

# L'Info Prévention Santé des bassins d'aide et de soins

---

## Dépendance à l'alcool



---

Février 2026

---

# Calendrier annuel des thématiques

## Un mois, une thématique à jour !

Chaque mois, les contenus liés à la thématique en cours sont actualisés.  
Nous rassemblons pour vous les services et ressources utiles, dans et hors du bassin.

Les autres thématiques seront mises à jour au fil des mois, selon le calendrier ci-dessous :

|                                                   |                                  |
|---------------------------------------------------|----------------------------------|
| <b>Janvier</b><br>Cancer du col de l'utérus       | <b>Juillet</b><br>Hydratation    |
| <b>Février</b><br>Dépendance à l'alcool           | <b>Août</b><br>Cancer de la peau |
| <b>Mars</b><br>Cancer colorectal                  | <b>Septembre</b><br>Vaccination  |
| <b>Avril</b><br>Tuberculose                       | <b>Octobre</b><br>Cancer du sein |
| <b>Mai</b><br>Tabac                               | <b>Novembre</b><br>Diabète       |
| <b>Juin</b><br>Assuétudes (réduction des risques) | <b>Décembre</b><br>HIV & IST     |

## **Vous avez du contenu à nous proposer ?**

Des ressources en lien avec la thématique qui ne se retrouvent pas dans ce document ?

**Contactez-nous !**

# Table des matières

|                                                                                            |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Bon à savoir</b>                                                                        | <b>4</b>  |
| <b>Points d'attention pour les professionnel·les</b>                                       | <b>5</b>  |
| <b>Inégalités socio-sanitaires</b>                                                         | <b>5</b>  |
| <b>Quelques chiffres</b>                                                                   | <b>5</b>  |
| <b>Alcool et santé : des impacts multiples</b>                                             | <b>5</b>  |
| <b>Une approche globale de la consommation :<br/>au-delà des comportements individuels</b> | <b>5</b>  |
| <b>Rôles des professionnel·les</b>                                                         | <b>6</b>  |
| <b>En savoir plus</b>                                                                      | <b>8</b>  |
| <b>À lire</b>                                                                              | <b>8</b>  |
| <b>À regarder</b>                                                                          | <b>10</b> |
| <b>Pour sensibiliser</b>                                                                   | <b>11</b> |
| <b>Pour accompagner</b>                                                                    | <b>12</b> |
| <b>Pour participer</b>                                                                     | <b>16</b> |
| <b>Pour accompagner</b>                                                                    | <b>18</b> |
| <b>Dans le Bassin Nord</b>                                                                 | <b>18</b> |
| <b>Références</b>                                                                          | <b>20</b> |



## À lire

Une rubrique pour regrouper ce qui existe comme articles (scientifiques ou non), rapports, livres sur le sujet.



## Pour sensibiliser

Une rubrique pour regrouper ce qui existe comme supports didactiques ou éducatifs : flyers, infographies, jeux sur le sujet.



## Pour participer

Une rubrique pour regrouper ce qui existe comme événements, journées thématiques, conférences, webinaires sur le sujet.



## À regarder

Une rubrique pour regrouper ce qui existe comme contenus visionnables sur le sujet : films, docus, clips vidéo.



## À écouter

Une rubrique pour regrouper ce qui existe comme contenus audios sur le sujet : podcasts, chroniques radio, livres audio, documentaires audio.



## Pour accompagner

Une rubrique pour regrouper ce qui existe comme lieux, groupes de parole, services susceptibles d'accompagner vos bénéficiaires à propos de la thématique.

## Bon à savoir

Souvent perçue comme une question relevant de la responsabilité individuelle, la consommation d'alcool constitue en réalité un enjeu majeur de santé publique étroitement lié aux contextes sociaux, culturels et environnementaux dans lesquels elle s'inscrit.

En Belgique, l'alcool occupe une place centrale dans les pratiques sociales, festives et conviviales, ce qui contribue à la normalisation de sa consommation et à la minimisation de ses risques pour la santé<sup>1</sup>.

L'alcool est une substance psychoactive toxique et addictive, associée à de nombreux effets néfastes sur la santé physique et mentale. Historiquement, et parfois encore utilisé dans certaines recommandations, l'OMS proposait des repères de consommation dite « à moindre risque » :

- **Hommes adultes** : jusqu'à 3 verres standard par jour (max. 21 verres/semaine).
- **Femmes adultes** : jusqu'à 2 verres standard par jour (maximum 14 verres par semaine).
- **Repos** : au moins 2 jours sans consommation par semaine, et jamais plus de 4 verres standard en une seule occasion.

