

Opinion



D.R.

Thomas Orban

Médecin addictologue

■ Le Dry January ou la Tournée minérale sont des initiatives louables. Il est urgent que chacun assume sa part de responsabilité sociale en matière de santé.

achète plus facilement qu'un pain en pleine nuit! Une cause que l'on sert à toutes les fêtes, et pour laquelle les alcooliers nous abreuvent de publicité, y compris lors d'événements sportifs.

Un mouvement qui va à l'encontre de la tendance principale de consommation à tous crins est donc intéressant à plus d'un titre. Il peut alerter sur certaines situations de dépendance ou de glissement vers l'addiction: comment les reconnaître? Par les 5 C de la dépendance: consommation Continue, Compulsive, malgré les Conséquences, avec perte de Contrôle et présence de Craving (envie irrésistible de consommer). Lorsqu'ils sont présents ensemble, les 5 C signalent la dépendance au produit ou à un comportement. Il peut aussi alerter sur les usages nocifs, caractérisés par les conséquences engendrées par la consommation. Les soignants de première ligne: généralistes, pharmaciens et psychologues sont là pour informer des conséquences et pour les dépister.

Le Dry January ou la Tournée minérale peuvent aussi mettre en lumière les bienfaits de l'absence totale de consommation: meilleur sommeil, meilleure concentration et meilleure mémoire, meilleure énergie, diminution des pensées anxieuses ou dépressives, meilleure peau, perte de poids et sentiment d'être en meilleure santé. Alléchant comme programme, non? Si un million de Belges ont participé à la dernière édition, ce n'est donc pas par hasard. Neuf participants sur dix ont déclaré avoir ressenti au moins un bienfait. Quelle efficacité! C'est aussi une fenêtre d'opportunité pour réfléchir au reste de l'année: pourquoi tant d'Européens consomment-ils tant d'alcool? La pression sociale est importante, c'est une des seules drogues dont il faut

justifier aux autres qu'on ne la consomme pas!

C'est aussi la seule drogue pour laquelle une publicité intensive est autorisée. Elle bénéficie de la clémence des autorités qui ont peu fait jusqu'à présent pour protéger la population de ses méfaits bien documentés. Les derniers "plans alcool" de nos autorités sont insuffisants au regard de ce qu'il conviendrait de faire, l'OMS ne s'est pas privée de le signaler. Augmenter le prix de l'Unité Alcool (10 g d'alcool pur, soit un verre standard de boisson alcoolisée), limiter la disponibilité des produits alcoolisés (pas n'importe où ni à n'importe quel moment), interdire ou limiter fortement la publicité pour l'alcool, mettre en place des campagnes de prévention et d'éducation et interdire l'alcool au volant purement et simplement sont autant de mesures de santé publique reconnues comme étant efficaces et ce, d'autant plus lorsqu'elles sont associées entre elles et adaptées au contexte de vie des citoyens.

Responsabilité sociale

Cela peut donc changer, cela doit changer pour le bien-être de la population. À l'heure où les rayonnages croulent sous les ouvrages sur l'épanouissement personnel, la sérénité, l'harmonie et la bonne santé physique et mentale, il est temps de prendre conscience collectivement que l'on peut mieux faire concernant l'alcool. Cela ne peut pas dépendre que d'initiatives louables (et peu soutenues politiquement) comme le Dry January ou la Tournée minérale. Il est urgent que chacun assume sa part de responsabilité sociale en santé à propos de l'alcool. À commencer par les politiciens (tous niveaux confondus) et les alcooliers. C'est à nous de les y aider.

CHRONIQUE

Pivot, mon saint Bernard

■ Que de découvertes et de moments enchanteurs nous offre celui qui fut un antidote à tant de dérives!



ALEXIS HAULOT

Xavier Zeegers (*)
Chroniqueur

pour vous: jamais je n'écrirai un livre. La lecture me suffit!" Sa réponse fusa et me plut: "Monsieur, je vous félicite! Il y a trop de gens qui écrivent et pas assez qui lisent." Il me demanda un souvenir littéraire épatant, et je citai d'abord: "La ferme des animaux. Un livre court mais profond, drôle et tragiquement juste." Il acquiesça: "Oui, Orwell, bien entendu!"

