

Consommation d'alcool: nous pouvons mieux agir collectivement



La nouvelle année marque le retour de ce qui devient une tradition: le mois sans alcool. Dry January ou Défi de Janvier chez nos voisins, Tournée minérale chez nous en février: autant d'occasions de réfléchir à sa propre consommation d'alcool. Et moi, comment est-ce que je consomme? Ce produit est catégorisé comme une drogue, une drogue dure: son impact sur l'utilisateur, sur son entourage et sur la société est plus élevé que bon nombre d'autres drogues, nettement plus élevé. C'est un fait scientifique.

Or nous vivons dans LA région du monde où les personnes au-dessus de 15 ans consomment le plus d'alcool (source OMS)! L'éthanol, contenu dans toutes les boissons alcoolisées, est source de nombreux maux: cancers, problèmes cardiaques, accidents vasculaires cérébraux, maladies hépatiques pour n'en citer que quelques-uns parmi de très nombreux autres.

La santé mentale est l'une des préoccupations actuelles majeures, or l'alcool est un des fournisseurs avérés des problèmes de santé mentale: troubles anxieux, symptômes dépressifs, troubles du sommeil, violences sociétale et intrafamiliale, burn-out aussi sans doute. D'aucuns peuvent penser: ce n'est pas pour moi, je ne suis pas alcoolique!

Facile à identifier

Mais il ne faut pas être alcoolique pour avoir un problème avec l'alcool. Loin de là. Tous les accidents de la route, toutes les violences, tous les cancers... ne concernent pas que des patients alcooliques, c'est évident. L'alcool n'est d'ailleurs pas la seule cause de tous ces maux, mais il est cependant une cause majeure et facile à identifier. Une cause que l'on