Directeur d'enseignement
Professeur Jean-Marc SOULAT

Directeur d'enseignement
Professeur Éric GALAM

DIPLÔME INTER-UNIVERSITAIRE
SOIGNER LES SOIGNANTS

Mémoire de fin de DIU

Présenté et soutenu publiquement le 24 novembre 2023

Par VIALA Anaïs

LA PLACE DE L'ALCOOL DANS LA SANTÉ MENTALE DES ETUDIANTS EN MEDECINE DE TOULOUSE

Membres du jury :

- Professeur Éric GALAM
- Professeur Jean-Marc SOULAT
- Docteur Béatrice GUYARD - BOILEAU
- Docteur Bénédicte JULLIAN
- Docteur Jean-Jacques ORMIERES

Année 2023

RESUME DE MEMOIRE

L'**alcool** est un problème de santé publique majeur, notamment chez jeunes et d'autant plus en **médecine** où les étudiants consomment de trop grandes quantités.
Ce mémoire a pour but d'explorer les **raisons de consommation** d'alcool des étudiants en médecine, leur **façon de consommer** mais aussi la place de cette conduite potentiellement addictive dans leur **santé mentale**.
Un questionnaire google form a été publié dans les groupes de promotion de la 2e à la 6e année de médecine.
Les résultats montrent que les étudiants consomment pour les effets de l'alcool, pour décompresser mais consomment de façon **excessive**, dépassant les recommandations, certains dès le matin ou même pour pouvoir dormir.
La **fragilité psychologique** occasionnée par la **difficulté des études de médecine** fait de l'alcool le principal moyen de "tout oublier" conduisant à de potentielles **addictions**.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction……..p.2

Matériel et méthode…….p.4

Résultats……...p.5
- Les raisons de la consommation……..p.6
- La façon de consommer……...p.8
- La poursuite d'une consommation malgré les risques……..…p.11

Discussions……...p.12
- Analyse descriptive……. p.12
- Analyse comparative……... p.14
- A qui demander de l'aide et témoignages……... p.16

Limites de l'étude…….p.19

Conclusion……....p.20

Références……...…….p.21

Remerciements…….p.22

Annexes……p.23
- Questionnaire……..….p.24
- Résultats……...p.28

INTRODUCTION

Les étudiants sont considérés comme un groupe expérimentateur de substances psychoactives parmi lesquelles l'alcool et le cannabis arrive en première position.

Plusieurs études ont montré que 25% des 18-25 ans consomment plus de 10 verres d'alcool par semaine ou 2 verres par jour selon Santé publique France[1]. Une étude réalisée chez les étudiants strasbourgeois en 2020 a montré que 57,6% d'entre eux étaient mésuseurs d'alcool et 18,5% présenteraient un trouble de l'usage de l'alcool (TUAL) avec dépendance[2] (incapacité à arrêter ou contrôler les consommations d'alcool malgré la connaissance des effets néfastes sur la santé physique, mentale et sociale).

Se focaliser sur la **consommation d'alcool dans la population étudiante est un défi de santé publique**, tant le stress induit par les études que les participations aux soirées ou aux week-ends d'intégration sont la cause de ce type de consommation.

Pour un étudiant en médecine, et un futur praticien, il nous paraissait important de **comprendre les raisons de la consommation abusive d'alcool** pendant cette période étudiante. Ces éléments peuvent fournir des informations importantes pour adapter les actions de prévention au sein de cette population.

Une **addiction** se définit par l'impossibilité de contrôler un comportement lié à un besoin pour éviter un malaise et/ou rechercher un plaisir malgré la connaissance des effets néfastes sur son fonctionnement physique et social. L'addiction est le stade de dépendance mais avant d'être dépendant il existe **plusieurs niveaux de conduites addictives.**
Depuis 2013, le DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) regroupe les conduites addictives[3] en :

- Usage : définit comme un mode de consommation n'entraînant pas de complications ni de dommages et socialement accepté
- Troubles liés à l'usage
    - trouble léger : 2 ou 3 critères
    - trouble modéré : 4 ou 5 critères
    - trouble sévère : 6 critères ou plus

Les critères sont les suivants :

- incapacité de remplir des obligations majeures
- situations physiquement dangereuses
- craving (désir compulsif de consommer le produit)
- problèmes interpersonnels ou sociaux, persistants ou récurrents, causés ou exacerbés par les effets de la substance
- tolérance (avoir besoin de consommer plus pour avoir le même effet)
- sevrage qui définit le manque et se manifeste par différents symptômes ou le fait de continuer à consommer pour éviter de ressentir les symptômes de sevrage
- quantité supérieure ou pendant une durée plus longue que le patient avait envisagé

- désir persistant ou efforts infructueux pour réduire l'utilisation de la substance
- temps considérable passé à se procurer la substance, la consommer ou se remettre de ses effets
- abandon ou réduction de ses activités
- poursuite de l'utilisation malgré la connaissance de l'existence d'un problème physique ou psychologique

L'objectif principal de ce travail est de **décrire, chez les étudiants en médecine de notre faculté, les habitudes et les raisons de consommation d'alcool, ainsi que leur perception du risque pour leur santé.**

MATERIEL ET METHODE

Le questionnaire a d'abord été testé sur un échantillon de 16 personnes.

Entre le 2 juin 2023 et le 2 juillet 2023, un lien renvoyant vers le questionnaire utilisant le **support Google Form** a été déposé sur les sites internet des groupes de promotion des étudiants en médecine de la 2e à la 6e année utilisant le réseau social Facebook.

Dès l'obtention des 250 premières réponses, nous avons relancé les étudiants le 19 juin et le 28 juin dans l'espoir d'obtenir plus de réponses.

Le questionnaire comportait en **3 parties** pour répondre à nos objectifs :

- la première partie explorait la consommation d'alcool et les raisons de cette consommation
- la deuxième partie explorer les consommations d'autres substances
- la troisième partie explorait les critères de vulnérabilité

Les **réponses proposées** pour remplir le questionnaire étaient les suivantes :

- cela ne me correspond pas
- cela me correspond parfois
- assez vrai pour moi la plupart du temps
- me décrit parfaitement
- décrit mes camarades, je ne me sens pas concernée

Pour l'analyse des résultats j'ai regroupé plusieurs catégories de réponses : "parfois ; assez vrai pour moi la plupart du temps ; me décrit parfaitement" sous entendent toutes que l'action a déjà été réalisée par l'étudiant, au moins une fois.

Les **critères d'éligibilité** étaient :

- d'être étudiant en médecine,
- inscrit à la faculté de médecine de Toulouse
- souhaitant participer à l'étude.

Le questionnaire était anonyme et comportait **63 questions**. Il fallait environ 7 minutes pour le remplir.

Aucune inscription n'était nécessaire pour participer à l'enquête, et aucune information permettant d'identifier individuellement les participants n'a été collectée, ce qui est conforme au règlement général sur la protection des données en France. L'approbation de cette étude a été obtenue auprès du comité d'éthique institutionnel local de l'Université de Toulouse (numéro RnIPH 2021-141).

Les données ont été extraites sous un format de fichier Excel®. Les analyses statistiques ont été effectuées à l'aide du **logiciel StataCorp STATA®**, version 16.0.
Pour la comparaison de variables qualitatives, ont été utilisés, soit le test du **Chi2** (quand les effectifs théoriques étaient supérieurs à 5), soit le test exact de **Fischer** (quand les effectifs théoriques étaient inférieurs à 5), avec un risque d'erreur de première espèce (α) fixé à 5%.

RÉSULTATS

460 étudiants en médecine à Toulouse ont répondu au questionnaire. Ils étaient répartis comme suit :

- 144 étudiants de 2ème année
- 125 étudiants de 3ème année
- 91 étudiants de 4ème année
- 51 étudiants de 5ème année
- 49 étudiants de 6ème année

70,7% des participants sont des femmes. Le ratio hommes/femmes est de 3/7.

