contre l'alcoolisme- FVA, présente sur l'ensemble du canton de Vaud, maintient ses prestations de prévention, de conseil aux particuliers et aux entreprises et d'accompagnement socio-thérapeutique. Elle reste joignable par téléphone et mail. Nous sommes à disposition pour toute personne souhaitant échanger ou poser des questions au sujet de sa consommation d'alcool ou celle d'un proche.

Il est possible d'obtenir des réponses personnalisées auprès de la FVA au 021 623 84 84 ou à info@fva.ch. N'hésitez pas à nous contacter.

➤ **PERSONNE DE CONTACT POUR LES MÉDIAS : Stéphane Caduff, Directeur suppléant, au n° 079 559 70 66.**

RÉFÉRENCES WEB :

www.fva.ch

www.bemyangel.ch

www.alcoquizz.ch

RÉFÉRENCES APPS :

<https://www.fva.ch/notre-app>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=cz.simopt.iphone.alcoosimbemyangel>

<https://apps.apple.com/us/app/alcoo-sim-be-my-angel/id537597556?l=cs&ls=1>

<https://apps.apple.com/ch/app/alcoquizz/id408378914>