

Malgré moins de quantités écoulées, l'alcool préoccupe toujours les acteurs de la prévention santé

La Tournée minérale est l'occasion de tester son rapport à l'alcool, dont les achats dans le commerce ont reculé de 3 % en 2021. Mais, en pleine crise, le risque de dépendance reste vif.

JULIEN BOSSELER

Êtes-vous capable de vous abstenir de toute boisson alcoolisée durant tout le mois de février ? C'est le défi que lancent aux Belges le VAD (Vlaams expertisecentrum alcohol en andere drugs) et Univers Santé, organisateurs de la Tournée minérale, pour permettre aux consommateurs de s'interroger sur leur rapport à l'alcool. « L'an dernier, 1,5 million de personnes, dont 13 % de francophones, avaient participé. Nous espérons atteindre les 15 % au sud du pays », explique Martin de Duve, directeur d'Univers Santé, qui reste préoccupé par le niveau de consommation d'alcool des Belges – entre 2015 et 2017, c'était 12,1 litres par an par habitant contre 9,8 litres au niveau européen, selon l'OMS – et l'effet de la crise sanitaire sur les buveurs les plus problématiques.

Retour au premier confinement. Une étude de Pierre Maurage, chercheur en neuropsychologie à l'UCLouvain, en collaboration avec Univers Santé, avait en effet montré que, si 38,3 % de l'échantillon représentatif de la population (7.711 participants) interrogé d'avril à juillet 2020 avait gardé une consommation stable et que 30,3 l'avaient diminuée, 31,7 % des participants disaient avoir bu davantage à cause du stress généré par la crise sanitaire.



En 2021, comparativement à 2020, le commerce a écoulé 3 % d'alcool en moins. Mais cela reste 10,6 % de plus qu'en 2019...

© PHOTO NEWS.

Et aujourd'hui ? Une partie de la réponse se trouve dans les chiffres de consommation en magasins livrés par GfK. Selon le bureau d'études de marché, en 2020, les ménages avaient littéralement fait exploser leurs achats de boissons alcoolisées dans le commerce,

lequel avait écoulé 424.872.000 litres de bière, de vin et autres breuvages contenant de l'alcool, soit une hausse de plus de 15 % par rapport à 2019. L'an dernier, ces volumes ont diminué de 3 %, toujours selon GfK. Mais cela reste 10,6 % de plus qu'en 2019.

Ça mousse pour les vins pétillants

Ces mouvements sont logiques : la première année de la crise sanitaire fut marquée par des restrictions fortes touchant autant les consommateurs (placés un temps en confinement) que les lieux de sortie (horeca, nuit, événements, culture, etc.). Cela expliquait un déplacement de la consommation de l'extérieur vers le domicile. Ce phénomène s'est poursuivi en 2021 mais de façon moins aiguë car les mesures sanitaires furent dans l'ensemble plus souples, ce qui a permis aux Belges de boire davantage en sorties. Ils ont dès lors (un peu) moins acheté de boissons alcoolisées pour la maison. Une exception : les vins pétillants, champagne en tête, ont progressé de 8 %. « C'est probablement un effet de rattrapage des fêtes en famille et entre amis qui avaient été mises entre parenthèses en 2020 », avance François Lambert, consultant chez GfK.

Qu'en est-il du reste de la consommation d'alcool ? Ni les représentants des brasseurs, ni ceux des vins et spiritueux ne disposent encore de données complètes pour 2021. Juste quelques tendances... et beaucoup d'espoirs. « 2020 fut catastrophique, avec 20 % de volumes perdus par rapport à 2019, à cause du recul de 50 % de la consommation à l'extérieur et de la faible progression des ventes en magasins (+2 %) », expose Krishan Mandgal, directeur des Brasseurs belges. « 2021 semble plus positive. Nous espérons nous être rapprochés le plus possible de notre niveau de 2019, avant un retour à la normale cette année-ci. »

C'est aussi le flou pour les vins et spiritueux, faute de chiffres officiels, en ce compris ceux des achats transfrontaliers qui ont pu reprendre l'an dernier. Combien de Belges se sont rendus dans des supermarchés français pour se ravitailler en bouteilles moins taxées qu'en Belgique ? Et qu'en est-il de ces professionnels de la distribution et de l'horeca qui ont fraudé en suivant la même filière française ? On l'ignore... tout comme les quantités d'alcool écoulées par les restos et les cafés. « Nous savons juste que 2021 fut meilleure que 2020 mais toujours moins bonne que 2019 », indique Geert Van Lerberghe, directeur général de Vinum et Spiritus, qui fédère les producteurs, importateurs et distributeurs.