I. Les raisons de la consommation

- 88,7% des étudiants estiment boire **plus pour les effets** de l'alcool que pour son goût
- 87,4% des étudiants consomment de l'alcool **pour le plaisir**
- 64,1% consomment de l'alcool **pour décompresser**
- 82,4% d'entre eux se trouvent **mieux intégrés** dans la soirée quand ils consomment de l'alcool
- 25% des étudiants ont déjà pensé ou pense que ne pas tenir l'alcool fait d'eux **quelqu'un de faible**
- 56,3% des étudiants boivent de l'alcool pour **combler le manque de confiance en eux** en soirée
- 38% des étudiants se sont sentis **jugés et exclus** s' ils ne consommaient pas d'alcool pendant un évènement médecine
- quasiment 50% des étudiants estiment que l'alcool est **nécessaire pour pouvoir s'amuser**
- 13,7% trouvent que les soirées sans alcool sont sans intérêt
- 37,6% pensent que c'est une **tradition de boire autant en médecine et qu'il faut donc la perpétuer**

Les critères de vulnérabilité :

➔ *liés à l'environnement*

- **45,7% des étudiants vivent seuls**
- 28,5% en colocation
- 15% avec leur partenaire

Le **revenu moyen des participants est de 226,2 euros mensuels**. La majorité des participants gagne entre 0 et 300 euros par mois, en ayant un emploi étudiant ou en recevant leur salaire d'externe ou de l'argent de poche de leurs parents.
Pour 70% des étudiants, ce sont les parents qui payent la totalité des frais scolaires et d'entretien.
Le loyer coûte en moyenne 385 euros, 41,5% ne payent pas de loyer (parents propriétaires), 58,7% ont des allocations logement.
34,8% des étudiants **travaillent en dehors de leurs études** pour augmenter leurs revenus.

➔ *liés à l'individu*

L'**âge moyen déclaré de début de la consommation** d'alcool est de **14,7 ans** (Écart type 13-16 ans)

Concernant la **santé mentale des participants,** on retrouve :

- 54,6 % de personnes **anxieuses**
- 6,3% traversent une **dépression**
- 6,1 % sont traités par des **psychotropes**

- au cours de l'année 3% se sont sentis **tristes et abattus en permanence,** et 30% **souvent**
- au cours de l'année 10,4% se sont sentis **épuisés en permanence**, 44,8% **souvent**
- au cours de l'année 2,2% se sont sentis **en permanence** si découragé(e)s que rien ne pouvait leur remonter le moral
- au cours de l'année 2,8% ont vécu **en permanence** des moments où leur état de santé physique ou émotionnel les a gêné dans leur vie sociale et leurs relations avec les autres, leur famille, leurs ami(e)s, leurs connaissances. Cela est arrivé **souvent** pour 19,3% des étudiants.

II. La façon de consommer

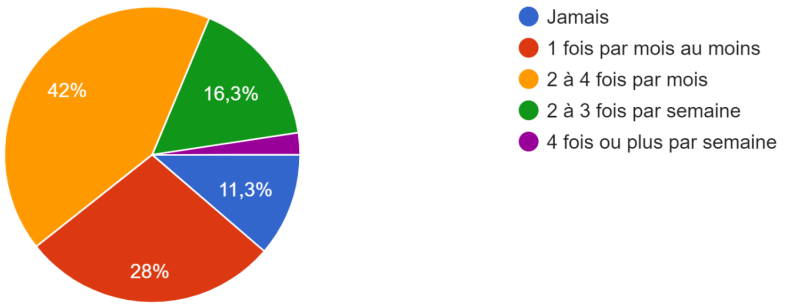
- 11,4% des participants affirment **toujours boire jusqu'à se sentir saouls**
- 75,7% des participants estiment avoir beaucoup consommé en 2e année de médecine, **jusqu'à atteindre leurs limites**
- 1,5% des étudiants estiment que **vomir** à cause de l'alcool leur permet d'être vu comme quelqu'un de **drôle et sympathique** en soirée
- 50% des étudiants affirment que la **dose d'alcool** pour qu'ils en ressentent les effets, a **augmenté depuis le début de leurs études de médecine**

Concernant les **alcoolisations ponctuelles importantes** ou **binge drinking**

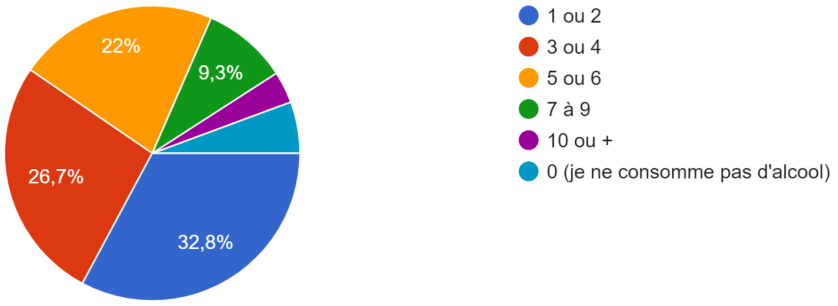
- 25% des étudiants l'ont pratiqué occasionnellement
- 22,4% la plupart du temps
- **22,2% tout le temps**

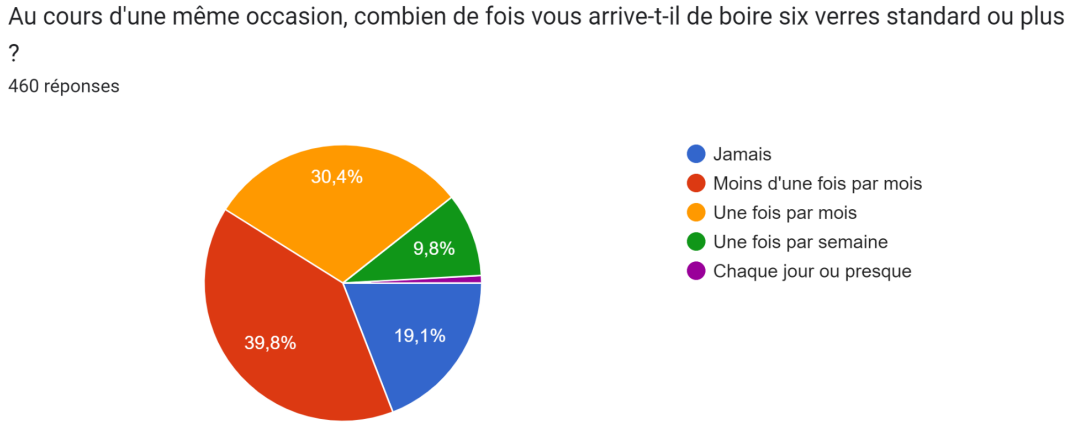
La consommation d'alcool a été évaluée dans ce questionnaire en se basant sur le **questionnaire AUDIT** (Alcohol Use Disorders Identification Test) très utilisé en addictologie pour estimer une addiction à l'alcool.

Combien de fois vous arrive-t-il de consommer de l'alcool ?
460 réponses



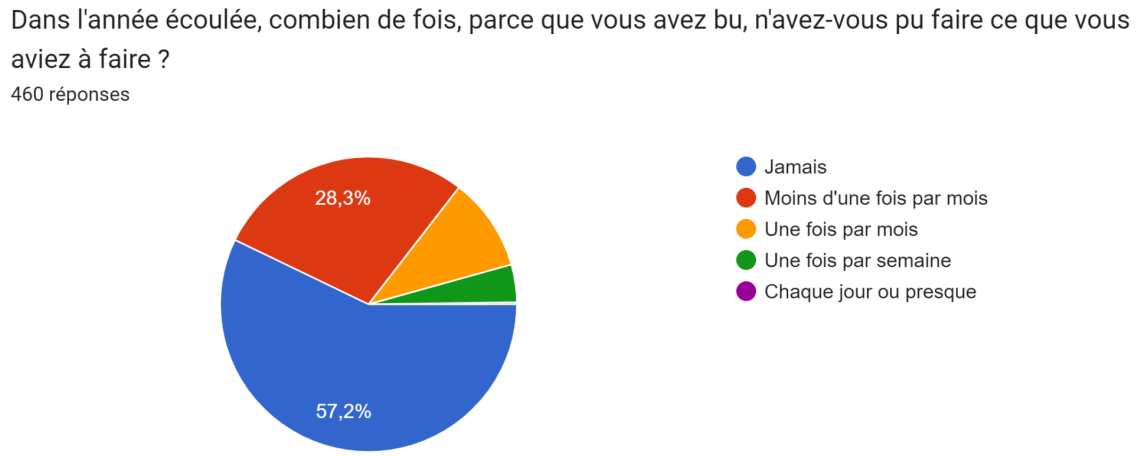
Combien de verres standards (dose standard = 10g d'alcool = 25 cl de bière) buvez-vous au cours d'une journée ordinaire où vous buvez de l'alcool ?
460 réponses





La majorité des étudiants consomment **2 à 4 fois par mois, 1 ou 2 verres.**
Le fait de boire **6 verres standards ou plus** se produit pour la plupart d'entre eux **moins d'une fois par mois.**
2,4% des étudiants boivent de l'alcool 4 fois ou plus par semaine.
0,8% des étudiants boivent 6 verres standards ou plus chaque jour ou presque.

