bureau@anesf.com
www.anesf.com
ANESF association nationale des étudiant·e·s sages-femmes
ANESF Sage-femme
ANESF-FR
ANESF_SageFemme

Fiche Technique

L'alcool et ses effets, comment mettre en place le Dry January ?

Décembre 2022

CULTURE, SOLIDARITÉ, JEUNESSE

SOMMAIRE

Contexte 2
L'alcool en France : où en est-on ? 3
Alcool et grossesse 3
Etat des lieux en France 3
Quels risques pour le fœtus et la mère ? 4
Le rôle de la sage-femme 5
Le Défi De Janvier **Erreur ! Signet non défini.**
Origines 6
La campagne 6
Quels bienfaits ? 7
Propositions 8
Idées d'actions 8
Autres dispositifs 9
Ami·e·s aussi la nuit[5] 9
Le SAFTHON par SAFFrance[6] 9
Le kit de mobilisation de la FAGE 10
Bibliographie 11

bureau@anesf.com
www.anesf.com
ANESF association nationale des étudiant·e·s sages-femmes
ANESF Sage-femme
ANESF-FR
ANESF_SageFemme

Bibliographie

1. https://www.santepubliquefrance.fr/les-actualites/2022/consommation-d-alcool-evaluation-de-la-1re-edition-du-defi-de-janvier-dry-january-en-france-en-2020
2. https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/alcool/donnees/#tabs
3. https://dryjanuary.fr/
4. Long, X., & Lebel, C. (2022). Evaluation of Brain Alterations and Behavior in Children With Low Levels of Prenatal Alcohol Exposure. JAMA network open, 5(4), e225972. https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.5972
5. https://www.santepubliquefrance.fr/presse/2019/amis-aussi-la-nuit-une-campagne-favorisant-les-comportements-protecteurs-pour-reduire-les-risques-lies-a-l-alcool-et-au-cannabis-en-soiree
6. https://saffrance.com/safthon/en-bref/
7. https://www.ofdt.fr/publications/collections/periodiques/lettre-tendances/representations-motivations-et-trajectoires-dusage-de-drogues-ladolescence-tendances-122-janvier-2018/
8. https://www.fage.org/ressources/documents/1/7598-Kit-ER-2022.pdf

CULTURE, SOLIDARITÉ, JEUNESSE

C. Le kit de mobilisation de la FAGE

Afin de **valoriser l'engagement des associations étudiantes**, la FAGE met à disposition des **kits de mobilisation**[8]. Ceux-ci contiennent :

- Des bouchons d'oreilles pour la prévention du bruit en milieu festif ;
- Des packs comprenant deux préservatifs, des bouchons d'oreilles et deux éthylotests ;
- Des préservatif externes ;
- Des éthylotests ;
- Des sous-bocks, affiches et bracelets Sam ;
- Des livrets de recettes de cocktails soft.

Pour vous procurer ce kit vous pouvez vous rendre sur le site internet de la FAGE et remplir le formulaire de commande suivant :

https://www.fage.org/innovation-sociale/campagnes-prevention/charte-evenements-responsables/outils-campagne.htm.

bureau@anesf.com
www.anesf.com
ANESF association nationale des étudiant·e·s sages-femmes
ANESF Sage-femme
ANESF-FR
ANESF_SageFemme

I. Contexte

A. L'alcool en France : où en est-on ?

Selon des données récentes[1], la **consommation d'alcool** serait le **premier facteur de risque de mortalité prématurée et d'incapacité chez les 15-49 ans** au niveau mondial et en France. Elle fait partie des trois premières causes de mortalité évitable : en 2015, 41 000 décès de personnes de 15 ans et plus résidant en France étaient attribuables à l'alcool. Dans la population des jeunes adultes de moins de 25 ans, il y a depuis quelques années une tendance à la **stabilisation des alcoolisations excessives**. Cette observation fait suite à une **décennie d'augmentation** des ivresses régulières, entre 2005 et 2014.

Les études sont formelles, même à faible dose, l'alcool a des risques pour la santé. La consommation d'alcool est donc un **enjeu majeur de santé publique** !