Des ventes en baisse dans le commerce et de moindres quantités écoulées dans l'horeca et l'événementiel par rapport à l'avant-covid, voilà qui devrait rassurer les acteurs de la prévention santé. Ce n'est pourtant pas le cas. « Les chiffres sont encourageants mais insuffisants. La consommation d'alcool, qui est trop incrustée dans nos mœurs, reste clairement une préoccupation, surtout quand elle vire à l'excès », estime Michaël Hogge, chargé de projets scientifiques chez Eurotox. « Les risques d'alcoolodépendance subsistent dans des groupes comme les étudiants ou les cadres d'entreprises. »

Martin de Duve, lui, rappelle que nous vivons toujours une crise sanitaire. « Or, ce sont dans les moments de crise que l'on assiste à une augmentation de la consommation de psychotropes, dont l'alcool fait partie. C'est un moyen de se déconnecter de la réalité. Cette pandémie reste préoccupante, non pas pour les Belges qui se sont mis à moins boire, volontairement ou faute d'occasions sociales, mais pour tous ceux qui ont du mal avec le télétravail et toutes les autres contraintes sanitaires ». Et se calment en buvant jusqu'à la dépendance.

le médecin « C'est aussi une question d'éducation »

ENTRETIEN

ERIC BURGRAFF

Quand un médecin et un journaliste se rencontrent, ils ne partagent pas nécessairement un verre. En tout cas pas un verre d'alcool. Ils le font d'autant moins que le premier est alcoologue et que la rencontre a pour but de démythifier l'alcool, d'être pédagogue face aux dangers d'une consommation déraisonnable. De dire au grand public : voici « ce qu'on ne vous a jamais dit ».

Alcool, ce qu'on ne vous a jamais dit, c'est précisément le titre du livre que le docteur Thomas Orban et le journaliste Vincent Liévin viennent de sortir. Entretien avec le premier.

Pourquoi vouloir coucher sur papier le résultat de votre expérience professionnelle d'alcoologue ?

Enormément de monde est touché par l'alcool. Je pourrais travailler 24 heures sur 24 sur ces questions... Mais j'ai pensé qu'il est possible d'aider davantage de gens en écrivant un bouquin de vulgarisation. J'ai eu l'envie d'aider et de communiquer tout ce qu'on sait aujourd'hui et qu'on n'a jamais dit. Par ailleurs, c'est aussi un coup de gueule : ça fait des années qu'on sait que l'alcool est un problème de santé publique et que nos politiciens ne s'en occupent pas. Il ne suffit pas de dire aux gens : « Faites attention, buvez moins », c'est un peu court.

Que dire à cette frange de la population qui a une consommation excessive, mais qui ne s'en rend pas toujours compte ?

Mon premier message c'est : posez-vous la question de « comment je consomme ». Je suis interpellé de voir à quel point on fait attention à son impact écologique, à son alimentation mais pas à sa consommation de boissons alcoolisées. Beaucoup pensent qu'un verre d'alcool standard est égal à un autre verre. Or, ça a des effets qu'on n'a jamais dits.

Prendre quelques verres par semaine, c'est mal ?

Il est grand temps de sortir du para-

digme moraliste. On s'en fout, que ce soit bien ou mal. Ce qui compte c'est « est-ce que ça a un impact sur ma santé » ? Est-ce que ça peut apporter un problème social, psychologique, physique, médical ? Si vous êtes diabétique et hypertendu, boire quelques verres par semaine, ça change peut-être la donne par rapport à un jeune de 20 ans qui, lui, va consommer les mêmes verres, mais en une seule fois sur une soirée.

Ce qu'on ne vous a jamais dit sur l'alcool... donnez-nous des exemples.

Savez-vous ce qu'est une unité d'alcool ? Il y a plein de gens à qui on ne l'a jamais dit. Un verre standard, c'est généralement celui qui est servi dans l'horeca. En effet, aucun cafetier ne vous versera jamais une double dose de whisky si vous commandez un whisky. Il y a aussi le poids de la génétique, ce que les gens ignorent très souvent. Il y a les atteintes cérébrales neurocognitives au quotidien, même chez des étudiants. Certains chercheurs estiment qu'un échec sur quatre dans le supérieur pourrait être lié à l'alcool. L'hypertension que des tas de gens soignent peut être directement liée à l'alcool. Dans le livre, on se repose sur 200 études pour donner des exemples concrets.

Vous réclamez une stratégie de santé publique. Elle est inexistante aujourd'hui en Belgique, ou elle est trop timide ?