Dans la continuité du questionnaire AUDIT, 30,4% des étudiants ont observé qu'ils **n'étaient plus capables de s'arrêter de boire après avoir commencé.**



Le pourcentage d'étudiants pour qui cela est arrivé **une fois par semaine est de 4,1 % (n=19).**

1,7 % des étudiants affirment **boire dès le matin** pour se mettre en forme.

Co-addictions (tabac, drogue, sexe) :

48,3% des étudiants affirment avoir déjà consommé **une autre substance que l'alcool** en médecine.
Et bien souvent ils ont **mélangé plusieurs drogues**

- 38% parfois
- 9,6% la plupart du temps
- 7,6% tout le temps

8% des participants se sont déjà demandés s' ils étaient **addicts à une drogue** (poppers, cannabis, cocaïne).

Du côté du **tabac**

- 9,6% des étudiants fument régulièrement du tabac
- en moyenne 4 cigarettes par jour
- la majorité des étudiants ont commencé en 2020, durant la période du covid

Concernant les **relations intimes et le sexe**

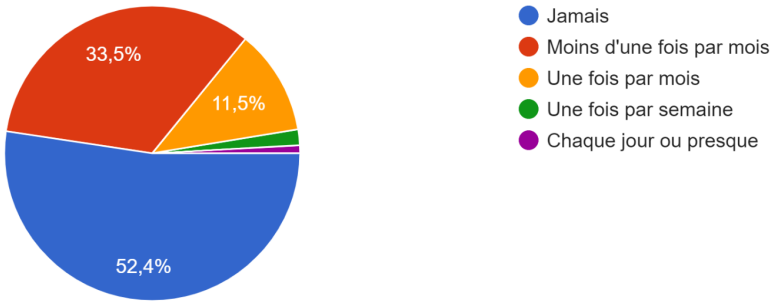
- 39,6% boivent pour **séduire plus facilement**
- plus de 50% des participants trouvent que leur **libido est augmentée** sous l'effet de substance
- **20,2%** se sont interrogés sur leur **potentielle addiction au sexe**

8% des participants se déclarent **violents** sous l'emprise d'alcool.

III. La poursuite d'une consommation malgré les risques

- 8% des participants ont déjà fait un **coma éthylique**
- **92,8%** des participants trouvent que le risque d'alcoolisation ponctuelle est **banalisé en médecine**
- 40,9% des participants ont des amis hors médecine qui ne comprennent pas pourquoi ils boivent autant en médecine.
- 7,7% des étudiants ont déjà ressenti le besoin d'avoir une **dose minimale d'alcool par mois**
- **26,4%** des participants se sont déjà demandés s'ils étaient **addicts à l'alcool**
- 12% des étudiants se sont déjà présentés **saoul en stage hospitalier**
- 23% des étudiants ont déjà **consommé seul,** en dehors de toute soirée
- 2,6% des participants ont déjà pris de l'alcool **pour dormir**
- 53% des étudiants ont déjà **culpabilisé** après avoir consommé de l'alcool, pour la plupart c'est arrivé moins d'une fois par mois durant l'année écoulée

Dans l'année écoulée, combien de fois avez-vous été incapable de vous souvenir de ce qui s'était passé la nuit précédente parce que vous aviez bu ?
460 réponses



Pour 0,8% des étudiants cela arrive chaque jour ou presque.

34,1% des participants se sont déjà **blessés** ou ont blessé quelqu'un d'autre parce qu'ils avaient bu.

Et pour 10% des étudiants, un ami, un médecin ou autre professionnel de santé s'est déjà préoccupé de leur consommation et leur a conseillé de la diminuer.

DISCUSSION ET COMMENTAIRES

I. Analyse descriptive

C'est par la **recherche de plaisir** que débute le parcours vers l'**addiction**[4] : lors de la prise de la substance les neurones dopaminergiques sont activés, stimulent le circuit de la récompense (amygdale, aire tegmentale ventrale, noyau accumbens, cortex orbito-frontal) et entraînent une réponse comportementale. Si la réponse est positive et procure du plaisir, le cerveau enregistre cette sensation et **va vouloir la reproduire** (en l'occurrence, consommer de l'alcool).

Mais une addiction est **multifactorielle,** comprenant le produit, la personne et son environnement[4]. Il est important de souligner que de nos jours la consommation d'alcool est **socialement acceptée** donc facile à se procurer et à consommer. Dans ce sens, nous notons que les étudiants ont un âge de début des consommations (vers 14 ans) quand le cerveau est encore immature, et donc que le **risque de dépendance ultérieure est élevé.** Ensuite, la tendance au **binge drinking** augmente les risques pour la santé, médiée par une alcoolémie élevée de cinétique rapide dont les effets ne sont pas immédiatement ressentis.

En deuxième année de médecine, il existe tout un **cadre facilitateur à la consommation d'alcool** via l'intégration. Le plus souvent, ces soirées d'intégrations se déroulent en appartement par petits groupes avec des jeux tournant autour de l'alcool, avant que toute la promotion se retrouve en boîte de nuit. Elle dure 2 jours par semaine pendant 3 semaines. De plus, le mercredi soir tout le monde est convié à venir en boite de nuit sans activités avant donc **chaque étudiant est libre de sa consommation.** Enfin, au cours de l'année, 2 soirées sont organisées avec alcool à volonté, l'entrée de la soirée est payante mais **la consommation à l'intérieur est gratuite et sans limites.** Le principe est le même lors des week-end d'intégration et de désintégration. Attention, les étudiants boivent souvent en dehors de ces soirées et dès qu'il y a une occasion comme par exemple la fin des partiels.

Concernant les raisons des consommations, 2 points ressortent :

- la **vulnérabilité** des étudiants
- la **volonté de désinhibition** : pour atteindre le stade de désinhibition, la consommation est excessive, bien au-delà des recommandations.

Ces 2 raisons renvoient notamment à la **difficulté des études de médecine.**
Les étudiants boivent pour combler le manque de confiance en eux, probablement dû à une grande anxiété. Les étudiants veulent se sentir désinhibés pour oublier la difficulté des études le temps d'une soirée.
A propos de l'état de la santé mentale des étudiants en médecine, il est pertinent de citer l'enquête de **santé mentale des étudiants en médecine déployé en 2021** par l'ISNI (InterSyndicale Nationale des Internes), l'ISNAR-IMG (InterSyndicale Nationale Autonome Représentative des Internes de Médecine Générale), et l'ANEMF (Association Nationale des Etudiants en Médecine de France) montrant des résultats alarmants : **75% des étudiants**

souffrent de symptômes anxieux, **39% de symptômes dépressifs, 19% ont des idées suicidaires.**

Ainsi, les étudiants en médecine de Toulouse, présentent **facilement plus de 6 critères du DSM-5** (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), nous pouvons suspecter un **trouble sévère concernant leur consommation d'alcool.**
Les critères retrouvés sont notamment :

- la tolérance
- la prise en quantité supérieure
- l'abandon des activités
- la poursuite de l'utilisation de la substance malgré la connaissance de l'existence d'un problème physique ou psychologique persistant ou récurrent déterminé ou exacerbé par la substance
- la consommation parfois physiquement dangereuse
- le craving

Si on se réfère aux raisons de cette consommation, il en ressort une **souffrance mentale due à la difficulté des études** avec un besoin de **décompresser.**
Appartenir à un groupe peut majorer les consommations ou les initier, c'est le **mode de consommation induit par les pairs**.
Les quantités au-delà des recommandations consommées par les étudiants semblent être **banales pour eux et nécessaires** pour faire face à la difficulté des études, sans que l'on puisse noter de différence entre les groupes d'étudiants par année.