Cependant, les évidences récentes montrent qu'il n'existe pas de niveau de consommation d'alcool sans risque pour la santé, des effets délétères pouvant apparaître dès de faibles niveaux de consommation<sup>3</sup>.

# Points d'attention pour les professionnels

## Inégalités socio-sanitaires

Les impacts sanitaires et sociaux de la consommation d'alcool sont socialement inégaux : même si les personnes à statut socio-économique défavorisé ne boivent pas nécessairement plus d'alcool en moyenne que les plus aisés, elles souffrent beaucoup plus des dommages sanitaires liés à l'alcool (hospitalisations, maladies graves, décès). Ce phénomène est appelé le "Alcohol Harm Paradox"<sup>4</sup>.

En Belgique, cela a conduit à l'adoption en 2023 d'une stratégie interfédérale fondée sur la promotion de la santé et les déterminants sociaux. A Bruxelles, ces enjeux prennent place dans un contexte urbain marqué par d'importantes inégalités sociales de santé<sup>5,6</sup>.

## Quelques chiffres

En Belgique, près de 8 personnes sur 10 âgées de 15 ans et plus ont déclaré avoir consommé de l'alcool au cours des 12 derniers mois. Un adulte sur cinq présente une consommation considérée comme à risque selon les recommandations internationales<sup>7</sup>.

Chez les jeunes adultes, la consommation d'alcool reste particulièrement élevée, notamment dans des contextes festifs et collectifs. Par ailleurs, la consommation excessive ponctuelle, appelée « binge drinking », concerne environ 10 % de la population adulte<sup>8</sup>.

## Alcool et santé : des impacts multiples

La consommation d'alcool est associée à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires, dont l'hypertension artérielle et les accidents vasculaires cérébraux. Elle constitue également un facteur de risque majeur de maladies hépatiques (stéatose, hépatite, cirrhose) 2. L'alcool est reconnu comme cancérigène pour l'humain et sa consommation est également associée à des troubles de santé mentale, tels que la dépression, l'anxiété et les troubles liés à l'usage de substances<sup>3</sup>.

Au-delà des impacts individuels, la consommation d'alcool contribue à des dommages sociaux importants, tels que les accidents de la route, les violences, les difficultés professionnelles et familiales.

## Une approche globale de la consommation : au-delà des comportements individuels

Les connaissances scientifiques récentes invitent à réinterroger la notion de consommation d'alcool dite modérée<sup>2</sup>. Les messages centrés sur une consommation responsable peuvent être utiles, mais lorsqu'ils se focalisent uniquement sur les comportements individuels, ils tendent à sous-estimer le rôle des facteurs sociaux, économiques et environnementaux qui influencent les usages d'alcool<sup>8</sup>.

La consommation d'alcool est fortement influencée par des déterminants structurels, tels que la disponibilité des boissons alcoolisées, leur accessibilité économique et les stratégies de marketing des producteurs<sup>9</sup>. Dans cette perspective, la promotion de la santé vise à agir à la fois sur les comportements et sur les environnements de vie ; les stratégies de prévention les plus efficaces combinent des interventions individuelles et des actions structurelles, dans un contexte marqué par des inégalités sociales de santé.

### Rôles des professionnel·les

Les professionnel·les de première ligne jouent un rôle central dans le repérage précoce des consommations d'alcool à risque, notamment à travers leurs contacts habituels avec les bénéficiaires. Une prévention efficace repose sur la dénormalisation de la consommation d'alcool, sur la prise en compte des réalités sociales, culturelles et économiques afin d'adapter les messages et les modalités d'intervention, et sur le travail en réseau entre les secteurs de la santé, du social et de la promotion de la santé pour orienter vers des ressources appropriées. Cette approche coordonnée à l'échelle locale constitue un levier essentiel pour renforcer la cohérence des actions et contribuer à la réduction des inégalités sociales liées à l'alcool.



## Liens utiles

### Réseau Alcool

Site d'informations à l'initiative de la Société Scientifique de Médecine Générale (SSMG).

Il propose des informations, des outils et des ressources pour les personnes concernées par une consommation d'alcool, ainsi que pour leur entourage [Réseau Alcool - Patients et proches](#) et les médecins généralistes, avec une approche de soutien et d'orientation [Une aide directe via nos référents - SSMG](#).