II. Alcool et grossesse

B. État des lieux en France

La consommation d'alcool pendant la grossesse reste minoritaire mais n'est pas un événement rare. En 2017, **11,7% des mères d'enfants de cinq ans ou moins** déclarent **avoir consommé de l'alcool au cours de leur dernière grossesse**[2]. On remarque notamment que les femmes de **35 ans ou plus** et **les plus diplômées** (niveau supérieur au bac) ont plus de probabilité d'avoir consommé de l'alcool au cours de leur dernière grossesse.

Malgré les campagnes de sensibilisation et les effets connus de l'alcool pendant la grossesse, **10,7% des femmes enceintes** interrogées lors du Baromètre de Santé Publique France de 2017[2] déclarent avoir **consommé de l'alcool après avoir eu connaissance de leur grossesse**.

En France, le **syndrome d'alcoolisation fœtale** est la **première cause de handicap non génétique**. En avril 2022, une nouvelle étude est publiée dans le JAMA[4] sur les consommations faibles d'alcool pendant la grossesse. Elle révèle notamment chez les enfants exposés une **anisotropie fractionnelle** (mesure de la qualité des fibres nerveuses de la substance blanche) plus basse et davantage de **problèmes comportementaux externalisés** (agressivité et hyperactivité). Même à petite dose, l'alcool présente des risques non négligeables pour l'enfant à naître.

Les risques de l'alcool pendant la grossesse sont encore sous-évalués, même si on observe depuis peu une **prise de conscience collective**. La dernière enquête de Santé Publique France de mai 2017[2], l'enquête "omnibus", montre que le message "zéro alcool pendant la grossesse" est de mieux en mieux intégré :

- 44% des français·e·s vs 25 % en 2015 déclarent spontanément qu'il n'existe pas de consommation d'alcool sans risque pour l'enfant ;
- 64% des français·e·s vs 53 % en 2015 savent qu'un verre de vin ou de bière est tout aussi dangereux qu'un verre d'alcool fort ;
- 33% de la population sait que l'alcool comporte des risques tout au long de la grossesse, vs 20 % en 2015.

Dans le même sens que cette nouvelle prise de conscience collective, on observe une **baisse de certaines fausses croyances** : en 2017, 21% des français·e·s pensent qu'il est conseillé de boire un petit verre de vin de temps en temps pendant la grossesse, contre 27% en 2015.

Il existe aussi une **évolution contemporaine des représentations sociales** liées à la consommation d'alcool pendant la grossesse : 75% des français·e·s se disent choqué·e·s par ce comportement alors qu'ils et elles n'étaient que 69% en 2015. Les effets néfastes de l'alcool sur la santé de l'enfant sont mieux connus par la population générale comme les **retards de croissance**, les **anomalies physiques** ou les **troubles de la mémoire**.

C. Quels risques pour le fœtus et la mère ?

L'alcool est connu comme **le plus tératogène des produits d'addiction**. La consommation d'alcool pendant la grossesse présente des risques graves pour le fœtus : retard de croissance, malformations, atteintes du système nerveux… Mais le plus important reste le **Syndrome d'Alcoolisation Fœtale** ou SAF.

La forme complète du SAF associe un **retard de croissance**, une **dysmorphie cranio-faciale**, des **malformations viscérales**, un **retard mental** et des **troubles du développement**.

bureau@anesf.com
www.anesf.com
ANESF association nationale des étudiant·e·s sages-femmes
ANESF Sage-femme
ANESF-FR
ANESF_SageFemme

VI. Autres dispositifs

A. Ami·e·s aussi la nuit[5]

« Amis aussi la nuit » est une campagne de santé Publique France favorisant les comportements protecteurs pour réduire les risques liés à l'alcool et au cannabis en soirée. L'enquête ARAMIS 2017[7] menée par l'OFDT a montré que **l'amitié entre jeunes serait un facteur de protection pour réduire les risques immédiats liés aux consommations importantes de substances psychoactives**.

Cette campagne prend forme de différentes manières :

- Une campagne auprès du public jeune sur les **réseaux sociaux** (Instagram, SnapChat), les **plateformes d'écoute** (Spotify, Deezer) et **YouTube**. Chaque vendredi durant la campagne, l'émission C'Cauet (NRJ radio) invite les jeunes à témoigner de leur propre expérience lors de soirées où ils ont dû s'occuper d'ami·e·s ayant consommé de l'alcool ou du cannabis ;
- Une campagne dans les **lieux publics** (bars, restaurants…) dont les affiches sont également **mises à disposition des bureaux des étudiant·e·s, écoles et universités.**

Une page web est dédiée au dispositif : www.amisaussilanuit.fr, vous y trouverez de nombreux contenus, des ressources et des outils pour lutter contre les comportements de substances psychoactives.