II. Analyse comparative

Il nous a semblé pertinent de comparer les étudiants entre eux :

- ceux en **2e et 3e année (DFGSM** Diplôme de Formation Générale des Sciences Médicales)
- versus ceux en **4e, 5e, 6e année (DFASM** Diplôme de Formation Appliquée des Sciences Médicales) qui eux préparent le concours des Épreuves Dématérialisées Nationales

58,4% de DFGSM ont participé à l'étude contre 41,5% de DFASM.

Sur le **mode de consommation de boissons alcoolisées**, les **quantités déclarées** sont **significativement plus élevées pour les DFASM** (4.1%) comparées au DFGSM (2.9%) ($p<0,001$). De plus, les étudiants en **4e, 5e, 6e années** déclarent avoir été **en stage hospitalier sous l'emprise d'alcool plus souvent** que leurs cadets ($p< 0,001$). Pour autant les DFASM sont en stage 1 mois sur 2 (bien plus souvent que leurs cadets) donc ont plus de risques de se présenter saouls à l'hôpital.

Les étudiants en **4e, 5e et 6e année n'ont pas le temps de travailler à côté de leurs études pour augmenter leurs revenus** malgré un prix du loyer plus élevé et une participation de leurs parents moindre (seulement 30.3% ne payent pas de loyer).

Par ailleurs, les DFASM sont beaucoup plus nombreux à décrire une **humeur dépressive**.

Cependant, la consommation chez les 2e et 3e année est moins contrôlée que leurs ainées, ils boivent jusqu'à l'**ivresse,** pratiquent souvent le **binge drinking,** jusqu'à même **blesser physiquement** certaines personnes.

Les principales différences rapportées sont synthétisées dans le tableau suivant.
Pour rappel, la comparaison des variables qualitatives a été basée sur soit le test du Chi2 (quand les effectifs théoriques étaient supérieurs à 5), soit le test exact de Fischer (quand les effectifs théoriques étaient inférieurs à 5), avec un risque d'erreur de première espèce (α) fixé à 5% et p la p-valeur prouvant le degré de signification des différences observées.

Questionnaire	DFGSM (2e et 3e années)	DFASM (4e, 5e et 6e années)	p
Je bois jusqu'à me sentir saoul(e)/**jusqu'à l'ivresse**	**13.0%**	8.9%	$< 0,05$
Je pratique aisément le **binge-drinking**	**27.1%**	15.1%	$< 0,01$

J'ai déjà fait un **coma éthylique**	6.3%	**10.4%**	*NS*
Je me suis déjà présenté(e) **saoul(e) en stage hospitalier**	0.7%	**2.6%**	*< 0,01*
Combien de verres standards (dose standard = 10g d'alcool = 25 cl de bière) buvez-vous au cours d'une journée ordinaire où vous buvez de l'alcool ? **10 ou +**	2.9%	**4.1%**	*< 0,001*
Vous êtes-vous déjà **blessé(e) ou blessé(e) quelqu'un** parce que vous aviez bu ? Oui, au cours de l'année dernière	**22.6%**	13.6%	*< 0,001*
Est-ce qu'un(e) ami(e), un médecin ou un autre professionnel de santé s'est déjà **préoccupé de votre consommation d'alcool** et vous a conseillé de la diminuer ? Oui au cours de l'année dernière	**7.0%**	2.6%	*< 0,01*
<u>Critères de vulnérabilités</u>			
Revenus moyens	248.8 euros	497.6 euros	*< 0,001*
Loyer	319.0 euros	396.9 euros	*< 0,01*
Je ne paye pas de loyer	**49.3%**	30.3%	*< 0,001*
Je travaille en dehors de mes études pour augmenter mes revenus	46.4%	**18.3%**	*< 0.001*
Je traverse une dépression	4.8%	**8.3%**	*NS*
Je suis traitée par des psychotropes	4.4%	**8.3%**	*NS*
Au cours de l'année passée, je me suis senti(e) triste et abattu(e) **En permanence**	9.2%	**12.0%**	*< 0,01*

III. A qui demander de l'aide et témoignages

A la fin du questionnaire il a été demandé aux étudiants de citer des structures qui pourraient leur venir en aide. Les réponses les plus fréquentes étaient :

- les parents
- le médecin généraliste
- le médecin du SIMPPS (Service Interuniversitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé)
- la CBEE (Commission Bien-Être Étudiant)
- un psychologue

MAIS certains n'ont pas hésité à citer le bar "chez Tonton" ce qui traduit une **totale méconnaissance du risque et le déni du problème** (ceux qui sont le plus à risque d'addiction ne voient même pas la nécessité de consulter).
Un résultat étonnant est que 21% des étudiants (n=98) n'ont même pas d'informations sur ces structures et ne savent pas vers qui se tourner !!

De la même manière, à la fin du questionnaire il était possible de laisser certaines remarques. Et j'ai été amplement remercié "d'avoir mis ce sujet sur la table car c'est un **vrai problème en médecine**". Les étudiants souhaitaient une publication des résultats, que je leur ai transmise.
De plus, il m'a semblé nécessaire de leur donner des structures vers qui s'orienter s' ils en ressentaient le besoin. Il a été transmis :

- le Tect'o soutien du TECT (via le lien Facebook)
- la CBEE : 0 805 29 31 33 / sante.soutien@univ-tlse3.fr
- le SIMPPS : 05 61 55 73 67
- l'association MOTS : 0608282589
- le 3114

Par ailleurs, je souhaitais présenter les remarques les plus représentatives :

- *"J'ai arrêté de boire définitivement de l'alcool (tolérance 0) en Novembre 2022, j'ai rempli le formulaire comme si j'étais à l'époque où je buvais encore. J'ai arrêté définitivement car j'ai essayé de réduire la consommation de sorte à **ne pas reproduire mes erreurs du passé** à cause de l'alcool sauf que cela ne marchait pas, il arrivait toujours une soirée où **je décevais des gens, où je me comportais comme un monstre** alors que ce n'est vraiment pas dans ma nature et donc je me sentais plus que mal. Par exemple : je me suis **cassé la clavicule**, j'ai perdu mes clés d'appartement 2 fois, j'ai **embrassé beaucoup trop de personnes sans m'en souvenir, <u>des personnes qui parfois n'étaient pas consentantes</u>**, je **couchais avec des personnes** (toujours consentante cette fois dieu merci) mais avec qui je n'aurai jamais couché si je n'avais pas bu car ce n'était pas de ma nature de faire ça aussi facilement... J'ai aussi **failli me battre ou me suis même battu plusieurs fois,** parfois je pleurais en hurlant sans m'arrêter pendant des heures **sans que rien ni personne***

ne puisse me consoler. *Je sais, ça craint et je me sens mal à cause de ça mais c'est réel et c'est bel et bien arrivé. S'est rajouté à ça mon expérience vis à vis du travail, j'ai vu plusieurs jeunes de moins de 25 ans mourir à cause de l'alcool, parce que eux avaient bu mais aussi parce que* ***ceux qui les accompagnaient étaient ivres et non aptes à leur venir en aide.****.. Mais aussi des personnes plus âgées finir leur vie seul avec le* ***cerveau complètement en bouillie*** *à cause de leur addiction chronique à l'alcool, on les reconnaît physiquement et c'est pas agréable à voir. S'y est ajouté aussi mon expérience personnelle, voir un* ***co externe finir dans le coma*** *à cause d'un accident à une soirée qui ne serait jamais arrivé si il n'avait pas bu, cet accident aurait pu arriver à n'importe lequel d'entre nous. Cela m'a rappelé que pendant l'intégration, nombreux sont ceux qui se sont* ***réveillés avec du vomis à côté de leurs visages*** *car ils avaient vomis pendant la nuit sans s'en rendre compte ou bien nombreux sont ceux qui se sont* ***fracturés quelque chose ou ont frôlé l'accident grave. Ce n'est pas normal et on ne devrait pas banaliser ça et en rigoler, c'est ce qu'on a tous fait mais je réalise trop tard que ça n'a rien de drôle****. De plus il y a aussi des membres de ma famille qui sont alcooliques et j'en ai subi les conséquences, peut être pas assez pour avoir déjà touché à l'alcool et ne pas y être dégoûté dès le départ mais tout de même.* ***J'ai mis au moins 4 ans avant de bien comprendre que la balance bénéfice risque penchait largement du côté du risque****. Aujourd'hui j'ai de la chance car j'arrive à m'amuser et faire des soirées en boîte ou autre jusqu'à très tard sans passer une mauvaise soirée et sans me sentir mal, je sais que malheureusement ce n'est pas le cas de tout le monde. C'est d'autant plus difficile qu' on nous tend des verres à longueur de soirée. Si nous ne sommes pas décidés à définitivement ne plus boire, dire oui et rechuter est très simple.* ***Puis on doit se justifier alors que ça devrait être à ceux qui boivent de se justifier.****.. Je ne sais pas si les choses changeront un jour, je l'espère en tout cas, j'espère que ton travail pourra créer un déclic pour certains qui ont été dans le même cas que moi et* ***sauver leur avenir*** *🙏 Merci"*