**Pour évaluer sa consommation :** [www.reseualcool.be/quelle-est-votre-consommation/](http://www.reseualcool.be/quelle-est-votre-consommation/)

**Pour plus d'informations :** [www.reseualcool.be](http://www.reseualcool.be)

### Aide Alcool

Site d'informations sur la consommation d'alcool, des outils d'auto-évaluation et un accompagnement en ligne pour les personnes souhaitant questionner, réduire ou arrêter leur consommation ainsi que leurs proches.

Site co-géré par Le Pélican à Bruxelles et le Centre ALFA à Liège.

**Plus d'informations :** [www.aide-alcool.be](http://www.aide-alcool.be)

(Problèmes liés à l'alcool et alcoolisme | Réduire sa consommation ou arrêter de boire | Accompagnement en ligne)

### Centre d'expertise flamand : alcool et autres drogues (Vlaams expertisecentrum alcohol en andere drugs) - VAD

Cette organisation développe et soutient des actions de prévention, d'information, de formation, de réduction des risques et d'accompagnement, et met à disposition des outils, ressources et appuis méthodologiques au grand public et aux professionnel·les.

**Plus d'informations :** VAD, centre d'expertise flamand Alcool et autres drogues : [www.vad.be](http://www.vad.be)

### Infor Drogues & Addictions

Une structure spécialisée dans les questions liées à l'alcool, aux drogues et aux médicaments. Elle propose un ensemble de services d'information avec des outils d'information et de sensibilisation, d'écoute, d'orientation, d'accompagnement psychosocial, de prévention et de formation, ainsi que des ressources et outils destinés tant au grand public qu'aux professionnel·les.

**Plus d'informations :** [www.infordrogues.be](http://www.infordrogues.be)

### Le pélican Asbl

Une association spécialisée dans l'accompagnement des personnes confrontées à des difficultés liées à l'alcool, ainsi que de leur entourage. Elle propose :

- **un accompagnement** individuel, de couple ou familial, des groupes de parole et des programmes de groupe  
Accompagnement : [www.lepelican-asbl.be/accompagnement-psycho-social/](http://www.lepelican-asbl.be/accompagnement-psycho-social/)
- **des dispositifs d'aide** en ligne anonymes, des actions de prévention auprès des jeunes et des adultes-relais Aide en ligne : [www.lepelican-asbl.be/aide-en-ligne/](http://www.lepelican-asbl.be/aide-en-ligne/)
- **des formations et un accompagnement des professionnel·les** et des organisations sur les enjeux liés à l'alcool  
Formations : [www.lepelican-asbl.be/formations/](http://www.lepelican-asbl.be/formations/)

**Plus d'informations :** [www.lepelican-asbl.be](http://www.lepelican-asbl.be)

### Eurotox

Eurotox est l'observatoire socio-épidémiologique alcool-drogues en Wallonie et à Bruxelles. Fondé par Infor-Drogues, Modus Vivendi et Prospective Jeunesse, il répond au besoin de celles-ci de pouvoir disposer d'une connaissance approfondie du phénomène des « drogues » légales et illégales ainsi que d'indicateurs et outils permettant d'orienter les pratiques.

**Plus d'informations :** [www.eurotox.org](http://www.eurotox.org)

## En savoir plus



### À lire

FR

#### **Dossier d'information Alcool**

Ce dossier propose des informations claires et validées sur la consommation d'alcool, ses effets sur la santé, les repères de consommation à moindre risque et les situations nécessitant un accompagnement médical et propose diverses pistes d'accompagnement.

A destination des médecins généralistes et tout public.

Par SSMG.



#### **Pour plus d'informations**

[Alcool - Mongeneraliste.be - Votre généraliste vous informe et vous conseille](#)

FR

#### **Sélection documentaire Les déterminants de santé dans le contexte des addictions**

L'asbl Nadja propose une nouvelle sélection documentaire portant sur les déterminants de santé dans le contexte des addictions.

Dans le contexte des addictions, l'approche des déterminants permet d'inclure les facteurs biologiques et génétiques, les modes de vie et comportements, l'environnement social, les conditions de vie et socio-économiques et l'environnement matériel.

Cette approche systémique permet d'orienter la prévention sur des leviers variés, du soutien individuel à l'aménagement des environnements sociaux et physiques, et de réduire les inégalités de santé face aux addictions.

Par Nadja asbl.