J'ai envie de répondre : où est notre stratégie de santé publique sur ce sujet ? Il n'y a pas de plan alcool en Belgique, au contraire d'autres pays. Ici, l'alcool est toujours pris sous l'angle du roulage, de la voiture et des accidents. Mais on en vend le long des autoroutes... Et puis, une fois qu'on est malade, le généraliste ne peut pas confier son patient à une infirmière de liaison comme il peut le faire pour un cancer. En Belgique, à part des consultations en psychiatrie qui rebutent – avec raison – les trois quarts des gens, il n'y a pas de stratégie.

Si vous étiez conseiller des ministres de

la Santé, que préconiseriez-vous ?

D'abord une stratégie de soin, car il faut sortir du paradigme moraliste et aller vers un paradigme du soin. Ensuite, il faut une stratégie de formation de tous les soignants de santé primaire, c'est-à-dire les généralistes, les infirmières, les pharmaciens et les assistants sociaux, les éducateurs... Il faut une formation du monde judiciaire et de l'enseignement. Par ailleurs, il faut investir dans l'accessibilité, faire en sorte que les différents niveaux de soins soient interconnectés.

Et un volet prévention ?

Elle passe par l'éducation : nos jeunes apprennent des tas de choses, je pense qu'ils sont très demandeurs d'apprendre sur l'alcool. Il faut nourrir cette demande, les former à savoir ce que c'est ce produit avant qu'ils n'y touchent. Je ne leur dis pas de ne pas en boire, en tout cas après 18 ans, mais je leur dis : « Sachez ce que vous allez utiliser. » Il n'y a pas de consommation d'alcool sans risques. L'alcool, c'est aussi une question d'éducation.

Une tolérance, scientifiquement validée, a longtemps parlé de trois verres par jour pour les hommes et deux pour les femmes. Une consommation modérée était même conseillée pour le cœur. Le discours a changé récemment, la science s'est trompée ?

Non, des études ont montré ça à un moment donné mais la science est évolutive. Cette assertion n'est donc plus juste. Par ailleurs, un corps n'est pas qu'un cœur. Il y a tout le reste autour...

C'est-à-dire ?

Un changement du microbiote intestinal a été démontré chez des patients buveurs, ainsi qu'un impact sur le fonctionnement cérébral, cognitif ou psychologique.

Entre la prohibition et une consommation normale, il y a un juste milieu à trouver ?

Il faut prohiber la prohibition ! Le seul effet positif qu'a eu la prohibition, c'est



Un changement du microbiote intestinal a été démontré chez des patients buveurs, ainsi qu'un impact sur le fonctionnement cérébral, cognitif ou psychologique



Alcool, ce qu'on ne vous a jamais dit
D^r THOMAS ORBAN
ET VINCENT LIÉVIN
Editions
Mardaga,
19,9 €

nette diminution des cirrhoses. Par contre, dans les périodes de prohibition, on cache le produit sous le manteau mais la consommation continue. Ce n'est pas comme ça quand on évolue dans le monde de la santé publique. Je dis simplement : ce produit, qui est un magnifique lubrifiant social, qui est un psychotrope euphorisant et désinhibant, peut aussi être un poison. C'est notre drogue sociétale. Cette boisson, je pense que nous l'utiliserons toujours, mais son bon usage, c'est autre chose qu'un mésusage. C'est ça que j'essaie de faire passer.

Le covid a-t-il changé la donne en la matière ?

Oui, il a changé la donne, avec une augmentation de la consommation dans certains groupes de patients certainement. Le covid a aussi brisé des formes de tabous, celui du « on ne consomme pas tout seul » ou du « ne buvez pas quand vous allez mal ». Souvenez-vous, il y a deux ans, les gens faisaient des apéros Zoom. Le Zoom est parti, mais la réalité est restée.

Février sans alcool, c'est une bonne initiative ?

La tournée minérale est née de la Fondation contre le cancer. Parce que l'alcool, c'est un des premiers fournisseurs de cancer : ça fait partie des choses qu'on ne nous a jamais dites... Donc, si ça permet de faire réfléchir à sa consommation d'alcool, c'est important. *A contrario*, si c'est faire attention un mois pour reprendre sa consommation comme avant, ça n'a pas vraiment de sens. Pendant la tournée minérale, c'est le seul moment où on ne demande pas aux gens de justifier pourquoi ils ne boivent pas. Or, on ne vous demande jamais de justifier pourquoi vous buvez mais toujours de justifier pourquoi vous ne buvez pas.

Parce que l'alcool fait partie de la vie sociale...

Oui, j'entends qu'il y reste, mais en y réfléchissant autrement.