

La dépendance à l'alcool

Bon à savoir

Souvent considérée comme un problème individuel, la consommation d'alcool est en réalité un enjeu étroitement lié aux dynamiques sociales. Grâce à ses effets désinhibants, associé à des moments conviviaux et festifs, l'alcool agit en effet comme un « lubrifiant social ». Cependant, l'alcool reste une substance nocive, responsable de plus de 200 maladies tant physiques que mentales et de nombreux comportements à risque.^[1] **Agir sur cette problématique nécessite d'intervenir sur les contextes sociaux, qu'ils soient familiaux ou festifs.**

¹La Belgique a ainsi mis en place, en 2023, une stratégie interfédérale qui privilégie la promotion de la santé en intégrant les dimensions sociales et environnementales.



Points d'attention pour les professionnel·les

Pour mieux accompagner les bénéficiaires, il importe de mettre en place une démarche qui intègre à la fois les dimensions individuelles et collectives liées à la consommation excessive d'alcool. Ceci implique :

- **Écoute active et bienveillante** : Privilégier une approche centrée sur la personne, en tenant compte de ses besoins spécifiques et de sa situation globale (sociale, culturelle, économique, etc.). Co-construire avec elle un trajet de soin ou d'accompagnement personnalisé, en respectant son rythme et ses priorités.
- **Approche globale et interdisciplinaire** : Examiner les facteurs sociaux, psychologiques et environnementaux qui influencent la consommation d'alcool. Travailler en collaboration avec divers·es professionnel·les (psychologues, éducateur·rices, médecins, etc.) pour assurer une prise en charge concertée. Se tenir informé·e/à jour des ressources et services disponibles afin d'orienter efficacement les bénéficiaires.
- **Réduction des obstacles d'accès** : Identifier et supprimer les freins liés à l'accès aux soins, qu'ils soient d'ordre administratif, financier ou linguistique. Proposer des solutions adaptées et inclusives pour répondre aux besoins de tous les publics.
- **Sensibilisation et éducation adaptées** : Proposer des outils et des initiatives éducatives en phase avec les spécificités des différents groupes ou communautés, en veillant à éviter tout discours culpabilisant ou stigmatisant et culturellement approprié.



À lire

Livre “Alcool, ce qu’on ne vous a jamais dit”

- Co-écrit par un médecin généraliste bruxellois, cet ouvrage propose une exploration de l’alcoolodépendance, mettant en lumière les préjugés, les risques méconnus et les signes avant-coureurs associés à la consommation d’alcool. En s’appuyant sur des recherches scientifiques et des exemples concrets, les auteurs apportent des outils pour mieux comprendre cette addiction et améliorer la prise en charge des personnes concernées.
- Ce **livre s’adresse à tous les publics** : aux professionnel·les de la santé, aux travailleur·ses sociaux·ales mais également à toute personne souhaitant mieux comprendre les enjeux de la consommation d’alcool, que ce soit pour elle-même ou pour accompagner un·e proche.
- Auteurs : Dr Thomas Orban et Vincent Liévin, éditions Mardaga, janvier 2022



Pour plus d’informations : www.docteurorban.be/livre

Article “Alcool : la fiction de la modération”

- **Article paru dans Santé Conjuguée** mars 2024 | n° 106, pages 26-28.
- L’alcool est un enjeu de santé publique mais les campagnes de prévention se heurtent à des obstacles majeurs, notamment l’ancrage culturel de la consommation et les stratégies marketing des producteurs. La consommation problématique est souvent perçue comme une responsabilité individuelle mais il est crucial de prendre en compte l’environnement qui favorise cette consommation. Ce contexte environnemental joue un rôle clé dans la prévention et nécessite une approche plus globale.
- Écrit par Marinette Mormont, membre de la rédaction de Santé conjuguée.



Pour plus d’informations : [Santé conjuguée - mars 2024.pdf](#)



À lire

Livret “Alcool : bonnes pratiques de prévention et réduction des risques”

- [Livret sur l'alcool et ses effets sur la santé](#), les risques sanitaires et les mesures de prévention pour lutter contre sa consommation excessive. Il aborde également les politiques publiques et les actions recommandées pour réduire les problèmes liés à l'alcool.
- A destination de tous les publics.
- Editeur : Eurotox, mars 2020.