#### **Pour plus d'informations**

[Sélection documentaire • Les déterminants de santé dans le contexte des addictions \(Nadja asbl\) - féda bxl asbl](#)

FR

### Rapport scientifique

#### Consommation d'alcool en Belgique

Ce rapport analyse la consommation d'alcool en Belgique à partir de l'Enquête de santé 2023-2024, en décrivant les différents profils de consommation, les usages à risque et le respect des repères de consommation à moindre risque. Il met en évidence les différences selon l'âge, le genre, la région et les déterminants socio-économiques, ainsi que les enjeux de prévention et de recours aux soins.

A destination des professionnel·les social-santé et les acteurs de prévention.

Par Sciensano.



[Pour plus d'informations](#)  
[HIS 2023-2024](#)

FR

### Article

#### Alcool : la fiction de la modération

Cet article aborde l'alcool comme un enjeu majeur de santé publique et interroge la notion de « modération » dans les discours de prévention. Il met en évidence les limites des approches centrées sur la responsabilité individuelle, en soulignant l'influence de l'ancrage culturel de la consommation et des stratégies marketing des producteur·rices. Il insiste sur le rôle déterminant de l'environnement social et commercial dans les usages d'alcool et plaide pour des approches de prévention plus globales et structurelles.

A destination des professionnel·les.

Par Marinette Mormont, Santé conjugée, n°106 - mars 2024, pages 26-28.



[Pour plus d'informations](#)  
[Santé conjugée-106.pdf](#)

FR / NL / EN

### Article

#### Fardeau de la consommation d'alcool

Cet article reprend des statistiques belges sur les taux de morbidité et de mortalité liés à la consommation d'alcool.

Par Vers une Belgique en bonne santé.



[Pour plus d'informations](#)  
[Fardeau de la consommation d'alcool - Vers une Belgique en bonne santé](#)

Février 2026

FR

### Article

#### **Tournée Minérale : impact et nouveaux outils pour les professionnels**

La campagne Tournée Minérale réunit désormais plus d'1,5 million de Belges chaque année et peut favoriser une réduction durable de la consommation, ainsi qu'un engagement avec les professionnel·les de santé, en réduisant l'écart entre les personnes qui souffrent de mésusage d'alcool et celles qui reçoivent une prise en charge adaptée. Des études montrent que les participant·es rapportent des bénéfices tels qu'une amélioration du sommeil et une réduction d'environ 20 % de leur consommation six mois après l'initiative. Pour soutenir les professionnel·les de première ligne, des outils gratuits (affiches, flyers, vidéos, badges) sont proposés afin de faciliter les discussions avec les patients sur la consommation d'alcool.

Par Education Santé.



**Pour plus d'informations**

[Tournée Minérale : impact et nouveaux outils pour les professionnels - Éducation Santé](#)



## À regarder

FR

### Videoclip

#### **Le mésusage de l'alcool**

Cette vidéo propose des repères clés pour mieux comprendre la consommation d'alcool, ses impacts sur la santé et les situations à risque, dans une approche de prévention et de réduction des risques.

A destination de tout public.

Faite par SSMG.



**Pour plus d'informations**

[Le mésusage de l'alcool sur Vimeo](#)

FR

### Videoclip

#### **Vidéos d'informations sur l'alcool**

Cette page rassemble une série de vidéos qui donnent la parole à des personnes jeunes sur leurs perceptions, attitudes et connaissances vis-à-vis de la consommation d'alcool. Des témoignages présentés de manière accessible et complétés par des informations factuelles sur l'alcool et ses effets.

A destination de tout public.

Elaborée par SSMG sur le site [www.mongeneraliste.be](http://www.mongeneraliste.be).



**Pour plus d'informations**

[Vidéos sur l'alcool - Mongeneraliste.be - Votre généraliste vous informe et vous conseille](#)

Février 2026



## Pour sensibiliser

FR

### Fiche pédagogique Repères en verre standard ou unité

Cette fiche présente les repères de consommation d'alcool à moindre risque et la notion de verre standard, afin de faciliter l'information et le dialogue entre professionnel·les et bénéficiaires.

A destination de tout public.

Elaborée par SSMG.



**Pour plus d'informations**

[Alcool\\_Reperes\\_verres\\_standard.pdf](#)

FR / NL

### Outils visuels Tournée minérale

Des visuels pour les salles d'attente des professionnel·les et pharmacies : affiches, flyers, badge et vidéo.



**Pour plus d'informations**

[Des visuels Tournée Minérale pour votre salle d'attente ou votre officine - Tournée Minérale](#)

FR

### Jeu de table Feelings addictions : en parler autrement

Ce jeu de table pédagogique facilite l'échange et la réflexion autour des addictions, dont l'alcool, à partir des émotions et des représentations. L'outil permet d'aborder les consommations de manière ludique, non jugeante et participative, et favorise le dialogue au sein des groupes sur les ressentis, les perceptions et les expériences liées aux addictions.

