


L'ALCOOL ET LA DÉPRESSION

Les troubles dépressifs se caractérisent par la tristesse, une perte d'intérêt ou de plaisir, des sentiments de culpabilité ou de faible estime de soi, des troubles du sommeil ou de l'appétit, une sensation de fatigue et une mauvaise concentration. Ils peuvent être durables ou récurrents, et altérer considérablement la capacité d'une personne à fonctionner au travail ou à l'école, ou bien à faire face à la vie quotidienne. Les troubles dépressifs peuvent aboutir au suicide.


FAIT:

La consommation d'alcool a une relation complexe avec les troubles dépressifs. La consommation d'alcool peut aggraver les symptômes dépressifs et conduire à la dépression, et la dépression peut entraîner une augmentation de la consommation d'alcool.


Quel est le problème de la consommation d'alcool pour faire face à la dépression?




- **L'alcool est une substance dépressive** qui ralentit les parties de votre cerveau qui affectent votre pensée, votre comportement, votre respiration et votre fréquence cardiaque, et il peut aggraver les sentiments de dépression.




- **La consommation régulière d'alcool modifie la chimie du cerveau**, y compris une réduction du neurotransmetteur sérotonine, une substance chimique du cerveau impliquée dans la dépression. Plus vous buvez, plus vous avez de risques de présenter des symptômes de dépression.




- **Boire pour faire face à des sentiments dépressifs non traités**, c'est-à-dire l'« automédication », peut entraîner une augmentation de la consommation d'alcool et le risque de troubles liés à la consommation d'alcool.



- **L'augmentation de la consommation d'alcool peut également affecter les relations personnelles**, familiales et sociales, ainsi que la vie professionnelle, ce qui peut également contribuer à la dépression.



- **Le taux de suicide** chez les personnes dépendantes à l'alcool est six fois supérieur à celui de la population générale.



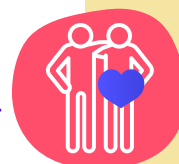
- La présence de troubles liés à la **consommation d'alcool double au moins le risque de dépression.**



RECOMMANDATIONS



Si vous vous sentez déprimé, évitez de consommer de l'alcool et demandez de l'aide. Discutez de votre consommation d'alcool avec un professionnel de la santé, car elle peut interférer avec vos efforts pour surmonter la dépression.



Si vous pensez que vous buvez trop, demandez de l'aide pour boire moins ou arrêter complètement. Demandez une évaluation de tout sentiment dépressif ou autres émotions négatives qui pourraient également devoir être traités. **N'attendez pas pour demander de l'aide.**



Les troubles liés à la consommation d'alcool et la dépression peuvent tous deux être traités. Un professionnel de la santé qualifié sera en mesure d'effectuer une évaluation et de recommander une combinaison de thérapie psychosociale et de médicaments. Il est important de discuter des options de traitement avec des professionnels de la santé afin de pouvoir bien gérer les deux conditions.

Sources:

Mental Health Foundation. Cheers? Understanding the relationship between alcohol and mental health [Internet]. London: Mental Health Foundation; 2006 [consulté le 23 sep 2021]. Disponible sur : https://www.drugsandalcohol.ie/15771/1/cheers_report%5B1%5D.pdf.

Organisation mondiale de la Santé, Mental Health Gap Action Programme (mhGAP). mhGAP intervention guide for mental, neurological and substance use disorders in non-specialized health settings – version 2.0 [Internet]. Genève : OMS ; 2016 [consulté le 23 sep 2021]. Disponible sur : <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549790>.

OPS/NMH/MH/21-0026

© Organisation panaméricaine de la Santé, 2022. Certains droits réservés. La présente publication est disponible sous la licence CC BY-NC-SA 3.0 IGO.