Pour plus d'informations: [Eurotox-Livret6-Alcool_3tma.pdf](#)

Rapport scientifique et recommandations Mesures de réduction des dommages et des risques liés à la consommation d'alcool

- [Des recommandations concrètes pour agir](#) dès maintenant ! Aucun niveau de consommation n'est sans risque.
- Face à ce constat préoccupant, le CSS propose un ensemble de recommandations fortes et urgentes pour réduire les dommages liés à la consommation d'alcool. Ces recommandations s'articulent autour de trois axes :

Des actions sociétales : interdire la publicité et la vente d'alcool aux moins de 18 ans, fixer un prix minimum, garantir l'accès gratuit à l'eau dans les établissements HoReCa.

Des actions individuelles : diffuser les directives de consommation, faciliter l'accès aux soins en garantissant la disponibilité de toute la gamme d'interventions, y compris celles ne visant pas l'abstinence.

Des mesures ciblées : protéger les jeunes et les femmes enceintes, adapter les environnements festifs, soutenir les personnes en situation précaire.



[Rapport scientifique et de recommandations publié par le Conseil Supérieur de la Santé \(CSS\) de Belgique le 31/01/2025.](#)



À regarder

Court-métrage À contre-pied

- **Court-métrage d'animation** qui permet d'ouvrir le débat et de donner la parole aux jeunes sur une série de questions : les consommations, le plaisir, l'alcool, le partage, les risques, leurs inquiétudes mais aussi leurs envies, etc. Il permet d'initier le débat à partir de certains stéréotypes véhiculés et ainsi permettre la réflexion entre jeunes mais aussi et surtout entre jeunes et adultes.
- À destination des adolescent-es, jeunes, adultes et professionnel-les.
- Editeur : Univers santé asbl.



Plus d'informations : centre de documentation Cultures & Santé
+32 2 558 88 11 - cdoc@cultures-sante.be - [A contre pied | Cultures & Santé](#)

Capsules vidéos, posters Groupe porteur « Jeunes, alcool & société »

- Propose différents **outils de promotion de la consommation responsable et moins risquée d'alcool**. Outils sous forme de jeux, capsules vidéo, posters, etc.
- Outils à commander via [Commander nos outils | Jeunes et alcool](#)
- À destination de tous les publics : adultes-relais, professionnel-les, parents, jeunes.
- Élaboré par le groupe porteur qui regroupe 13 associations issues du secteur de l'éducation, de la santé et de la jeunesse, piloté par l'Asbl Univers santé.



Plus d'informations : +32 10 47 28 28



Pour sensibiliser

Jeu de table *Feelings addictions* : en parler autrement

- **Jeu de table** conçu pour aborder les thématiques des conduites à risque et des addictions telles que l'alcool, les drogues, la cigarette, le sexe, les jeux, les médicaments, les technologies, le sport ou encore la nourriture. En confrontant les participant-es à diverses situations, il favorise l'expression des émotions et encourage le débat réflexif sur ces sujets sensibles.
- À destination des adolescent-es, adultes et professionnel-le-s souhaitant sensibiliser et discuter de ces problématiques.
- Éditeur : Act in games.
- Plus d'informations : sur le site de Cultures & Santé [Feelings Addictions : en parler autrement | Cultures & Santé](#)

Jeux, capsules, posters Groupe porteur « Jeunes, alcool & société »

Propose différents **outils de promotion de la consommation responsable et moins risquée d'alcool**. Outils sous-formes de jeux, capsules vidéo, posters, etc.

