

- Écrans, tabac, drogues, jeux de hasard et d'argent, sexe... Variées et nombreuses sont les addictions.
- Un phénomène complexe que les crises sanitaire et économique ne font qu'amplifier. Un forum sur le sujet s'est déroulé à Bruxelles.

“Nous vivons dans une société addictogène”



Entretien Laurence Dardenne

Jeux de hasard et d'argent, drogue, alcool, tabac, médicaments, réseaux sociaux, sexe, mais aussi sport, achats compulsifs ou encore *binge watching* pour qualifier la consommation problématique des accros aux séries télé, bien vaste est le champ des addictions. Si variées qu'elles ont mobilisé deux journées durant, ces mercredi et jeudi, au centre culturel Flagey à Bruxelles, quelque 700 participants chaque jour, lors de la deuxième édition du forum *Addiction&société*.

Un programme dense, composé de nombreux exposés et ateliers, a permis aux médecins, psychologues, chercheurs, assistants sociaux, éducateurs, intervenants de terrain... de dresser des constats, expliquer des approches, envisager des pistes de réflexion autour d'une problématique manifestement bien d'actualité, comme nous l'a confirmé Martin de Duve, alcoologue, expert en santé publique et directeur de l'ASBL Univers santé (UCLouvain), qui est coorganisatrice du forum.

Le forum s'intitule "Addiction&société". Peut-on dire que c'est un phénomène de société? En hausse?

Oui. Nous sommes dans une société addictogène. Nous vivons des temps difficiles et l'on sait globalement que les périodes plus stressantes de crise sanitaire, économique... voient généralement augmenter les pratiques de surconsommation et les phénomènes de dépendance. Les deux années de crise sanitaire ont généré de sérieuses altérations du lien social. Or la question des addictions y est fortement liée. Cette dégradation constitue évidemment un facteur aggravant des conduites addictives.

La responsabilité n'est donc pas nécessairement et uniquement individuelle?

En effet. Au-delà de la société qui est addictogène, il y a une tendance peut-être culturelle cette fois à mettre le curseur de la responsabilité plus sur l'individu que sur la société. C'est bien commode de se dire qu'il s'agit d'un problème individuel. Or, c'est un problème d'abord collectif, une problématique à prendre en main de manière collective. Car il y a une responsabilité sociétale, législative, politique... à traiter cette question de manière beaucoup plus transversale. Si la société est addictogène, ce n'est pas tant le produit qui pose problème mais c'est tout ce qui pousse à la surconsommation. Il faut donc pouvoir agir sur l'environnement de manière à ce qu'il soit davantage porteur de bien-être, de santé, plutôt que de pratiques addictives. Il suffit de voir comment, avec son algorithme, Facebook pousse l'utilisateur à rester le plus longtemps possible sur la plateforme...



D.R.
Martin de Duve
Directeur d'Univers santé

L'addiction recouvre en fait de très nombreux domaines... Comment la définir?

Il faut voir l'addiction comme le pendant négatif de l'autonomie. Dépendance, indépendance. Quand suis-je dans une situation de dépendance? Cela porte-t-il atteinte à ma santé? À ma vie sociale, à mes interactions? Mes proches ou moi-même souffrons-nous d'une manière ou d'une autre de ces pratiques de consommation, avec ou sans produit? Car il n'y a pas que les drogues, licites ou illicites. On peut être addict au streaming, aux écrans, au travail... C'est une question d'équilibre versus déséquilibre.

Quelles sont les nouvelles addictions que l'on a vu apparaître ces dernières années?

Si l'on parle de substances, il y a au moins une nou-

velle drogue de synthèse qui est découverte chaque semaine en Europe. À ce niveau, il y a donc un flux continu de nouvelles pratiques addictives. Ensuite, clairement les écrans au sens large (streaming, réseaux sociaux, scrolling, *binge watching*...) ont pris une place prépondérante dans ces conduites addictives. Et le phénomène n'a fait que s'amplifier avec la pandémie. Cela dit, il faut nuancer car l'impact de ces différents comportements problématiques n'est pas identique. Par exemple sur le plan sanitaire, le *binge watching* n'entraîne pas les mêmes conséquences que le *binge drinking*.

Quel est alors le danger d'une pratique comme le "binge watching"?

Principalement le fait que cela risque d'entretenir une forme d'isolement social. C'est donc une addiction qui va en quelque sorte s'autoalimenter. Tant que l'on est en situation de *binge watching*, on n'est pas en situation d'interactions sociales. Or on

sait que celles-ci sont des facteurs protecteurs face aux addictions. Les autres risques de ce type de comportements problématiques sont la sédentarité, la compensation par l'alimentation, le tabac, l'alcool... Cela dit, une fois encore, il s'agit d'apporter des nuances. On peut très bien avoir des périodes de *binge watching*, où l'on "avale" des séries télé, puis s'en détacher très rapidement et renouer avec des comportements tout à fait classiques.