B. Le SAFTHON par SAFFrance[6]

L'association SAFFrance et le Club Cadre ont lancé le SAFTHON les 8 et 9 septembre dernier à l'occasion de la **journée internationale des troubles causés par l'Alcoolisation Foetale**. Cette campagne permet de sensibiliser le grand public et récolter des fonds.

Ce téléthon du SAF est né du constat de 3 nécessités :

- **Accompagner** les femmes en âge de procréer ;
- **Informer et sensibiliser** sur les risques liés à la consommation d'alcool pendant la grossesse, qu'elle soit importante ou non ;
- **Encourager** les institutions à lutter contre ce problème de santé publique.

que pour votre **porte-monnaie** !

Selon une étude publiée en janvier 2019 et menée par l'Université de Sussex sur près de 3 000 participant.e.s au Dry January, **71% d'entre eux et elles ont mieux dormi**, **58% ont perdu du poids**, **57% une meilleure concentration** et **54% une plus belle peau**.

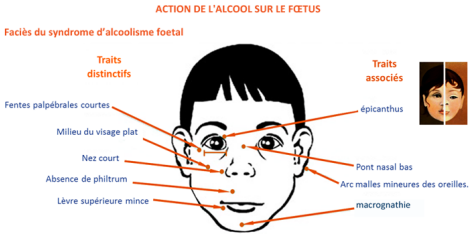
V. Propositions

A. Idées d'actions

Afin de lutter contre les conduites addictives au sein de votre association locale, voici une liste non exhaustive d'idées de projets pour remplacer les traditionnelles soirées étudiantes en bar ou boîte :

- Proposer des recettes de cocktails sans alcool : sur les réseaux sociaux, sous forme de livrets…
- Organiser un concours de cocktails insolites sans alcool : le brady-cranberry, la dame rouge, l'infecté… laissez libre court à votre imagination ! Un lot peut être proposé pour la personne gagnante ;
- Atelier confection tisane ;
- Soirée PowerPoint : chaque personne prépare un PowerPoint insolite à présenter devant l'assemblée ;
- Une soirée chocolat chaud : en cette période hivernale rien de mieux qu'une soirée plaid et chocolat entre ami.e.s ! Idéale pour regarder un classique du cinéma ou ressortir des vieux jeux de société ;
- Organiser une Sober Party : blind test, karaoké, jeux de société…
- Escape game et Laser Game ;
- Sortie patinoire, rollers ou piscine ;
- Proposer une après-midi escalade ;
- Trampoline park : réveillez votre âme d'enfant !
- Essayez le lancer de haches : à ne pas faire n'importe où, renseignez-vous près de chez vous pour trouver votre centre ;
- Proposer un tour des friperies de la ville ;
- Yoga, méditation, relaxation ;
- Organiser une table ronde, un groupe de parole ou une formation sur la consommation d'alcool.

bureau@anesf.com
www.anesf.com
ANESF association nationale des étudiant·e·s sages-femmes
ANESF Sage-femme
ANESF-FR
ANESF_SageFemme



Les enfants exposés in utero à l'alcool peuvent également développer un syndrome appelé **FAE** pour **Foetal Alcohol Effects**. Il.Elle.s présenteront alors des difficultés d'apprentissage, des troubles du comportement et de la socialisation.

Les effets de l'alcool ne sont pas simplement médicaux mais également psycho-sociaux. Dû à la **représentation sociale de l'alcoolisme**, les femmes addictes ont **beaucoup de difficulté à demander de l'aide**. Elles ont énormément de culpabilité et de craintes vis-à-vis de leur enfant (placement du bébé, services sociaux, malformations, être la cause de l'accouchement prématuré), du syndrome de sevrage, d'être considérées comme inaptes… Le **lien mère-enfant** est donc souvent mis à mal et doit rester une préoccupation primaire de la prise en charge.