A destination des adolescent·es, des adultes, et des professionnel·les de la prévention, du social et de la santé.

Par Culture & santé.



**Pour plus d'informations**

[Feelings Addictions : en parler autrement | Cultures & Santé](#)

Février 2026

FR

### Jeu de cartes

#### **AITaCaMu (Alcool, tabac, cannabis, multimédias)**

Cet outil pédagogique multimédia permet d'aborder les questions liées à la consommation d'alcool, de tabac et de cannabis. Il propose différents supports favorisant l'échange, la réflexion et le débat autour des usages, des représentations et des effets de ces substances, dans une approche participative et adaptée au travail de groupe.

A destination des adolescent-es et des professionnel·les.

Par Culture & santé.



#### **Pour plus d'informations**

[AITaCaMu \(alcool, tabac, cannabis, multimédias\) | Cultures & Santé](#)

FR

### Projet de réduction des risques

#### **Drink Different**

Drink Different, le projet « Alcool en milieu étudiant », est un projet de Réduction des Risques liés à la consommation abusive d'alcool en milieu étudiant bruxellois. L'objectif général est une normalisation des réflexes santé liés à la consommation d'alcool en milieu étudiant et donc, à terme, une diminution des prises de risques et des accidents en milieu étudiant bruxellois.

A destination des étudiant-es.

Par Modus Vivendi.



#### **Plus d'informations**

[Drink Different - Modus Vivendi](#)



## Pour accompagner

FR

### En ligne et/ou en présentiel

#### **Les Alcooliques Anonymes (Les AA)**

L'association propose des groupes de parole et d'entraide entre pairs pour les personnes souhaitant arrêter ou maintenir l'arrêt de leur consommation d'alcool, dans un cadre anonyme et basé sur le soutien mutuel.

A destination de toute personne concernée par la consommation d'alcool.

Les réunions sont gratuites, en ligne ou en présentiel. Pour trouver une réunion :

[Reunions - Alcooliques Anonymes.](#)

Un numéro d'appel est aussi disponible 24/7 au 078 15 25 56.



#### **Pour plus d'informations**

[Alcooliques Anonymes - Problème d'alcool | 078 15 25 56](#)

Février 2026

FR

En ligne

### **Accompagnement téléphonique - Infor Drogues & addictions**

Cette permanence téléphonique propose une écoute, une information et une orientation autour des consommations d'alcool, de drogues et de médicaments. Le service est anonyme et confidentiel et permet de poser des questions, de clarifier une situation et d'être orienté-e vers des aides adaptées.

A destination des personnes concernées par une consommation d'alcool ou d'autres substances, leurs proches et les professionnel·les.

Organisée par Infor Drogues & addictions.

Au 02 227 52 52

Du lundi au mercredi de 9h à 21h, le jeudi de 13h à 21h, le vendredi de 9 à 17h et le samedi de 10h à 14h.



[Plus d'informations et téléchargement gratuit](#)

[Accompagnement téléphonique - Infor Drogues & Addictions asbl](#)

FR /NL

En ligne

### **Aide/Hotline - Narcotiques Anonymes Belgique**

Ligne d'aide proposant une écoute et un soutien entre pairs, anonymes et confidentiels. Elle est accessible pour toute question liée aux problèmes de drogue, d'alcool ou de médicaments.

A destination de toute personne concernée par une problématique de dépendance.

Au + 32 476 64 30 54

Organisé par Narcotiques Anonymes Belgique.



[Pour plus d'informations](#)

[Aide/Hotline | Narcotiques Anonymes Belgique](#)

NL

En ligne

### **Télé-accueil**

Un service d'écoute anonyme, gratuit et confidentiel, accessible 24h/24 et 7j/7 au 107.

Correspondance via chat de 13h à 03 h.

Pour toute personne en difficulté, y compris en lien avec une consommation d'alcool ou une situation de détresse.



[Pour plus d'informations](#)

[Télé Accueil Bruxelles - Besoin de parler ? Appelez le 107 !](#)

FR

**En présentiel et/ou en ligne**  
**Al-Anon/Alateen**

Groupes de soutien et d'entraide entre pairs pour les proches de personnes ayant une problématique d'alcool, dans un cadre confidentiel et basé sur le partage d'expériences.

