

# MYDRINKCONTROL : UN SITE INTERACTIF COMPLÉMENTAIRE AU PROGRAMME ALCOCHOIX

*Cyril Gerber, thérapeute, Santé Bernoise, Berne.*

**Internet a permis le développement de nouvelles offres à bas seuil pour atteindre un large public, plus encore avec les smartphones. L'outil présenté ici, mydrinkcontrol, se veut un outil complémentaire à Alcochoix. Genèse, description, et première évaluation (réd.).**

La méthode Alcochoix, qui permet aux personnes ayant une consommation d'alcool à risque de la diminuer, est utilisée depuis quelques années avec succès par les services ambulatoires de Suisse romande. L'outil principal de cette méthode est le carnet de consommation, c'est-à-dire l'observation et le relevé de toute consommation d'alcool, ainsi que du contexte et de l'humeur. Mon expérience montre que dès que le client note précisément chaque boisson, il renforce sa prise de conscience et diminue déjà les quantités, avant même de se fixer des objectifs. Pour une partie des usagers, le carnet remplit parfaitement son rôle, mais pour d'autres, des outils plus modernes, en particulier les smartphones, sont mieux adaptés.

Je me souviens d'un client qui a développé un superbe tableau Excel de sa consommation, avec courbes graphiques et couleurs automatisées, qui montrait au fur et à mesure la baisse de consommation et l'atteinte ou non des objectifs. Pour les personnes plutôt visuelles, les couleurs et la représentation par barres verticales plus ou moins hautes ont un effet motivant indéniable.

En même temps, nous étions en train de développer Alco-tool, un programme interactif destiné aux jeunes le permettant de réfléchir à leur consommation. Nous avons donc intégré un premier module qui permet d'observer la consommation pendant un certain temps, en s'appuyant sur la méthodologie d'Alcochoix et son principe de base, c'est-à-dire que le changement des habitudes est possible quand on observe précisément son comportement pendant une certaine durée et qu'on modifie son comportement en toute conscience.

Cependant, le graphisme très juvénile, ainsi que les écrans encore assez réduits il y a quelques années ne permettaient pas de proposer cet outil au public cible d'Alcochoix sans restrictions. Santé bernoise s'est donc attelée à créer un outil semblable, mais spécifique à un public adulte, consommateur occasionnel ou régulier, qui a le désir et la motivation de diminuer sa consommation d'alcool. Ici aussi, Alcochoix et ses principes de base ont beaucoup influencé les choix, en particulier parce que la méthode permet un évolution totalement autonome du client. Il faut se rappeler que les canadiens francophones partaient du principe qu'une personne qui aimerait changer ses habitudes doit pouvoir le faire même s'il habite loin de tout centre de traitement, et

le livre a été conçu en fonction de ce critère. D'autre part, le développement d'internet a modifié drastiquement la capacité des individus à comprendre et modifier leur état de santé. Il n'est pas rare que les médecins aient en face d'eux des patients qui sont très bien informés sur un diagnostic parce qu'ils ont cherché eux-mêmes ce qui les gêne en fonction de leurs symptômes.

Il est dès lors très important de fournir des informations et des outils cohérents et fondés, efficaces et sûrs à toute personne qui prend le temps et l'énergie de s'inquiéter de son état de santé. C'est dans cette lignée que Mydrinkcontrol, tout autant qu'Alcochoix, ont été développés, et ce n'est qu'un début. A l'avenir, une véritable e-consultation se met en place, au niveau de l'OFSP, dans le domaine des addictions en Suisse. A un niveau plus restreint, des méthodes d'amélioration de la santé individuelle par une diminution de consommation ou de changement de comportements peuvent encore être développées, notamment dans le domaine du jeu excessif ou de la cyberaddiction.



L'article ci-après donne une première évaluation des données analysées à partir de l'utilisation de Mydrinkcontrol après huit mois de fonctionnement.

