

Le sort du plan alcool sera décidé pendant la Tournée minérale

Hasard du calendrier, la mouture actuelle du plan alcool interfédéral troisième du nom sera discutée à la mi-février. Une validation de ce plan qui entend notamment légiférer sur la publicité à destination des jeunes est espérée pour le mois de mars.

ANNE-SOPHIE LEURQUIN

Le mois de février se place sous le signe de l'abstinence d'alcool pour un Belge sur cinq. Pilotée du côté francophone par l'ASBL Univers Santé, la Tournée minérale rallie un nombre toujours plus grand de participants pendant le mois le plus court de l'année. Si 1,5 million de Belges relèvent le challenge aujourd'hui, ils n'étaient que 120.000 au début de l'opération lancée par la Fondation contre le cancer, en 2007.

Neuf participants sur dix disent observer des améliorations notables de leur sommeil, une meilleure concentration, davantage d'énergie et de confiance en soi, mais aussi une perte éventuelle de poids et une économie substantielle – avec 12 litres d'alcool absorbés chaque année en moyenne par habitant, le budget bibine des Belges tourne autour des 462 euros par an. Les effets bénéfiques de la Tournée minérale semblent en outre perdurer chez les participants au moins six mois avec une diminution de la consommation d'alcool de 20 % en moyenne.

L'alcool, une drogue létale

Le challenge est l'occasion de prendre la mesure de son rapport à l'alcool. D'après les chiffres de Belgique en bonne santé (en 2018), 7,4 % des hommes et 4,3 % des femmes ont une consommation qualifiée de dangereuse avec, respectivement, plus de 21 et 14 verres hebdomadaires. Soit bien au-delà des recommandations de l'Organisation mondiale de la santé qui préconise un maximum de deux verres par jour pour les femmes et trois pour les hommes, avec au moins deux jours

d'abstinence par semaine. Car nous ne sommes pas égaux devant l'alcool, tant du point de vue de notre constitution que de nos gènes. L'environnement joue aussi un rôle non négligeable pour nous soumettre à la tentation. Or force est de constater que l'alcool est présent partout, du sponsoring d'événements sportifs à la troisième mi-temps, en passant par les habitudes sociales qui s'ancrent dès l'adolescence (voir ci-contre).

Deuxième cause de mortalité évitable après le tabac, l'alcool est une drogue létale (on lui attribue 5,4 % de l'ensemble des décès en Belgique, sans compter les accidents de la route et les violences intrafamiliales ou sexuelles) à l'origine d'un grand nombre de maladies, à commencer par le cancer. Pour encadrer son (més)usage, un plan alcool interfédéral – troisième du nom en dix ans – est sur les rails en Belgique. La version préliminaire de ce plan a été transmise en novembre à plus de 60 acteurs concernés (médecins alcoologues, experts en santé publique, industrie de l'alcool, etc.) dont les observations seront discutées vers la mi-février. Une validation est espérée pour début mars.

La mouture actuelle entend réglementer la publicité de l'alcool auprès des mineurs, interdire la vente d'alcool fort aux 16-18 ans (comme le prévoit le Code de la santé publique), mais aussi interdire sa commercialisation de nuit sur les aires d'autoroutes ou dans les distributeurs automatiques des hôpitaux, en plus de prévoir un encadrement spécifique pour les adolescents et jeunes adultes après une intoxication à l'alcool.

Des propositions insuffisantes ?

Plusieurs acteurs de la santé publique jugent ce plan largement insuffisant. « C'est loin de ce qu'on demandait », s'indigne le docteur Thomas Orban, alcoologue. « On n'a, par exemple, pas retenu un prix minimum imposé pour l'alcool ni la mention d'un produit dangereux comme le fait l'Irlande. Alors oui, on enlève l'alcool de nuit sur les autoroutes, mais on continue de le vendre partout ailleurs. Et là, bizarrement, on n'y touche pas... »

« Il y a une vraie volonté politique des différents ministres de la santé pour faire aboutir ce plan, mais d'autres acteurs bloquent », observe

Martin de Duve, directeur d'Univers Santé. Et de pointer les alcooliers, dont le lobby est très puissant comme l'a récemment montré l'émission *Investigation* de la RTBF, mais aussi les libéraux qui avaient fait capoter le précédent plan alcool, porté puis finalement désavoué par la ministre Maggie De Block (Open VLD). « C'est une coquille vide : les mesures proposées sont soit déjà en place, soit des mesurette. Il n'y a ni réflexion sur le prix, ni sur la disponibilité, ni même sur la régulation de la publicité », corrobore le professeur de psychologie Pierre Maurage (UCLouvain). « Comme d'autres experts, j'ai formulé des recommandations qui ont été balayées par les alcooliers parce qu'il y a un vrai intérêt économique lié à l'alcool en Belgique » Pour autant, le psychologue pointe une réalité : la survalorisation de l'alcool dans l'ensemble de la société. « Si les politiques n'ont pu mettre au point un plan alcool aussi décevant, c'est peut-être qu'ils présentent qu'ils ne pourraient pas aller plus loin sans que ce soit problématique non seulement pour les alcooliers mais aussi pour la population générale. »

Aujourd'hui, 1,5 million de Belges relèvent le challenge du mois sans alcool.