A destination des proches (famille, conjoint·e, ami·e·s) de personnes concernées par une problématique d'alcool. Les réunions sont gratuites, en ligne ou en présentiel.



**Plus d'informations et téléchargement gratuit**

[Al-Anon/Alateen - De l'aide et de l'espoir pour les familles et les amis des alcooliques](#)

FR

**En présentiel et/ou en ligne**  
**Centres pour adultes souffrant d'assuétudes**

Cette page web présente un répertoire des centres bruxellois proposant une prise en charge et un accompagnement pour les adultes souffrant d'assuétudes, incluant l'alcool, avec des informations pratiques pour l'orientation.

A destination des adultes souffrant d'assuétudes et des professionnel·les qui les accompagnent.



**Pour plus d'informations**

[Centres pour adultes souffrant d'assuétudes | Iriscare](#)

FR

**En présentiel et/ou en ligne**  
**Résad**

Cette asbl a pour missions d'accueillir, d'informer et d'accompagner les personnes ayant une consommation/addiction (alcool, drogues, médicaments, écrans, jeux, sexe,...) ainsi que leurs proches d'une part, et d'autre part d'informer, de former et de soutenir dans leur pratique l'ensemble des intervenants psycho-médicosociaux de première ligne.

A destination de tout public et de professionnel·les.



**Pour plus d'informations**

[Résad - Réseau d'aide aux problématiques d'addictions](#)

Février 2026

FR

**En présentiel et/ou en ligne**  
**Centre médical Enaden asbl**

Le centre Enaden propose une offre de soins spécialisée en assuétudes, incluant la prise en charge des dépendances à l'alcool, aux substances psychoactives et des addictions comportementales. Les services comprennent un hébergement de crise, hébergement de séjour court, un centre de jour, un centre de jour pour jeunes, une unité de consultation et une équipe outreach. L'ensemble s'inscrit dans une logique de parcours de soins, intégrant l'évaluation, le traitement et l'orientation vers un suivi adapté.

A destination des adultes souffrant d'assuétudes et des professionnel·les qui les accompagnent.



**Pour plus d'informations**

Cinq unités à votre service - Enaden

FR / NL

**En présentiel et en ligne**  
**COMPAS BXL**

Un service gratuit d'écoute, d'information et d'orientation. À partir d'une analyse de la situation, il aide à clarifier les besoins et, dans un rôle d'orientation (et non de suivi thérapeutique), guide de manière personnalisée vers les services les plus adaptés de la Région bruxelloise.

A destination des jeunes et jeunes adultes confrontés à des difficultés en santé mentale et/ou en assuétudes dont l'alcool et les professionnel·les de la santé et du social à la recherche d'un appui à l'orientation.

Par VGC - Commission communautaire flamande.



**Plus d'informations**

COMPAS BXL | Commission communautaire flamande

FR / NL

**En ligne**  
**Ligne d'écoute et d'information - De Druglijn**

Une écoute anonyme et confidentielle ainsi qu'une information fiable sur l'alcool, les drogues et les médicaments psychoactifs. Le service permet de poser des questions, d'obtenir des conseils et, si nécessaire, d'être orienté·e vers des aides adaptées.

A destination de tout public.

078 15 10 20 du lundi au vendredi de 10h à 20h.

Joignable aussi par chat et courriel.



**Pour plus d'informations**

Bel De Druglijn



## Pour participer

FR

**En ligne**

### **Lancement de l'enquête ARCAD**

L'asbl Eurotox annonce le lancement de l'enquête ARCAD, une enquête en ligne anonyme portant sur l'usage de l'alcool, des médicaments et des drogues illégales en Wallonie et à Bruxelles.

Y répondre et la partager aident à faire émerger une vision plus nuancée de ces pratiques. Ces connaissances soutiendront davantage des stratégies en matière de santé publique et la construction d'une société plus outillée, avec un accompagnement adapté aux réalités vécues.

A destination de tout public wallon et bruxellois.

Par Eurotox asbl.



**Plus d'informations**

[Lancement de l'enquête ARCAD - Eurotox asbl](#)

FR

**En présentiel**

### **Comprendre et intervenir face au mésusage d'alcool**

Cette formation propose des repères essentiels pour comprendre le mésusage d'alcool et intervenir de manière adaptée.

Elle aborde les mécanismes du mésusage, les facteurs de vulnérabilité et des pistes concrètes d'intervention et d'orientation, dans une approche non stigmatisante et de réduction des risques. Aucun prérequis n'est nécessaire.

Gratuit.

A destination des professionnel·les : psychologues et acteur·rices de première ligne.

Par Interstices CHU Saint-Pierre ASBL via PsyBru.

A Forum CHU Saint-Pierre (Salle polyvalente) - Rue Haute 322, 1000 Bruxelles.

Les 3/02/26 et 17/02/26 de 9h à 12h30.



**Plus d'informations**

[Comprendre et intervenir face au mésusage d'alcool - PsyBru](#)

FR / EN

**En présentiel**

### **Queer & Sober Brussels**

Cette communauté réunit des personnes sobres et « sober curious » LGBTQIA+ (ainsi que de leurs allié·es), intéressées par un mode de vie sans alcool ni drogue. La communauté propose des espaces de rencontre et des activités sociales sans substance, favorisant le lien social, le partage d'expériences et le bien-être, dans un cadre inclusif et bienveillant.

Organisé par Queer & Sober Bruxelles.

Les activités proposées sont variées et s'organisent selon des dates, des lieux et des modalités de participation (dont le tarif) variables.



**Plus d'informations**

[Queer & Sober Brussels](#)

Février 2026

FR

**En présentiel**

### **L'Alcool et vous ?**

Un événement de 2 journées ouvert au public consacré à la thématique de l'alcool. Il propose des moments d'information, de rencontres et d'échanges autour de la consommation d'alcool, de ses effets et des questions qu'elle peut susciter, dans une approche accessible et sans jugement.

Organisé par équipe multidisciplinaire du service de Psychiatrie du CHU Brugmann.

Les dates et lieux sont précisés par e-mail après inscription.



**Plus d'informations**

L'alcool et vous ? - un programme du CHU Brugmann

FR / NL

**En ligne**

### **Tournée minérale : un mois sans alcool (février)**

Une campagne annuelle invitant la population à faire une pause de sa consommation d'alcool durant le mois de février. Le site met à disposition des informations, des conseils, des outils de soutien et des témoignages afin d'encourager une réflexion sur la consommation d'alcool, dans une démarche volontaire et collective.

Coordonnée par Univers santé Asbl.



**Plus d'informations**

Tournée Minérale - Un mois sans alcool !

FR

**En présentiel/En ligne**

### **Formation • L'Echiquier : un outil d'animation pour parler des dépendances et du bien-être**

Prospective Jeunesse propose un module de formation autour de « L'Echiquier » : un outil d'animation pour parler des dépendances et du bien-être ».

L'Echiquier est un outil simple qui invite les professionnel·les à créer, avec leurs publics, un dialogue autour de la notion d'usages problématiques, en partant des motivations et en évitant une approche uniquement centrée sur les produits.

En présentiel : le 12/03 et 02/04/26.

En distanciel : le 14/04, 21/04 et 20/05/26.

Par Prospective Jeunesse.



**Plus d'informations**

Formation • L'Echiquier : un outil d'animation pour parler des dépendances et du bien-être - féda bxl asbl

# Pour accompagner

## Dans le Bassin Nord

FR

**En présentiel**

### **Réunion des Alcooliques anonymes (AA)**

Les réunions : réservées aux seuls membres des AA ou aux personnes ayant un problème d'alcool et « le désir d'arrêter de boire ».

- Mercredi 19h30 : les 2èmes mercredis du mois
- Jeudi 19h30

Les réunions «tout public» : accessibles à toute personne qui s'intéresse au programme de rétablissement de l'alcoolisme des Alcooliques anonymes. Les non-alcooliques peuvent assister aux réunions ouvertes à titre d'observateurs.

- Les derniers jeudis du mois
- Pas de réunion les 2èmes jeudis du mois.

A Jette Brugmann Extra Muros, Rue Alexandre Wouters 12, 1090 Jette.

Organisées par les Alcooliques Anonymes.



**Pour plus d'informations**

Liste des groupes - Alcooliques Anonymes

FR

**En présentiel**

### **Réunion des Alcooliques anonymes**

Les réunions : réservées aux seuls membres des AA ou aux personnes ayant un problème d'alcool et « le désir d'arrêter de boire ». Les mardis à 20h.

Les réunions «tout public» : accessibles à toute personne qui s'intéresse au programme de rétablissement de l'alcoolisme des Alcooliques anonymes. Les non-alcooliques peuvent assister aux réunions ouvertes à titre d'observateurs. Les 2èmes mardis du mois.

A Chaussée de Wemmel 229, 1090 Jette.

Organisées par les Alcooliques Anonymes.



