

Capsule Branchés Santé

Mardi le 2 juin 2020



Au plus fort de la crise, nous avons été plusieurs à mettre en place des stratégies pour nous adapter à notre nouveau quotidien. Certains ont vécu une mise à pied, d'autres ont été stressés par de nouvelles conditions de travail ou par le confinement. Avez-vous été de ceux qui ont opté pour consommer de l'alcool pour faire relâcher le stress et la pression? [Mais est-ce que l'alcool peut vraiment réduire le stress?](#)

Selon différentes études (Piazza, Koob), il pourrait au contraire l'augmenter! Par exemple, lorsqu'on prévoit de consommer de l'alcool après notre journée de travail afin de décompresser, l'effet de récompense s'enclenche et nous prépare à ressentir du plaisir. Nous avons ainsi une grande réaction de plaisir que nous associons à la diminution du stress. C'est cette activation quotidienne de notre système de récompense qui peut provoquer notre dépendance.

En résumé, se donner le droit de croire que l'alcool peut réduire notre stress est l'erreur à ne pas faire. Comme le prône Educ'alcool, en temps de pandémie, la modération a plus que jamais bien meilleur goût. Nous vous invitons à essayer l'une de ces recettes de délicieux [cocktails sans alcool](#) ou encore de faire l'essai de ces [eaux rafraîchissantes](#).

Pour de l'aide au sujet de votre consommation d'alcool :

- [Educ'alcool](#)
- Le site web de l'organisme [Portage](#)
- [Drogue : aide et référence](#) : 1-800-265-2626

Votre équipe Branchés santé

Service des pratiques de gestion

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques