



FEMMES & ALCOOL

L'alcool, ... un sujet de santé... sur le continuum de la vie d'une femme...

Aborder la problématique du risque alcool avec une prise en compte des spécificités psycho-sociales et somatiques de la consommation d'alcool par les femmes pourrait permettre aux acteurs de santé une meilleure compréhension des enjeux somatiques, psychiques et relationnels et proposer un accompagnement et/ou des stratégies de soins adaptées au public féminin.

1. Contexte

80% des Belges consomment de l'alcool au moins occasionnellement.

20% des Belges en consomment au delà des limites recommandées par le CSS.

L'alcool est une problématique de santé publique : c'est le

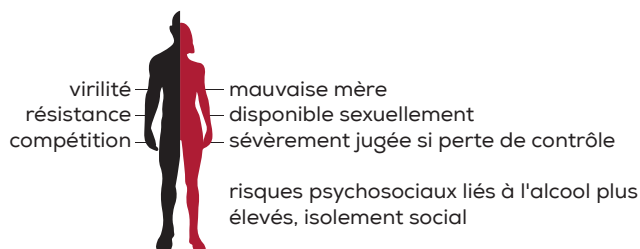
2^e facteur

de risque de mortalité évitable, lié à plus de 200 maladies ou états de santé.

Les femmes subissent des dommages globaux aggravés, présentent des comportements de consommation différents et qui ont évolué ces dernières décennies. Il est important de les prendre en compte pour les dépister et les accompagner correctement.

2. Genre, sexe et alcool

Vision de la consommation et attentes différentes de la société entre les hommes et les femmes



Différence biologique dans la physiologie féminine et masculine:

Volume de distribution plus faible chez la femme + enzyme de métabolisation ADH en moindre quantité

alcoolémie plus haute à consommation égale

- moindre tolérance (ivresse accélérée)
- toxicité somatique + importante (hépatique et neurocognitive)

3. Problématiques sur le continuum de la vie d'une femme



ADOLESCENCE

Vulnérabilité accrue aux effets neurotoxiques, troubles du développement cérébral



JEUNE ADULTE

Binge Drinking en augmentation, augmentation des comportements à risques (rapports sexuels non protégés, violences subies)



GROSSESSE

Syndrome d'alcoolisation foetal, risques de fausses couches



MATERNITÉ

Influence sur l'allaitement, transmission de l'alcool au nourisson



MÉNOPAUSE

Risque accumulé d'ostéoporose, augmentation des cancers hormonodépendants (sein)

Avec le soutien de:



Auteure : Mme Pascale Hontoir, psychologue ; Dr Benjamin Michel, médecin généraliste. Décembre 2025.



4. Symptomatologie et signaux d'alerte

- Honte et culpabilité
- Stratégies de dissimulation et déni
- Recherche d'états de somnolence, d'ivresse ou d'anéantissement pour favoriser l'oubli
- Anamnèse: éléments de "blessures à la féminité"
- Drunkorexie: atteindre l'ivresse mais développer des comportements de type anorexique pour limiter les apports caloriques



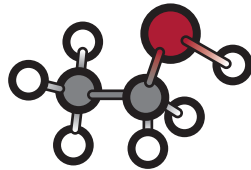
5. Comorbidités psychiatriques et troubles associés

- 65% des femmes Alcoolodépendantes (44% des hommes) ont connu 1 x dans leur vie 1 **trouble dépressif** et/ou **anxieux** : dépression princeps ou engendrée par l'alcoolisation?
- Conduites d'échec
- Vécu abandonnique
- Dépendance affective
- Tendance à la passivité



6. Rôle de l'alcool

Pallier les perturbations psychiques et psychosociales: troubles de l'endormissement, dysphorie, reviviscence des souvenirs, affects négatifs dans les relations sociales et personnelles.



8. Comment réagir ?

- **En cas de consommation à faible risque (= sous les seuils)** : valorisation et renforcement positif
- **En cas de consommation à risque** : intervention brève, par le dialogue bienveillant et non jugeant
- **En cas de dépendance** (voir DSM-V) : référence vers un alcoologue ou un service de santé mental spécialisé. Une attention particulière à une posture non jugeante ni culpabilisatrice et le rappel du secret professionnel sont de mise chez le public féminin, étant donné la stigmatisation de la consommation d'alcool féminine dans la société.

Réseau alcool : trouver un·e professionnel·le dans votre région :

[https://www.resequalcool.be/Structures d'aide](https://www.resequalcool.be/Structures%20d'aide)
Privilégier les lieux d'accompagnement dédiés ou adaptés: consultations spécialisées, groupes de parole dédiés aux femmes avec ou sans activité médiatrice.

7. Repérer : critères diagnostics

Seuils recommandés par le CSS :

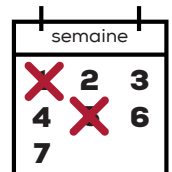
10 verres standard par semaine **MAXIMUM**
(1 verre standard = 10 g d'alcool)
L'alcool est toxique dès le premier verre



4 verres standard par occasion chez la femme



2 jours d'abstinence
par semaine



abstinence pendant la grossesse et dans les situations à risque (ex: conduite d'un véhicule)

POUR FAIRE LE DIAGNOSTIC:

- **interroger la patiente et comparer la consommation déclarée aux recommandations**
- **utiliser l'AUDIT-C (se remplit en moins d'une minute, Se et Sp 90-95%)**

9. Pour aller plus loin...

- Synthèse de la HAS : Diminuer le risque alcool des femmes : les points critiques en premier recours https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2025-02/synthese._points_critiques_en_premier_recours_diminuer_le_risque_alcool_des_femmes.pdf
- Tamian, I. (2019). La dépendance alcoolique au féminin. Cliniques méditerranéennes, 100(2), 117-130. <https://doi.org/10.3917/cm.100.0117>.
- Mutatayi, C., Morton, S. et Mabileau, F. (2025). Mieux intégrer les spécificités de genre en addictologie, une impulsion du Conseil de l'Europe. Santé Publique, . 37(1), 131-140. <https://doi.org/10.3917/spub.251.0131>.
- Levoir, C., Levoir, T. et Vincent, Y.-M. (2020). Genre et santé : Quelles sont les représentations des médecins généralistes sur les disparités en santé entre les hommes et les femmes ? Médecine, . 16(2), 84-90. <https://doi.org/10.1684/med.2020.522>.
- Bouvet de la Maisonneuve, F., Taschini, E. et Messen, R. (2017). 15. Femmes et alcool : actualités cliniques et prise en charge spécifique. Dans Coordonné par X. Laqueille et A. Chassagnoux Pratiques cliniques en addictologie (p. 134-144). Lavoisier. <https://doi.org/10.3917/lav.laque.2017.01.0134>.
- Simmat-Durand, L. et Toutain, S. (2018). L'alcoolisation massive des jeunes femmes : prises de risque spécifiques et approche genrée. Aperçu des débats internationaux. Agora débats/jeunesses, 79(2), 37-52. <https://doi.org/10.3917/agora.079.0037>.

Avec le soutien de:



Auteure: Mme Pascale Hontoir, psychologue ; Dr Benjamin Michel, médecin généraliste. Décembre 2025.