- *"Si nos études étaient moins* ***chiantes, éprouvantes et dégradantes physiquement comme mentalement****, la fac plus compréhensive, et les* ***réformes moins abrutissantes,*** *peut-être que l'alcoolisme dans nos études serait plus l'exception que la banalité* ***pour pouvoir encaisser tout ça sans perdre la tête et décompresser jusqu'à plus penser à rien."***

- *"Même si personne ne nous oblige à boire durant l'année de médecine, le fait de ne pas boire est un* ***frein à de nouvelles rencontres*** *qui se font souvent au début de l'année (2ème année). En effet on ne se sent pas vraiment intégré et à l'aise au beau milieu de personnes bourrées et on ose moins aller vers les autres"*

- *"Merci de ce doc parce que je pense que l'alcool est quand même* ***un vrai problème en médecine"***

- *"****j'ai perdu des amis en médecine*** *car je me sentais mal à l'aise vis à vis de leur consommation d'alcool (ma consommation étant faible ou nulle) ; j'ai un membre de*

ma famille alcoolique et voir la consommation d'alcool si banalisée et si excessive me dérange"

- *"Alcool trop démocratisé,* ***ça reste une drogue bien que légale"***

LIMITES DE L'ÉTUDE

Je regrette d'avoir proposé la réponse **"décrit mes camarades, mais je ne me sens pas concerné"** car elle est difficilement interprétable. En effet si un individu consomme il ne va pas la cocher et si un individu ne consomme pas il répondra par la proposition "ne me correspond pas". A l'origine, je pensais pouvoir explorer "décrit mes camarades, mais je ne me sens pas concerné" pour les étudiants n'assumant pas ou ne réalisant pas leur consommation ou encore pour cet effet de "tradition qui se perpétue".

Pour une meilleure analyse des résultats, je pense que je n'aurai pas dû proposer autant de **variations dans les types de réponses** mais m'arrêter à des vrai/faux ou oui/non. Certaines questions arrivent à la même interprétation donc peut-être aurai-je dû réduire le nombre de questions pour être plus synthétique.

J'ai demandé si les étudiants se sont déjà demandés s'ils étaient addicts à l'alcool, au sexe, au tabac, aux drogues mais je ne suis pas allée assez loin dans l'analyse car **se demander si on est addict ne signifie pas changer ses comportements de consommation, ni même de consulter un professionnel.**

Par ailleurs, **plus de femmes ont répondu** à ce questionnaire alors qu'il est possible que des hommes qui consomment beaucoup d'alcool n'aient pas répondu, ce qui biaise un peu les résultats, pour autant il y a plus de femmes en médecine et elles répondent plus au questionnaire que les hommes.

En plus, les étudiants en **5e et 6e étaient minoritaires** dans les réponses, car durant la période de publication du questionnaire ils étaient en révision de leur concours. Certains m'ont dit qu'ils ne voulaient pas biaiser les réponses car même s' ils buvaient beaucoup en 2e et 3e année, l'échéance du concours leur a permis de réduire leurs festivités régulières même si celles-ci "leur manquaient".

Il aurait été intéressant aussi de faire ce questionnaire **avant le week-end d'intégration** et l'intégration pour voir les attentes et un **à la fin de l'intégration pour étudier l'évolution de la consommation.**

CONCLUSION

En conclusion, l'alcool occupe une **place prédominante chez les étudiants en médecine,** pour contrebalancer la difficulté de leurs études et perpétuer les traditions, cependant leur façon de consommer est clairement **à risque d'addiction**. Mais, nombreux sont ceux qui ne se rendent pas compte de la gravité de cette **banalisation** ainsi il est important de **continuer les actions de prévention** sur les conduites addictives ainsi que sur la santé mentale. De cette manière j'aimerai remercier la CBEE et l'association MOTS d'avoir vu le jour et de continuer à prendre soin de notre santé mentale.

Avoir suivi ce DIU Soigner les soignants est une **véritable chance** pour moi car il va me permettre d'aider mes pairs et de savoir vers quelles structures les diriger. De surcroît, je suis ravie que le Pr. Jean-Jacques Ormières ouvre une place aux "jeunes" dans chaque promotion du DIU car les étudiants peuvent **sensibiliser les autres étudiants** aux risques qu'ils encourent de façon moins stigmatisante que pourrait le faire un adulte.

Par ailleurs, au vu du problème de la consommation d'alcool chez les étudiants en médecine, et l'espoir qu'ont certains que cette banalisation change, **je m'engage à diffuser au maximum toutes les actions de prévention mises en place, ainsi que les ressources nécessaires, sur les réseaux utilisés par mes camarades.**

Source : Histare Mage sur Facebook

RÉFÉRENCES

[1]Etude sur la consommation d'alcool chez les jeunes par santé publique france : https://sante-pratique-paris.fr/prevention-dossier-dossier/les-jeunes-et-lalcool-quels-sont-les-risques-et-comment-les-eviter/#:~:text=Le%20point%20sur%20la%20consommation,ou%202%20verres%20par%20jour

[2]Etude addiction alcool chez les étudiants strasbourgeois : https://www.cismef.org/page/consommation-alcool-dans-les-universites

[3]Hierarchisation des conduites addictives et critères DSM-V : https://addictions-france.org/datafolder/uploads/2021/02/Fiche-Reperes-Classifications-conduites-addictives.pdf

[4]Cours de PACES sur les conduites addictives, Pr.Franchitto

[5]Enquête santé mentale chez les étudiants en médecine : https://www.isnar-img.com/wp-content/uploads/DP-Sante-mentale2021-int.pdf)

[6]Mini BD : Histare Mage (Facebook)

REMERCIEMENTS

- Monsieur Jean-Jacques Ormieres
- Monsieur Eric Galam
- Monsieur Jean Marc Soulat
- Madame Bénédicte Jullian
- Madame Béatrice Guyard-Boileau
- Monsieur Nicolas Franchitto
- Tous les intervenants de ce DIU : Madame Charlotte Pete - Bonneton, Madame Emilie Fontan, Monsieur Jean Thévenot, Monsieur Christophe Arbus, Monsieur Emmanuel Granier, Monsieur Laurent Schmitt, Madame Odile Bourgeois, Madame Carine Bely, Madame Catherine Scherrer, Madame Lina Williate, Monsieur Loïc Solvignon, Madame Virginie Gardette, Monsieur Jacques Claverie, Madame Laetitia Gimenez, Madame Rebecca Dickason, Madame Bénédicte Hallard, Madame Donata Marra, Madame Manon Raynal, Monsieur Fabrice Herin, Monsieur Xavier De Boissezon, Madame Véronique Delagne-Charasson, Madame Patricia Vigneron, Madame Carine Bely.
- Tous les participants de ce DIU pour tous les moments de soutien, mais aussi de joie et de partage
- Ma famille qui m’a soutenue dans chacun de mes projets
- Mes camarades, étudiants en médecine pour avoir répondu à ce questionnaire

ANNEXES

QUESTIONNAIRE

Dans quelle promotion êtes-vous actuellement (2022-2023) :

- DFGSM2
- DFGSM3
- DFASM1
- DFASM2
- DFASM3

Sexe

- femme
- homme
- autre

Les réponses proposées sont :

- *cela ne me correspond pas*
- *cela me correspond parfois*
- *assez vrai pour moi la plupart du temps*
- *me décrit parfaitement*
- *décrit mes camarades, je ne me sens pas concerné(e)*

Les questions sont les suivantes :