Les addictions sont des phénomènes complexes...

Absolument. Il faut être dans la nuance. Les addictions sont des phénomènes très complexes qui concernent bien évidemment l'individu, mais aussi les produits, les contextes de ces consommations... Et



L'addiction est un problème collectif avant d'être une problématique individuelle.

SHUTTERSTOCK

c'est l'interaction de toutes ces composantes qu'il faut pouvoir analyser.

Certains publics sont-ils plus vulnérables par rapport à ce phénomène d'addiction ?

De manière générale, les publics précarisés, en situation de stress ou d'isolement social, sont plus impactés par les conduites addictives (tabac, alcool, antidépresseurs, écrans...).

Existe-t-il des caractéristiques communes aux personnes plus sujettes aux addictions ? Chacun de nous peut-il devenir un jour "addict" à quelque chose ?

Nous ne sommes pas tous égaux ni génétiquement ni socialement par rapport à ces pratiques. Le milieu social dans lequel nous naissons peut être déterminant tout comme notre patrimoine génétique, ou l'environnement tout au long de notre parcours de vie. La société dans laquelle nous vivons peut évidemment avoir un impact : est-elle de nature à stimuler les comportements de consommation, via la publicité, par exemple ?

Que dire de la prévention ? Dans quelle mesure pouvons-nous prévenir ce type de pratiques addictives ?

Alors là, honnêtement, en particulier en Belgique, il y a un réel effort à fournir en matière de prévention. Pour ne prendre que l'exemple des drogues, sur 100% de financement public, environ 60% sont consacrés aux mesures sanitaires, environ 39% vont vers le sécuritaire et il reste seulement 1% pour la prévention et la réduction des risques. C'est dire le déséquilibre total qui existe. Or il est bien démontré que le financement de la prévention est un investissement extrêmement intéressant. Une étude du *Lancet* a montré qu'un euro investi en prévention représente 14 euros récupérés en coûts sociaux et sanitaires ! Au-delà de l'aspect économique et financier, c'est aussi toute une philosophie de l'approche des phénomènes addictifs qu'il faut prendre en considération.

INTEMPÉRIES L'ouragan Ian a semé la destruction en Floride



Le puissant ouragan Ian a balayé mercredi et jeudi la Floride, ses vents violents et ses pluies torrentielles causant des inondations "catastrophiques" et des coupures de courant généralisées. Il y aurait au moins huit morts. Le gouverneur Ron DeSantis l'a classé parmi les cinq pires ouragans ayant touché la Floride. Dans la ville de Fort Myers, les inondations étaient si

importantes que certains quartiers ressemblaient à des lacs. La crue a pu parfois dépasser 3 mètres. Jeudi, l'ouragan a été rétrogradé en tempête tropicale. Les vents, qui avaient atteint 185 km/h, avoisinaient alors les 100 km/h. Ian devrait atteindre vendredi les côtes de Caroline du Sud. (AFP)



EN BREF

Plastique à usage unique La Belgique tancée par l'Europe

Onze États membres ont été incités jeudi par la Commission européenne à accélérer la mise en œuvre de la directive sur les plastiques à usage unique, sous peine d'être déférés devant la Cour de Justice de l'UE pour neuf d'entre eux, dont la Belgique. Cette directive, de 2019, vise à empêcher la mise sur le marché de ces produits lorsque des solutions de remplacement durables sont disponibles à un prix abordable. (Belga)

Santé

Opération "radon" jusqu'à fin décembre

L'agence fédérale de contrôle nucléaire appelle les citoyens à mesurer le taux de radon chez eux ou au travail, dans le cadre de son "Action radon" annuelle d'octobre à fin décembre. Ce gaz radioactif, trouvé sur le sol et dans les roches, est la cause la plus fréquente de cancer du poumon après le tabac dans notre pays. Il est possible d'acheter un détecteur avec une analyse des résultats pour 15 euros sur www.actionradon.be. (Belga)

Environnement

À la découverte des oiseaux migrateurs ce week-end

Les 1^{er} et 2 octobre, l'association Natagora lance un nouvel événement intitulé les Journées européennes de la migration. L'événement, qui aura lieu tous les trois ans, vise à faire découvrir au public l'incroyable phénomène de la migration des oiseaux. La complexité de ces comportements migratoires est de plus en plus établie par la science. Mais celle-ci montre aussi que les oiseaux souffrent de la destruction de l'environnement (et donc de leurs étapes de nourrissage et repos) au cours de leur long voyage. Le réchauffement climatique les touche aussi dans leur zone d'hivernage. Des volontaires organiseront diverses activités en Wallonie et à Bruxelles.

→ Infos : www.natagora.be/migration