D. Le rôle de la sage-femme

La grossesse semble être un moment opportun pour sensibiliser les femmes aux différentes conduites addictives et les intégrer dans un circuit de prise en charge. L'objectif n'est pas d'amener les femmes à un abstinence complète mais d'**identifier les situations de vulnérabilité liées à l'addiction**, qu'elles soient familiales, professionnelles ou sociales même si on sait qu'un arrêt pendant la grossesse réduit les risques et un arrêt avant la conception les normalise. Les sages-femmes ont avant tout un rôle d'**information** et de **prévention** auprès des femmes et des couples sur les comportements addictifs et leurs risques pendant la grossesse.

Nous devons également les **informer sur les professionnel•e•s ressource**, **faire une évaluation médico-psycho-sociale** et **faire le lien avec les différent•e•s acteur•rice•s** comme la Protection Maternelle et Infantile, les psychologues, la médiation familiale… L'accompagnement des femmes peut se faire **depuis l'envie de concevoir jusqu'au post-partum**, que l'on connaît comme étant une période de grande vulnérabilité.

Certain·e·s sages-femmes se sont spécialisé·e·s en addictologie -via un Diplôme Universitaire par exemple- et proposent des consultations dédiées au sein des établissements de santé ou en ville.

Il existe encore **un tabou, un déni** autour des addictions pendant la grossesse. Pourtant la prise en charge de ces femmes doit être **multiple et multidisciplinaire** via le réseau ville-hôpital.

III. Le Défi De Janvier

A. Origines

Le **Dry January** ou **Défi de Janvier** est né au Royaume-Uni en 2013. C'est à l'origine une expérience lancée par l'organisation Alcohol Change UK visant à observer les effets d'une période sans alcool sur la santé. C'est devenu un mouvement international au cours duquel, chaque année pendant le mois de janvier, des millions de personnes font une pause dans leur consommation d'alcool. Dont des milliers de français·e·s ![1][3]

Le Dry January est **lancé en France en 2020**[1], une évaluation qualitative sera menée par Santé Publique France sur cette première édition afin d'évaluer les freins et les leviers de participation au défi et de réussite. En janvier 2022, le Défi De Janvier connaît un record : 16 000 personnes inscrites sur http://dryjanuary.fr, c'est deux fois plus qu'en 2021 !

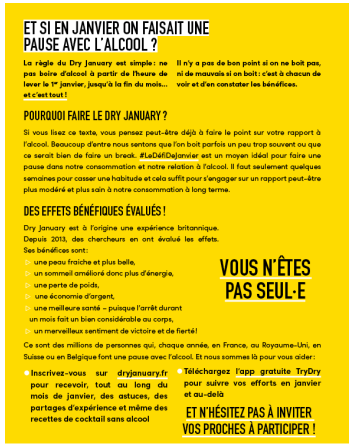
B. La campagne

Les règles du défi sont simples[3] :

- Ne pas boire d'alcool **à partir de votre heure de lever le 1er janvier** et **jusqu'à la fin du mois**… et c'est tout !
- Il n'y a pas de « bon point » si on ne boit pas ni de mauvais si on boit : c'est à chacun·e de faire un **choix personnel** avec ses propres objectifs et d'en constater les effets.
- Mais si vous relevez le défi durant tout le mois, vous aurez des **bénéfices** nettement supérieurs. Le plus beau d'entre eux sera sans doute d'avoir trouvé du plaisir à sortir, dîner chez soi, se relaxer, voir ses proches… sans y associer l'alcool et ainsi repérer les verres qui ne correspondent pas à un choix délibéré mais plutôt à une **routine**.

bureau@anesf.com
www.anesf.com
ANESF association nationale des étudiant·e·s sages-femmes
ANESF Sage-femme
ANESF-FR
ANESF_SageFemme

Vous pouvez retrouver de **nombreux outils** sur le site : https://dryjanuary.fr/outils/. Comme par exemple le flyer ci-dessous, mais aussi une bannière, des recettes de cocktails sans alcool, des affiches etc.



Découvrez également l'application du Défi De Janvier : **Try Dry** ! **Gratuite** et simple d'utilisation, suivez en direct **l'argent et les calories économisées** grâce à cette pause sans alcool. Cette application est disponible sur Android et iPhone.

IV. Quels bienfaits ?

Les bienfaits d'une pause sans alcool ne sont plus à démontrer, autant pour votre santé :

- Qualité de **sommeil** améliorée,
- Perte de **poids,**
- Meilleure **santé mentale,**
- **Peau** en meilleur état ;