- Outils à commander via [Commander nos outils | Jeunes et alcool](#)
- À destination de tous les publics : adultes-relais, professionnel-le-s, parents, jeunes.
- Élaboré par le groupe porteur qui regroupe 13 associations issues du secteur de l'éducation, de la santé et de la jeunesse, piloté par l'Asbl Univers santé.
- Plus d'informations : +32 10 47 28 28, [Actualités | Jeunes et alcool](#)



Pour sensibiliser

Brochure Mésusage de l'alcool

- Brochure et outil à destination des médecins généralistes.
- Par la Société Scientifique de Médecine (SSMG).
- Plus d'informations : +32 2 533 09 80 - ssmg@ssmg.be - [Mésusage de l'alcool - SSMG](#)

Guide de référence prévention

- Regroupe l'offre flamande de prévention en termes d'alcool, drogues et autres addictions.
- À destination des professionnel·les et tout public.
- Élaboré par VAD (Centre d'expertise flamand en matière d'alcool, de drogues illicites, de médicaments psychoactifs, de jeux d'argent et de hasard).
- Plus d'informations : +32 2 423 03 33 - vad@vad.be - <https://vad.be/doorverwijsgids/>


Guide Une vie saine

- Différents types de supports sur la consommation d'alcool et la prévention de l'abus d'alcool tels que :

Guide de prévention : mode de vie sain <https://www.gezondleven.be/settings/preventiewijzer>

Boissons gazeuses, boissons énergisantes pour sportifs et alcool : <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/>

- Élaboré par l'Institut flamand pour une vie saine.

 Plus d'informations : +32 2 422 49 49 - <https://www.gezondleven.be/>



Pour accompagner

En ligne Aide alcool : Selfhelp en ligne

- [Programme automatisé de 6 à 12 semaines](#) qui fonctionne par étape, la participation est anonyme et gratuite.
- À destination de tout public souhaitant changer son habitude de consommation
- Site géré par l'Asbl Pélican



Plus d'informations : [Selfhelp face aux problèmes d'alcool](#)

En ligne Aide alcool : Accompagnement en ligne

- [Programme gratuit d'accompagnement](#) en ligne par un-e psychologue clinicien-ne afin d'arrêter ou réduire la consommation d'alcool.
- A destination de toute personne résidant en Belgique ou belge à l'étranger.
- Thérapeute de l'Asbl Pélican pour la Région bruxelloise.
- Plus d'informations : [Réduire sa consommation ou arrêter de boire](#)

Par téléphone Permanence téléphonique

- Une ligne téléphonique et des consultations pour dialoguer, poser des questions et/ou être aidé-e à propos des drogues et de leurs usages.
- À destination des consommateur-rices et proches/parents de consommateur-rices.
- +32 2 227 52 52 (du lundi au mercredi de 9h à 21h, jeudi de 13h à 21h, vendredi de 9h à 17h, samedi de 10h à 14h)
- Organisée par Infor Drogues & Addictions.
- Plus d'informations : [Infor Drogues & Addictions asbl - Une autre écoute](#)



Pour accompagner

Par téléphone et/ou en ligne De Druglijn

- Pour toutes les questions sur l'alcool, les drogues, les pilules, les jeux et les jeux d'argent.
- Contact anonyme, confidentiel et sans préjudice.
- Offre une écoute, des informations objectives et premiers conseils.
- Appeler le +32 78 15 10 20, du lundi au vendredi de 10h à 20h (pas les jours fériés).
- Chat anonyme avec un-e employé-e du lundi au vendredi de 12h à 18h (pas les jours fériés)
- Ou envoyer un mail 24/7, obtention d'une réponse personnelle dans les 5 jours ouvrables.



Plus d'informations : <https://www.druglijn.be/stel-je-vraag/>

En présentiel Structure d'aide à Bruxelles

- Regroupe différents types d'aide existant dans la Région bruxelloise : accompagnement et consultations pluridisciplinaires ; programme de soins en alcoologie ; promotion de la santé ; cures en milieu hospitalier ; centres de postcure ; hôpital de jour/centre de jour.
- À destination des patient-es et des professionnel-les.
- Réseaulcool.be by SSMG



Plus d'informations : [Réseau Alcool - Bruxelles](#)



Pour accompagner

En présentiel Les Alcooliques Anonymes

- Groupes des Alcooliques Anonymes : réunions en présentiel. La carte des groupes est disponible ici [Carte des Groupes - Alcooliques Anonymes](#)



Réunions des alcooliques anonymes en ligne : réunions via internet. Le calendrier des réunions est disponible ici [Calendrier réunions en ligne - Alcooliques Anonymes](#)



Ligne d'écoute, 24/7: +32 78 15 25 56



Plus d'informations : bsg@alcooliquesanonymes.be - [Alcooliques Anonymes](#)

En présentiel Réunion de soutien aux familles et amis de personnes alcooliques

- Réunion en présentiel : [En région bruxelloise - Al-Anon/Alateen](#)
- Réunion en ligne : virtuelle, visioconférence ou par mail.
- Organisées par Al-Anon/Alateen.