© PEXELS.



« binge drinking » Le dangereux rapport des jeunes à l'alcool

A.-S.L.

Si tu dis souvent qu'tas pas d'problème avec l'alcool, c'est qu't'en as un. Simple, basique, la punchline d'Orelsan reflète un état de fait. Et ce, dès l'adolescence. « Celles et ceux qui ont commencé à boire tôt dans leur vie (avant 15 ans) présenteront davantage d'épisodes de consommation de drogues (y compris la nicotine) mais également de façon plus fréquente et plus intense », alertent Thomas Orban et Vincent Liévin dans leur livre *L'alcool sans tabous - spécial 12-35 ans* (Mardaga). « Car on oublie trop souvent que, avant 25 ans, le cerveau n'a pas terminé sa maturation. Or, la consommation d'alcool pendant l'adolescence endommage son développement de manière irréversible et prédispose largement à l'alcoolisme et au mésusage d'alcool à l'âge adulte, ainsi qu'à toute une série de troubles psychologiques et comportementaux associés. »

L'alcool coûte cher à la société

D'après la dernière enquête de Belgique en bonne santé (un nouveau volet est attendu cette année), un jeune sur dix âgé de 14 à 24 ans déclarait en 2018 un épisode hebdomadaire de consommation d'alcool à risque. Cette hyper-alcoolisation occasionnelle est connue sous le terme de *binge drinking*. Soit, comme le définit Pierre



Maurage, professeur à l'Institut de recherches en sciences psychologiques de l'UCLouvain, « le fait de boire de l'alcool d'une manière très excessive mais espacée, c'est-à-dire non quotidienne ».

« Bien qu'il n'existe pas de normes pour définir les limites du *binge drinking*, on considère habituellement comme *binge drinker* une personne qui boit en une seule occasion (c'est-à-dire en une seule soirée) au moins 4 (pour les femmes) ou 5 (pour les hommes) doses d'alcool (25 cl de bière, 12 cl de vin ou 3 cl d'alcool fort), et ce

au moins une fois toutes les deux semaines pendant au moins six mois », poursuit la psychologue qui a mené plusieurs études épidémiologiques sur les habitudes de consommation d'alcool chez les jeunes, plus particulièrement parmi les étudiants universitaires. « Les premiers contacts avec l'alcool se font entre 13 et 17 ans. Si la consommation des jeunes est stable, ils boivent en plus grandes quantités, avec tous les risques associés. Les intoxications aiguës restent trop nombreuses même si la solidarité entre fêtards est plus grande. » Selon l'Agence

En 2018, plus de 2.200 jeunes ont été admis aux urgences pour une intoxication à l'alcool. © D.R.

Celles et ceux qui ont commencé à boire tôt dans leur vie (avant 15 ans) présenteront davantage d'épisodes de consommation de drogues mais également de façon plus fréquente et plus intense

Thomas Orban et Vincent Liévin

Auteurs de *L'alcool sans tabous - spécial 12-35 ans* (Mardaga).

”

intermutualiste, en 2018, plus de 2.200 jeunes ont été admis aux urgences pour une intoxication à l'alcool. Si les mutualités sont à même de déterminer l'âge auquel on subit un test d'alcoolémie, qui est remboursé, les données s'arrêtent là. « On aimerait en savoir plus : quel taux d'alcoolémie ? Quel type d'alcool ? Dans quelles circonstances ? », déplore Hanna Van Ruzendaal, médecin en charge de la chaire Alcool et jeunes de l'université d'Anvers qui s'apprette à ouvrir d'ici quelques mois une polyclinique dédiée à l'accompagnement psychologique des jeunes après une intoxication ou un coma éthylique – un suivi que le futur plan alcool devrait entériner.

La doctorante a étudié les admissions aux urgences de mineurs anversoises de 2015 à 2021. Même s'ils ne portent que sur la métropole flamande, les chiffres ont de quoi interpellier : « En moyenne, trois enfants sont admis chaque semaine aux soins intensifs, principalement le week-end. L'âge médian est de 16 ans et demi, mais le plus jeune avait 11 ans. » Un vrai problème futur de santé publique quand toutes les études montrent que plus on consomme jeune, plus le risque de devenir alcoolodépendant à l'âge adulte est grand. Associé à environ 9.300 décès par an et son mésusage à environ 4,2 milliards chaque année, l'alcool coûte décidément cher à la société.