**Courriel :**  
cyrill.gerber@beges.ch

Maya Mezzera, directrice de projets, Santé Bernoise, Berne

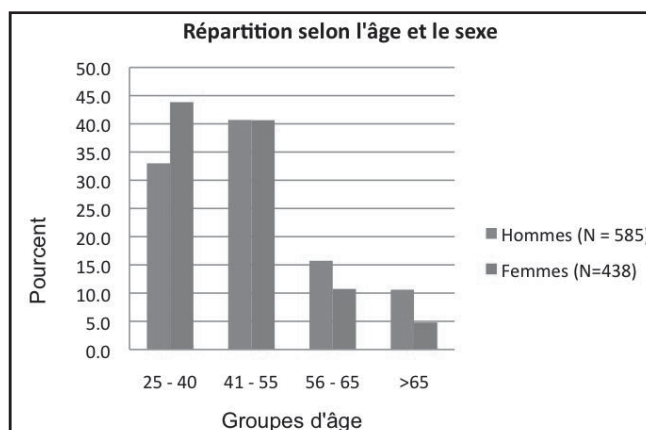
Suite au succès du site [www.alcotool.ch](http://www.alcotool.ch) qui cible un public d'adolescents et de jeunes adultes, Santé bernoise a développé le site [www.mydrinkcontrol.ch](http://www.mydrinkcontrol.ch) qui s'adresse aux adultes et aborde divers aspects concernant la consommation d'alcool. Ce site web cherche à inciter les lectrices et lecteurs à questionner de manière critique leurs habitudes de consommation, et leur met à disposition plusieurs outils pour observer et contrôler leur consommation. Un premier résultat intermédiaire montre que 1090 personnes ont effectué le test durant les huit premiers mois, et que le public cible des consommateurs à risque est atteint.

Le test offre une réponse individualisée à des questions du type : ma consommation d'alcool est-elle problématique ? Avec l'agenda de consommation, chacun peut voir et contrôler ses propres habitudes. La section des questions fréquentes (FAQ) offre des réponses et de nombreux liens autour du sujet de l'alcool.

Le site a été mis en ligne en mai 2012. Une première évaluation après les huit premiers mois, montre que 1090 personnes ont effectué le test entièrement. Dans un même temps, 70 personnes se sont inscrites pour remplir l'agenda de consommation.

Parmi les 1090 utilisateurs ayant complété le test, 57 % étaient des hommes et 43 % des femmes. Pour les deux sexes, 40 % des utilisateurs avaient entre 41 et 55 ans. 33 % des hommes avaient entre 25 et 40 ans (femmes : 44 %), 16 % entre 56 et 65 ans (femmes : 11 %) et 11 % étaient plus âgés que 65 ans (femmes : 5 %).

Chez 47 % des femmes le résultat indiquait une consommation d'alcool non problématique (hommes : 30 %). 35 % des femmes (hommes : 44 %) présentent un comportement à risque, 8 % (hommes : 11 %) présentent un comportement nocif selon ce test, et 11 % des femmes (hommes : 15 %) pourraient déjà présenter des signes de dépendance. Ces réponses se basent sur le test Audit constitué de dix questions et communément utilisé dans le cadre des problèmes liés à l'alcool.



Le site [www.mydrinkcontrol.ch](http://www.mydrinkcontrol.ch) dispose d'une section bien fournie de questions fréquentes (FAQ). Une analyse des requêtes des huit premiers mois permet de distinguer clairement des favoris :

- Quantité de calories dans l'alcool ?
- A quel moment une personne est-elle alcoolodépendante ?
- Est-ce que l'alcool agit différemment chez les aînés ?
- Lien entre des situations de vie difficiles et une consommation d'alcool ?
- Mélanges d'alcool et de cannabis, cocaïne, drogues de synthèse, etc. ?

Liens : [www.mydrinkcontrol.ch](http://www.mydrinkcontrol.ch)

Site destiné aux adolescents : [www.alcotool.ch](http://www.alcotool.ch)

Traduction: Dominik Schmalstieg

Courriel : [kontakt@alcotool.ch](mailto:kontakt@alcotool.ch)