Plus d'informations : +32 2 216 09 08 - [Al-Anon/Alateen - De l'aide et de l'espoir pour les familles et les amis des alcooliques](#)

En présentiel À destination des consommateur-rices et de tout public.

- Pour les personnes qui s'interrogent sur leur consommation ou celle d'un-e proche, qu'il s'agisse de drogue, d'alcool, de médicaments ou d'un problème d'addiction sans produits (écran, jeux, sexe...).
- Sur RDV.
- Une équipe psycho-sociale est là pour écouter et accompagner, soit vers une orientation adéquate en fonction des besoins, soit en proposant une prise en charge.



Plus d'informations : +32 2 534 63 73



Pour accompagner

En présentiel Compass BXL

- Une collaboration entre CAW, CGG et Logo Brussels, dans le but de prévenir la consommation de substances chez les jeunes bruxellois-es.
- Aborde différents thèmes : tabac, alcool, médicaments psychoactifs, drogues illégales, jeux et jeux d'argent.
- Aide aux organisations/institutions à élaborer une politique claire sur la consommation de substances et la dépendance en travaillant ensemble sur :
La vision : Quelle est votre position sur la consommation de substances ? Nous vous accompagnons dans la détermination des valeurs que vous souhaitez véhiculer.
La réglementation : Qu'est-ce qui est autorisé et qu'est-ce qui ne l'est pas ?
Les soins et orientation : Comment accompagner les jeunes en difficulté ? Nous aidons à développer une approche de détection précoce et d'orientation.



Pour prendre RDV: annelies.vandevelde@cgg-brussel.be



<https://www.vgc.be/wat-biedt-n-brussel/gezondheid/compas-bxl>



Pour participer

Conférence Grande journée Alcoologie - mésusages d'alcool et implications du généraliste

- Le treatment gap en alcoologie : 9 personnes dépendantes d'alcool sur 10 sont sans traitement... comment inverser la tendance ?
- Le 1er février 2025 de 08h30 à 16h30.
- UCLouvain - Amphithéâtre Socrate 11, 1348 Louvain-la-Neuve.
- À destination des médecins généralistes.
- Organisée par la Société Scientifique de Médecine Générale (SSMG).



Plus d'informations : +32 2 533 09 80 - ssmg@ssmg.be - [GJ Alcoologie - Mésusages d'alcool et implications du généraliste - SSMG](#)

Webinaire « Tournée minérale »

- Il y a de nombreuses raisons de dire « oui » à la « Tournée minérale » : mieux dormir, améliorer ses performances sportives, se sentir plus en forme, avoir plus de plaisir entre les draps, être plus conscient-e de sa consommation d'alcool, être un exemple pour les autres, etc.
- Les avantages d'une réduction de la consommation d'alcool.
- Le mardi 4 février de 20h à 21h, en ligne,
- S'inscrire ici : <https://events.teams.microsoft.com/event/>
- Intervenante : Annelies Vandevelde.
- Organisé par Logo et Centrum Geestelijke Gezondheidszorg.
- Plus d'informations : <https://events.teams.microsoft.com/event/>



Pour participer

Challenge « Tournée minérale » : février sans alcool

- Un mois sans alcool, tout le mois de février.
- À destination de tous-tes.
- Défi proposé par Univers santé asbl.
- Plus d'informations : [Tournée Minérale - Un mois sans alcool!](#)



Pour accompagner

En présentiel De l'aide et de l'espoir pour les familles et les ami-es des alcooliques

- Programme de rétablissement basé sur l'entraide et destiné aux familles, ami-es, collègues d'un-e malade alcoolique.
- Al-Anon est une fraternité dont les membres sont anonymes et est composée de parents et d'ami-es d'alcooliques qui se réunissent pour partager leur expérience, leur force et leur espoir, afin de résoudre leurs problèmes communs.
- Ouvert le 1er, 3è mardi du mois de 12h00 à 16h00.
- Organisé par les Groupes familiaux Al-Anon.