Si la mort ne triomphe pas complètement tant que le disparu inspire encore les survivants, alors c'est bien le cas pour Bernard Pivot qui restera dans nos mémoires. Son métier était le reflet de sa passion pour une culture sans chichis ni snobisme, en écho avec la superbe définition de Paul Valéry: "La culture pour quoi faire? La culture pour nous faire!"

Quoi de plus tonique dans ce monde angoissant? Après ses chers livres qui nous apostrophèrent, Pivot élargit son champ avec Bouillon de Culture; titre judicieux car la culture est un vaste champ couvrant tous les terrains, du sol au ciel. Elle n'est pas un ornement de la vie mais son essence même.

Parfois il invitait une seule personne, en guise d'hommage. Il regretta de n'avoir pas accueilli Romain Gary en solo ("J'aurais dû!") mais ne manqua pas son rendez-vous avec Soljenitsyne dans son exil au Vermont où, à sa stupéfaction, il lui fit part de sa certitude de revenir dans sa chère Russie libérée pour de bon. Prophétie actée mais s'achevant dans un cul-de-sac. L'Histoire nous tend parfois ses bras, mais ce sont souvent des embrassades manquées. Il regretta d'avoir négligé Hélène Carrère d'Encausse et son *Empire éclaté* paru en 1978. "Mon plus grand flop!"; avoua-t-il. Décidément, la Russie est une recette complexe, même pour les restaurateurs étoilés.

Moments enchanteurs

Par contre, que de découvertes et de moments enchanteurs, notamment avec son choucou et pote Jean d'Ormesson, recordman des invités, mais ambiance garantie! Des moments d'anthologie aussi, comme son questionnaire proustien, avec l'ultime question posée à Amin Maalouf: "Si Dieu existe, qu'aimeriez-vous qu'il vous dise en vous accueillant?" Réponse: "Je suis innocent de tous les crimes commis en mon nom." Un orage d'acclamations surgit alors. C'était à Beyrouth. Et Pivot à son sommet.

J'eus la joie de le rencontrer. D'emblée je lui dis: "J'ai une bonne nouvelle

Il l'aurait invité, sauf qu'Eric Blair (son vrai nom) décéda le 21 janvier 1950, voici donc 75 ans. Évoquera-t-on ses mérites, lui qui anticipa la sinistre "Police de la pensée", concept tragiquement contemporain? Il eut cette audace extrême, même dans l'euphorie de la défaite nazie, d'avoir perçu ce que d'autres nient encore: que le totalitarisme est une gangrène contagieuse et mondiale: celle des esprits au-delà des partis et frontières. Il n'était pas un briseur de rêve mais le canari dans la mine dont le décès avertit les mineurs d'un risque mortel. Nous préférons les optimistes béats.

Nous avons aussi cru que l'énergie atomique, symbolisée chez nous par l'Atomium, serait une source de paix. Eh oui... Si Orwell a vu juste, son souvenir sera esquivé, car trop pessimiste. Son aura stagne. Sa sobre tombe ne mentionne même pas son nom de plume. Disons donc qu'il s'est trompé, pour nous rassurer. Mais en vain, je le crains.

Antidote

En annexe de son chef-d'œuvre 1984, on trouve la notice *Les principes du Nolvlangue*. Il y a trois étapes. En A: le vocabulaire est composé de mots, basiques, dépouillés de toute nuance. Un staccato illustrant une soumission volontaire. Le temps B regorge de mots asservis à des fins politiques perverses pour pénétrer l'individu d'une pensée agressive, où les idées sont d'emblée méprisées avec violence. Le niveau C attaque carrément nos facultés mentales, car plus le niveau est bas, plus il se ferme à toute critique. Soit clairement tout ce que Pivot méprisait, tentant, via son métier, son charisme, d'être un antidote. Et nous alors? Eh bien imitons-le, pardi!

Pour les autodidactes (dont je suis), il était une sorte de Saint-Bernard. Je l'imagine sur les hauteurs, corrigeant avec gravité des prières un brin obsolètes. Espérant n'avoir pas commis ici une seule faute d'orthographe. Son œil aguerri me regarde, je le sens...

→ (*) xavier.zeegers@skynet.be