<u>La consommation d'alcool et les raisons de cette consommation</u>

1. Je bois pour les effets de l'alcool plus que pour le goût de l'alcool
2. Boire de l'alcool est un plaisir pour moi
3. Je bois jusqu'à me sentir saoul(e)/jusqu'à l'ivresse
4. Je bois pour décompresser
5. J'ai beaucoup consommé d'alcool en 2e année de médecine jusqu'à atteindre mes limites
6. Quand je bois, je me sens mieux intégré(e) dans la soirée
7. Vomir à cause de l'alcool me permet d'être intégré(e), d'être vu(e) comme quelqu'un de sympathique/drôle
8. Ne pas tenir l'alcool me fait me sentir faible
9. Je bois pour pallier le manque de confiance en moi en soirée
10. Je pense que l'alcool est nécessaire pour pouvoir s'amuser
11. Je ne vais pas aux soirées sans alcool, ça n'a pas d'intérêt
12. La dose d'alcool nécessaire pour me sentir "bien" a augmenté depuis le début de mes études de médecine
13. Je pratique aisément le binge-drinking (boire beaucoup en peu de temps avant d'aller en boite)
14. J'ai déjà fait un coma éthylique
15. Je trouve que le risque pour ma santé des alcoolisations ponctuelles, est banalisé en médecine
16. Mes ami(e)s d'autres filières (hors santé) ne comprennent pas pourquoi je bois autant
17. J'ai besoin d'une dose minimale d'alcool par mois
18. Je me suis déjà demandé(e) si j'étais addict(e) à l'alcool
19. Je me suis sentie exclu(e)/jugé(e) de ne pas boire d'alcool durant les évènements médecine
20. Pour moi c'est une tradition de boire autant en médecine, je veux perpétuer les traditions

21. Je me suis déjà présenté(e) saoul(e) en stage hospitalier
22. J'ai déjà consommé de l'alcool seul (e) en dehors des soirées
23. J'ai déjà consommé de l'alcool pour dormir

Questionnaire AUDIT :

24. Combien de fois vous arrive-t-il de consommer de l'alcool ?
    - Jamais
    - Une fois par mois au moins
    - Deux à quatre fois par mois
    - Deux à trois fois par semaine
    - Quatre fois ou plus par semaine
25. Combien de verres standard (dose standard = 10g d'alcool = 25 cl de bière) buvez-vous au cours d'une journée ordinaire où vous buvez de l'alcool ?
    - 1 ou 2
    - 3 ou 4
    - 5 ou 6
    - 7 à 9
    - 10 ou +
    - 0 (je ne consomme pas d'alcool)
26. Au cours d'une même occasion, combien de fois vous arrive-t-il de boire six verres standard ou plus ?
    - jamais
    - moins d'une fois par mois
    - une fois par mois
    - une fois par semaine
    - chaque jour ou presque
27. Dans l'année écoulée, combien de fois avez-vous observé que vous n'étiez plus capable de vous arrêter de boire après avoir commencé ?
    - jamais
    - moins d'une fois par mois
    - une fois par mois
    - une fois par semaine
    - chaque jour ou presque
28. Dans l'année écoulée, combien de fois, parce que vous avez bu, n'avez-vous pu faire ce que vous aviez à faire ?
    - jamais
    - moins d'une fois par mois
    - une fois par mois
    - une fois par semaine
    - chaque jour ou presque
29. Dans l'année écoulée, combien de fois, après une période de forte consommation, avez-vous dû boire de l'alcool dès le matin pour vous remettre en forme ?
    - jamais
    - moins d'une fois par mois
    - une fois par mois
    - une fois par semaine
    - chaque jour ou presque

30. Dans l'année écoulée, combien de fois avez-vous eu un sentiment de culpabilité ou de regret après avoir bu ?
    - jamais
    - moins d'une fois par mois
    - une fois par mois
    - une fois par semaine
    - chaque jour ou presque
31. Dans l'année écoulée, combien de fois avez-vous été incapable de vous souvenir de ce qui s'était passé la nuit précédente parce que vous aviez bu ?
    - jamais
    - moins d'une fois par mois
    - une fois par mois
    - une fois par semaine
    - chaque jour ou presque
32. Vous êtes-vous blessé ou avez-vous blessé quelqu'un parce que vous aviez bu ?
    - non
    - oui mais pas dans l'année passée
    - oui, au cours de l'année dernière
33. Est-ce qu'un ami, un médecin ou un autre professionnel de santé s'est déjà préoccupé de votre consommation d'alcool et vous a conseillé de la diminuer ?
    - non
    - oui mais pas dans l'année passée
    - oui, au cours de l'année dernière

<u>Une addiction en entraîne une autre, les autres substances</u>

34. Je consomme d'autres substances en plus de l'alcool
35. J'ai déjà mélangé plusieurs "drogues" : alcool + poppers ou proto ou cannabis ou cocaïne
36. Je bois pour aller plus facilement draguer
37. Je trouve que ma libido est augmentée quand je suis sous l'effet des substances (y compris alcool)
38. Je suis violent(e) sous l'emprise d'alcool
39. Je me suis déjà demandé(e) si j'étais addict(e) à une drogue (poppers, proto, cannabis, cocaïne)
40. Je me suis déjà demandé(e) si j'étais addict(e) au sexe

<u>Critères de vulnérabilité :</u>

41. Je vis seul(e) : oui / non
42. Je vis en coloc : oui / non
43. Je vis avec mon/ma partenaire : oui/non
44. Mes revenus moyens sont de ____ euros
45. Mes parents payent tous les frais scolaires et d'entretien : oui / non
46. Mon loyer est de ___
47. Je ne paye pas de loyer : vrai/faux
48. Je bénéficie des allocations logement : oui/non
49. Je travaille en dehors de mes études pour augmenter mes revenus : oui/non
50. A quel âge as tu commencé à boire de l'alcool (même 1 verre de vin en repas de famille) : _____
51. Je fume régulièrement du tabac : oui / non

52. Si oui combien de cigarettes par jour : __
53. Si oui depuis quand : ___
54. Je suis une personne anxieuse : oui / non
55. Je traverse une dépression (vraie maladie) : oui / non
56. Je suis traité(e) par des psychotropes : oui / non
57. Au cours de l'année passée, je me suis senti(e) triste et abattu(e)
    - en permanence
    - souvent
    - quelquefois
    - rarement
    - jamais
58. Au cours de l'année passée, je me suis êtes épuisé(e)
    - en permanence
    - souvent
    - quelquefois
    - rarement
    - jamais
59. Au cours de l'année passée, je me suis senti(e) si découragé(e) que rien ne pouvait me remonter le moral
    - en permanence
    - souvent
    - quelquefois
    - rarement
    - jamais
60. Au cours de l'année passée y a-t-il eu des moments où votre état de santé physique ou émotionnel vous a gêné dans votre vie sociale et vos relations avec les autres, votre famille, vos ami(e)s, vos connaissances ?
    - en permanence
    - une bonne partie du temps
    - de temps en temps
    - rarement
    - jamais

<u>Les structures pour vous venir en aide :</u> _____

<u>Remarques à me faire parvenir :</u> _____

RÉSULTATS

Je bois pour les effets de l'alcool plus que pour le goût de l'alcool

460 réponses

Boire de l'alcool est un plaisir pour moi.

460 réponses

Je bois jusqu'à me sentir saoul(e)/jusqu'à l'ivresse

460 réponses

Je bois pour décompresser.

460 réponses

J'ai beaucoup consommé d'alcool en 2e année de médecine jusqu'à atteindre mes limites.

460 réponses

Quand je bois, je me sens mieux intégré(e) dans la soirée.

460 réponses

Vomir à cause de l'alcool me permet d'être intégré(e), d'être vu(e) comme quelqu'un de sympathique/drôle.

460 réponses

Ne pas tenir l'alcool me fait me sentir faible.

460 réponses

Je bois pour pallier le manque de confiance en moi en soirée.

460 réponses

Je pense que l'alcool est nécessaire pour pouvoir s'amuser.

460 réponses

Je ne vais pas aux soirées sans alcool, cela n'a pas d'intérêt.

