

## Alcool, : A qui en parler ?

Au sein du CHSE, une équipe spécialisée dans l'alcool se tient à votre disposition sur le site d'Etampes.

**CSAPA Alcool** (Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) :

- Dr Steve BULONZA-NTAMAKO : Médecin
- Mme Sandrine BLANDIN LE ROUX : Psychologue
- Mme Dorothee DAVID : Diététicienne
- Mme Sylvie PECQUERIE : Psychologue
- Mme Dominique PELETTE : Secrétaire Médicale

Secrétariat du lundi au vendredi  
9H à 12H

CSAPA alcool :

01 60 80 77 78

*Doctolib*

## 1ères consultations : Comment ça se passe ?

✓ **Un suivi avec une équipe pluridisciplinaire**

**Le premier entretien** se déroule avec un binôme de professionnel de santé :

**Le Mardi de 14H à 16H**

Cette rencontre vous permet de faire le point, d'évaluer votre motivation et de choisir **vos** objectifs.

**Suivi par une consultation médicale** dans un second entretien

✓ **Un accompagnement sur mesure**

En fonction de **vos** objectifs, il vous sera proposé un suivi personnalisé :



Médical



Social



Diététique



Psychologique



**Et si on en parlait  
plus clairement ?**

## Qu'est-ce que la dépendance ?

### ✓ Pas qu'une affaire de volonté...



L'alcool fait partie des substances qui agissent principalement sur les systèmes cérébraux : modification de la perception, des sensations, de l'humeur, de la conscience.

### ✓ Dépendance physique :

Elle se manifeste par le besoin de consommer le produit, souvent dès le matin pour prévenir ou supprimer les symptômes de manque (agressivité, tremblement, anxiété...).

**Des traitements peuvent vous aider à réduire la dépendance physique et à atténuer les effets négatifs liés au sevrage**



### ✓ Dépendance psychologique :



C'est consommer le produit pour faire face à une situation, gérer ses émotions, se récompenser, se stimuler.

**Les professionnels peuvent vous aider et sont disponibles pour en parler.  
Ils pourront vous aider à identifier le type de dépendance**

## Le saviez-vous ?

### Alcool :



Que vous buviez un peu tous les jours ou beaucoup en une fois (binge drinking), il y a des **conséquences** qui peuvent être dangereuses.



Agressivité



Intoxication



IST \*



Accident



## Quand puis-je en parler ?

**Vous vous posez des questions sur votre consommation, sur les conséquences, sur l'arrêt ou la réduction ?**



L'équipe vous invite à faire un point et peut vous donner des informations et des conseils, que vous ayez un projet défini ou non.

**Vous sentez une baisse de motivation ?  
Vous avez rechuté ou vous craignez une rechute ?**



L'équipe vous offre un soutien et vous accompagne dans toutes les étapes de votre parcours.

**Vous avez un projet de grossesse ou vous attendez un enfant ?**



Vouloir avoir un enfant est une bonne occasion d'arrêter de boire. D'autant que la consommation d'alcool a une incidence sur le développement et la croissance fœtale.

N'hésitez pas à solliciter l'équipe pour plus d'informations et/ou définir un projet.