

La technologie facilite le traitement des problèmes liés à la consommation d'alcool

Selon une étude récente du Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH), les interventions en ligne portant sur les problèmes liés à la consommation d'alcool peuvent être un moyen efficace de modifier les habitudes de consommation et procurent des avantages considérables sur le plan de la santé publique.

Lors de cette étude, la première du genre, dont les résultats ont été publiés dans *Addiction*, on a constaté que les buveurs abusifs qui avaient accès à l'outil Vérifiez votre consommation d'alcool offert en ligne à www.checkyourdrinking.net ont réduit leur consommation de 30 pour 100, ce qui représente six ou sept verres par semaine. Cette réduction est semblable à celle qu'on obtient grâce à des interventions en personne. On a également constaté que ce résultat avait été maintenu lors de suivis effectués trois et six mois plus tard.

La consommation problématique d'alcool est une importante cause de décès évitables au Canada ainsi que de morbidité, de traumatismes et de violence. Malgré cela, un grand nombre de personnes aux prises avec un problème lié à l'alcool ne se font pas traiter. Selon une enquête récente menée auprès de la population générale, 81 pour 100 des buveurs abusifs canadiens ont accès à Internet. Le tiers de ces buveurs ont indiqué qu'ils seraient disposés à recevoir des services d'intervention en ligne.

Selon le D^r John Cunningham, scientifique principal à la Section de la recherche sur les facteurs sociaux et communautaires de prévention à CAMH, les interventions de courte durée offertes sur Internet aux buveurs abusifs sont prometteuses et comblent une lacune en ce qui concerne les services offerts à ces personnes. « Malheureusement, un grand nombre de buveurs abusifs ne se font pas traiter. L'aide offerte par les professionnels de la santé est idéale. Toutefois, certaines personnes sont réticentes à demander cette aide parce qu'elles ne veulent pas faire l'objet de préjugés, qu'elles souhaitent régler leurs problèmes elles-mêmes ou simplement parce qu'aucun traitement n'est offert. Les interventions en ligne peuvent diminuer ces obstacles en permettant aux gens d'obtenir de l'aide à la maison. »

Après avoir fait la synthèse des données entrées par les participants, le site Web fournit aux buveurs abusifs un rapport qui compare leur consommation d'alcool à la moyenne nationale et les informe des risques physiques et médicaux qu'elle leur cause. Le rapport calcule également à combien s'élève annuellement le coût de leur consommation d'alcool et le temps pendant lequel leurs facultés sont affaiblies. Les utilisateurs du site Web peuvent aussi consulter des directives sur la consommation d'alcool à plus faible risque.

« L'outil en ligne 'Vérifiez votre consommation d'alcool' fournit aux participants une foule de renseignements sur leur consommation d'alcool et ses conséquences, et la compare à celle d'autres personnes, déclare le D^r Cunningham. En présentant ces faits sans porter de jugement, on permet aux participants de faire le point sur leur consommation d'alcool, ce qui peut les inciter à la réduire. »