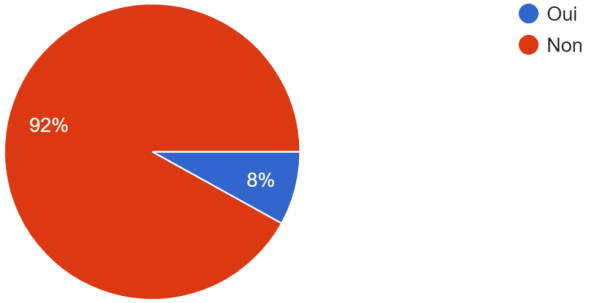
460 réponses

La dose d'alcool nécessaire pour me sentir "bien" a augmenté depuis le début de mes études de médecine.

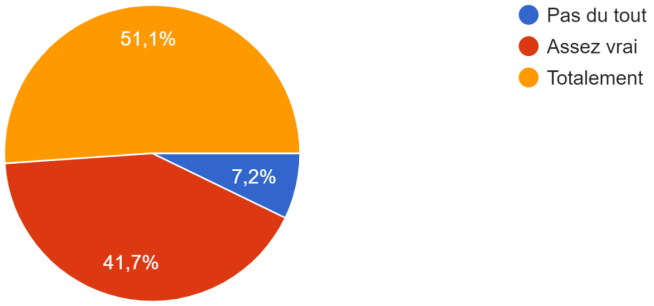
460 réponses

Je pratique aisément le binge-drinking (boire beaucoup en peu de temps avant d'aller en boite).
460 réponses

J'ai déjà fait un coma éthylique.
460 réponses



Je trouve que le risque pour ma santé des alcoolisations ponctuelles, est banalisé en médecine.
460 réponses



Mes ami(e)s d'autres filières (hors santé) ne comprennent pas pourquoi je bois autant

460 réponses

J'ai besoin d'une dose minimale d'alcool par mois.

460 réponses

Je me suis déjà demandé(e) si j'étais addict(e) à l'alcool.

460 réponses

Je me suis sentie exclu(e)/jugé(e) de ne pas boire d'alcool durant les évènements médecine.
460 réponses

Pour moi c'est une tradition de boire autant en médecine, je veux perpétuer les traditions.
460 réponses

Je me suis déjà présenté(e) saoul(e) en stage hospitalier.
460 réponses

J'ai déjà consommé de l'alcool seul(e) en dehors des soirées.

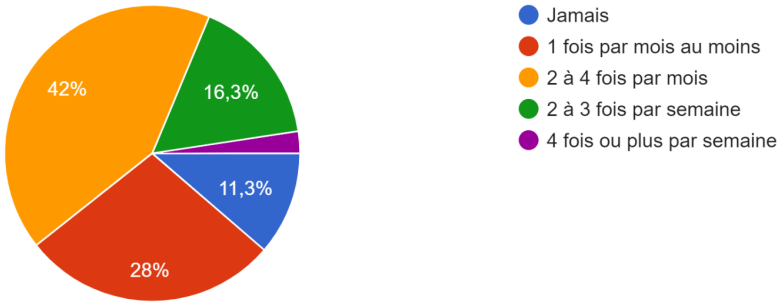
460 réponses

J'ai déjà consommé de l'alcool pour dormir.

460 réponses

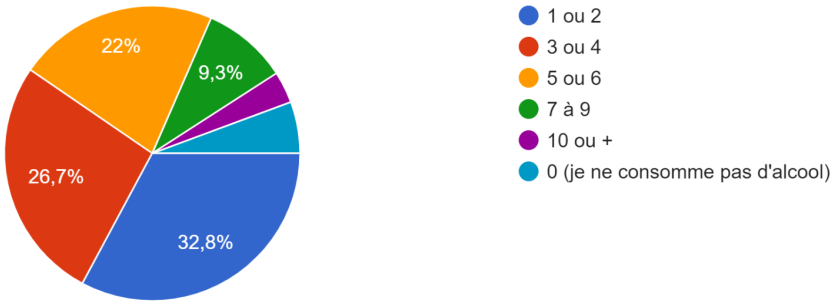
Combien de fois vous arrive-t-il de consommer de l'alcool ?

460 réponses



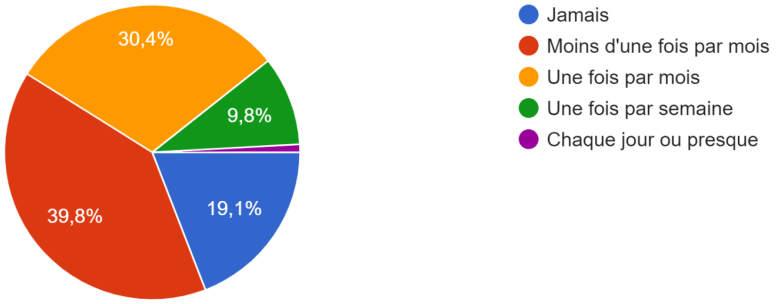
Combien de verres standards (dose standard = 10g d'alcool = 25 cl de bière) buvez-vous au cours d'une journée ordinaire où vous buvez de l'alcool ?

460 réponses



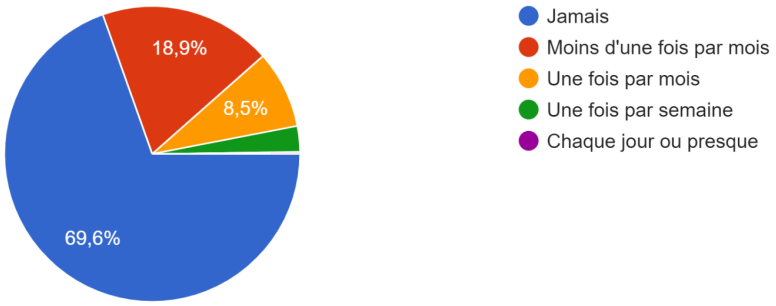
Au cours d'une même occasion, combien de fois vous arrive-t-il de boire six verres standard ou plus ?

460 réponses



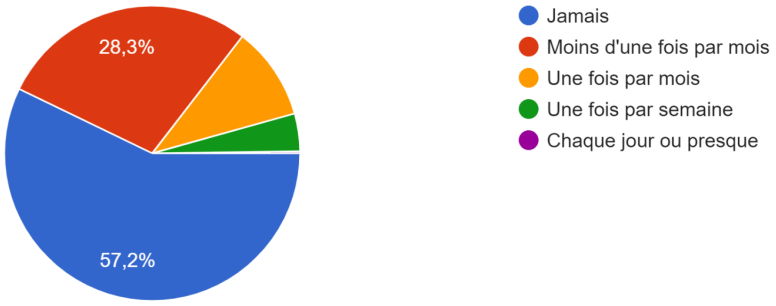
Dans l'année écoulée, combien de fois avez-vous observé que vous n'étiez plus capable de vous arrêter de boire après avoir commencé ?

460 réponses



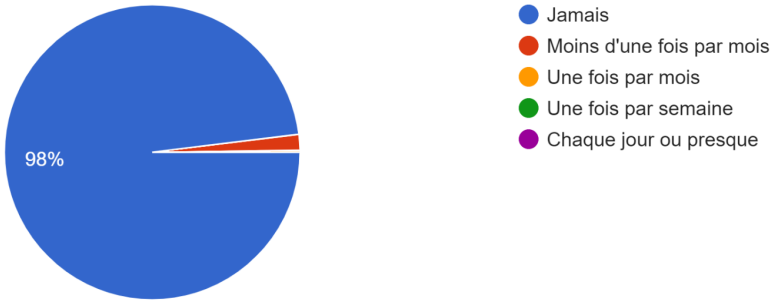
Dans l'année écoulée, combien de fois, parce que vous avez bu, n'avez-vous pu faire ce que vous aviez à faire ?

460 réponses



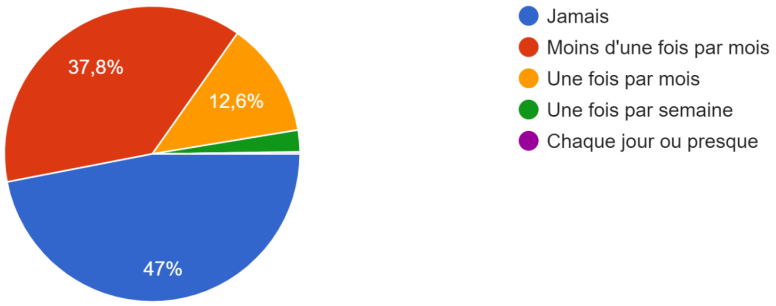
Dans l'année écoulée, combien de fois, après une période de forte consommation, avez-vous dû boire de l'alcool dès le matin pour vous remettre en forme ?