A la Rue de la Poste 111, 1030 Bruxelles



Plus d'informations : 02 216 09 08



[En Région bruxelloise - Al-Anon/Alateen](#)

En présentiel Groupe de parole des Alcooliques anonymes

Evere Espoir

- Mardi à 15h : Réunion ouverte à toutes personnes membres des alcooliques anonymes ou ayant un problème d'alcool et désirant arrêter de boire.



Avenue des Anciens combattants 300, 1140 Evere.

Bruxelles Ziomki

- Samedi à 18h : Réunion ouverte à toutes personnes membres des alcooliques anonymes ou ayant un problème d'alcool et désirant arrêter de boire.
- En langue polonaise



Avenue Huart Hamoir 143, 1030 Schaerbeek



Pour accompagner

Schaerbeek Persévérance

- Vendredi à 19h : Réunion ouverte à toutes personnes membres des alcooliques anonymes ou ayant un problème d'alcool et désirant arrêter de boire.



CHU- salle Atomium au 2ème étage, Rue du Foyer schaarbeekois 36, 1030 Schaerbeek

Liedekerke Nord-Est

- Mardi à 19h : Réunion ouverte à toutes personnes membres des alcooliques anonymes ou ayant un problème d'alcool et désirant arrêter de boire.
- Dernier mardi du mois : Réunion tout public (alcoolique ou non).
- REZ - sonner au « Foyer resto »



Rue de Liedekerke 1112, 1210 Saint-Josse

En présentiel

À destination des consommateur-rices et tout public

- Pour les personnes qui s'interrogent sur leur consommation ou celle d'un-e proche, qu'il s'agisse de drogue, d'alcool, de médicaments ou d'un problème d'addiction sans produits (écran, jeux, sexe...)
- Sur RDV.
- Une équipe psycho-sociale est là pour écouter et accompagner, soit vers une orientation adéquate en fonction des besoins, soit en proposant une prise en charge.



À Saint-Josse, Antenne Est, Rue Traversière 12, 1210 Saint-Josse



Pour accompagner

À destination des professionnel·les

- Vous êtes un·e professionnel·le de première ligne confronté·e à des problématiques liées à la consommation, par vos bénéficiaires/patient·es, de drogues ou d'alcool, ou d'addiction avec ou sans produits ?
- Une équipe peut vous soutenir et vous accompagner de différentes façons :

En aidant à orienter les bénéficiaires vers la prise en charge la plus adaptée à leur besoin.

En accueillant les personnes et/ou leur entourage, et leur proposer une guidance sociale, un suivi psycho-social, une psychothérapie, une prise en charge en médecine générale...

En soutenant en seconde ligne la prise en charge de la personne, par de l'information et/ou de l'écoute.



À Saint-Josse, Antenne Est, Rue Traversière 12, 1210 Saint-Josse



[Réсад - Réseau d'aide aux problématiques d'addictions](#)

- Roxane Nikkag (Accompagnement psycho-social) :
+32 470 53 07 17 - roxane.nikkhah@resad.be
- Alexandra Al Haffar (Accompagnement psycho-social, coordinatrice de projet) :
+32 476 21 79 57 - alexandra.alhaffar@resad.be
- Lola Chatelain (Suivi psychothérapeutique) :
+32 471 47 33 42 - lola.chatelain@resad.be

Vous êtes un·e professionnel·le social-santé ?
Vous exercez votre activité et/ou accompagnez
des personnes en situation complexe vivant sur le
territoire du Bassin Nord-Est ?

Vous cherchez une information pratique sur l'offre
de soins bruxelloise ou une aide dans l'orientation
(prestataires, dispositifs de soutien, projets pilotes,
aides financières...) ?

Notre équipe est à votre écoute tous les jours ou-
vrables de 9 à 17h pour vous informer et vous orien-
ter vers les ressources adaptées.

Helpdesk

Bassin Nord-Est

+32 2 318 60 57

info@bassin-nord-est.brussels