**Pour plus d'informations**

Liste des groupes - Alcooliques Anonymes

Février 2026

FR

### En présentiel

#### Réunion des Alcooliques anonymes

Les réunions : réservées aux seuls membres des AA ou aux personnes ayant un problème d'alcool et « le désir d'arrêter de boire ». Les vendredis à 19h.

A l'hôpital Brugmann Horta, Avenue Rommelaere 22, 1020 Laeken.

Entrée psy 1er étage (c/o unité 72).

Organisées par les Alcooliques Anonymes.



#### Pour plus d'informations

Liste des groupes - Alcooliques Anonymes

## Références

1. Sciensano. Consommation d'alcool - Enquête de santé 2023-2024 (rapport thématique).  
[www.sciensano.be/sites/default/files/al\\_report\\_his2023\\_fr.pdf](http://www.sciensano.be/sites/default/files/al_report_his2023_fr.pdf)
2. Organisation mondiale de la Santé (OMS). Global status report on alcohol and health and treatment of substance use disorders (2024).  
[www.who.int/publications/i/item/9789240096745](http://www.who.int/publications/i/item/9789240096745)
3. Centre International de Recherche sur le Cancer (CIRC/IARC). European Code Against Cancer - Alcohol drinking and cancer.  
[www.iarc.who.int/reference/european-code-against-cancer-4th-edition-alcohol-drinking-and-cancer](http://www.iarc.who.int/reference/european-code-against-cancer-4th-edition-alcohol-drinking-and-cancer)
4. Bloomfield K. Understanding the alcohol-harm paradox: what next? Lancet Public Health. 2020;5(6):e300-e301. doi:10.1016/S2468-2667(20)30119-5.
5. Commission communautaire commune / Observatoire de la Santé et du Social de Bruxelles-Capitale. « Tous égaux face à la santé à Bruxelles ? » (dossier).  
[www.ccc-ggc.brussels/sites/default/files/documents/graphics/dossiers/dossier\\_2019-2\\_inegalites\\_sociales\\_sante.pdf](http://www.ccc-ggc.brussels/sites/default/files/documents/graphics/dossiers/dossier_2019-2_inegalites_sociales_sante.pdf)
6. SPF Santé publique - Organes de concertation. Stratégie interfédérale en matière d'usage nocif d'alcool 2023-2028 (PDF).  
[https://organesdeconcertation.sante.belgique.be/sites/default/files/documents/20220323\\_strategie\\_interfederale\\_consommation\\_nocive\\_dalcohol\\_note\\_de\\_base\\_fr\\_7.pdf](https://organesdeconcertation.sante.belgique.be/sites/default/files/documents/20220323_strategie_interfederale_consommation_nocive_dalcohol_note_de_base_fr_7.pdf)
7. Sciensano. Enquête de santé 2023-2024 - Résultats (page de résultats) / indicateurs alcool.  
[www.sciensano.be/fr/resultats-de-lenquete-de-sante-2023-2024](http://www.sciensano.be/fr/resultats-de-lenquete-de-sante-2023-2024)
8. Maison Médicale / Santé Conjuguée. « Alcool : la fiction de la modération » (2024).  
[www.maisonmedicale.org/alcool-la-fiction-de-la-moderation/](http://www.maisonmedicale.org/alcool-la-fiction-de-la-moderation/)
9. Conseil Supérieur de la Santé. (2024). Mesures de réduction des méfaits liés à l'alcool (Avis n° 9781). Service public fédéral de la Santé publique, de la Sécurité de la Chaîne alimentaire et de l'Environnement. Disponible en ligne.  
[www.hgr-css.be/fr/avis/9781/mesures-de-reduction-des-mefaits-lies-a-lalcool](http://www.hgr-css.be/fr/avis/9781/mesures-de-reduction-des-mefaits-lies-a-lalcool)

Vous êtes un·e professionnel·le social-santé ? Vous exercez votre activité et/ou accompagnez des personnes en situation complexe vivant sur le territoire du Bassin Nord ?

Vous cherchez une information pratique sur l'offre de soins bruxelloise ou une aide dans l'orientation (prestataires, dispositifs de soutien, projets pilotes, aides financières...) ?

**Notre équipe est à votre écoute tous les jours ouvrables de 9 à 17h pour vous informer et vous orienter vers les ressources adaptées.**



**Pour retrouver d'autres infos prévention,  
rendez-vous sur  
[www.bassin-nord.brussels](http://www.bassin-nord.brussels)**