460 réponses



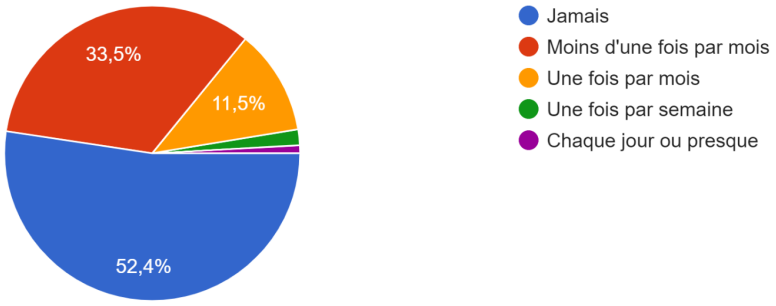
Dans l'année écoulée, combien de fois avez-vous eu un sentiment de culpabilité ou de regret après avoir bu ?

460 réponses



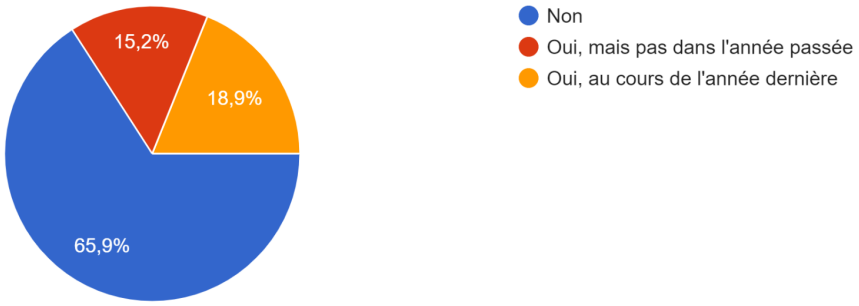
Dans l'année écoulée, combien de fois avez-vous été incapable de vous souvenir de ce qui s'était passé la nuit précédente parce que vous aviez bu ?

460 réponses



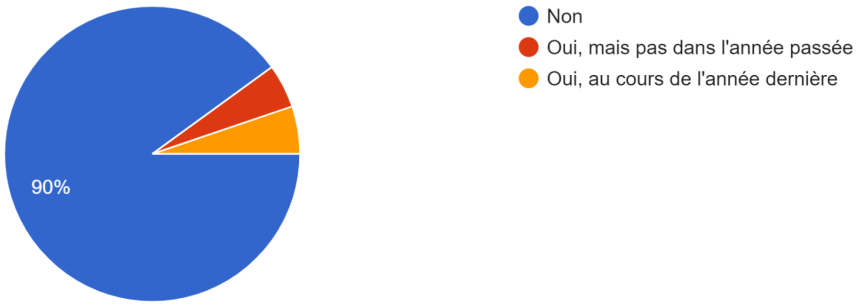
Vous êtes-vous déjà blessé(e) ou blessé(e) quelqu'un parce que vous aviez bu ?

460 réponses



Est-ce qu'un(e) ami(e), un médecin ou un autre professionnel de santé s'est déjà préoccupé de votre consommation d'alcool et vous a conseillé de la diminuer ?

460 réponses



Je consomme d'autres substances que l'alcool en médecine.

460 réponses

J'ai déjà mélangé plusieurs "drogues" : alcool + poppers ou proto ou cannabis ou cocaïne.

460 réponses

Je bois pour aller plus facilement draguer.

460 réponses

Je trouve que ma libido est augmentée quand je suis sous l'effet des substances (y compris alcool).
460 réponses

Je suis violent(e) sous l'emprise d'alcool.
460 réponses

Je me suis déjà demandé(e) si j'étais addict(e) à une drogue (poppers, proto, cannabis, cocaïne).
460 réponses

Je me suis déjà demandé(e) si j'étais addict(e) au sexe.
460 réponses

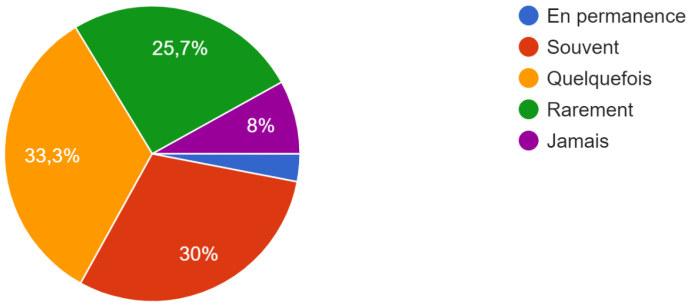
Critères de vulnérabilité liés à l'environnement		
Je vis seul(e)	**Je vis en colocation**	**Je vis avec mon/ma partenaire**
45,7%	28,5%	15%
Revenus moyens	**Mes parents payent tous les frais scolaires et d'entretien**	**Prix moyen du loyer**
226,2 euros	70% oui	385 euros
Je ne paye pas de loyer	**Je bénéficie des allocations logement**	**Je travaille en dehors de mes études pour augmenter mes revenus**
41,5% oui	58,7% oui	34,8% oui

Critères de vulnérabilité intrinsèques à la personne		
Personnes anxieuses	**Personnes traversant une dépression**	**Personnes traitées par des psychotropes**
54,6%	6,3%	6,1%

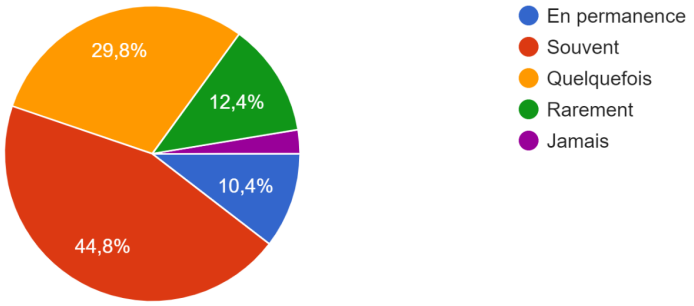
Âge moyen de début de consommation d'alcool = 14,7 ans

Tabac		
Fumeurs(ses) réguliers(ères)	**Depuis quand**	**Nombre de cigarettes/jour**
45,7%	2020	4

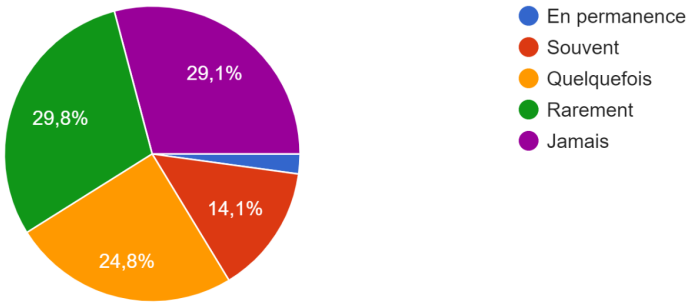
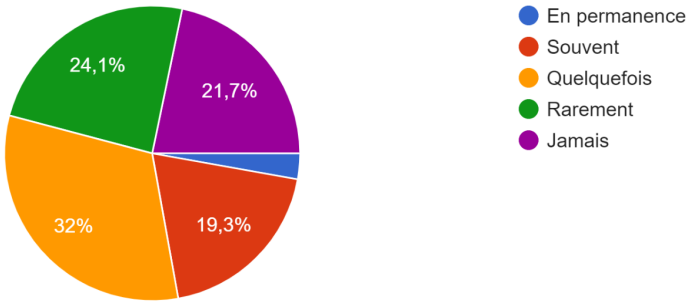
Au cours de l'année passée, je me suis senti(e) triste et abattu(e).
460 réponses



Au cours de l'année passée, je me suis senti(e) épuisé(e).
460 réponses



Au cours de l'année passée, je me suis senti(e) si découragé(e) que rien ne pouvait me remonter le moral.
460 réponses



Au cours de l'année passée, y a t'il eu des moments où votre état de santé physique ou émotionnel vous a gêné dans votre vie sociale et vos relations ...es, votre famille, vos ami(e)s, vos connaissances ?
460 réponses