

Qu'importe le flacon, pourvu qu'on ait la sobriété

Par Laurence van Ruymbeke

Ne pas boire d'alcool en janvier, après les fêtes: c'est le pari de la campagne *Dry January*. Idem pour la Tournée minérale, en février. La Belgique fait abstinence à part.

Dry January et Tournée minérale, les grands rivaux des mois sans alcool? De concurrence entre ces deux larges campagnes axées sur la santé publique, il n'en est pas question. Mais la Belgique tient à conserver sa spécificité par rapport aux autres pays intéressés – Québec excepté – par cet essai d'un mois sans alcool: les Belges s'y frottent en février, et non en janvier. «Quand on questionne les Belges sur le sujet, une majorité assure que c'est durant ce mois-là que cette opération a le plus de sens», assure l'addictologue Martin de Duve, directeur de l'asbl Univers Santé. Serait-ce parce que c'est le plus court de l'année? «De nombreuses entreprises ont l'habitude d'offrir un verre de bonne année à leurs employés après les vacances, en janvier, ajoute Martin de Duve. Pour cette raison, il n'a pas paru pertinent d'organiser cette campagne durant le premier mois de l'année, mais durant le second.»

Historiquement, l'opération *Dry January* (littéralement: Janvier sec), qui consiste à se passer d'alcool pendant un mois, histoire de se décrasser après les fêtes, a vu le jour en premier lieu. C'était en 2013, en Grande-Bretagne, à l'initiative de l'association aujourd'hui baptisée Alcohol Change UK. Depuis 2015, l'administration publique britannique de la santé, Public Health England, s'y est associée. Le mouvement a fait tache d'huile, se développant notamment en France, en Allemagne, en Australie (*Dry July*), au Canada, voire, timidement encore, au Japon.

En Belgique, la Fondation contre le cancer a saisi la balle au bond: en 2017, elle a à son tour lancé l'idée d'un mois sans alcool, mais en février, sous l'appellation de Tournée minérale. La première année, quelque 120.000 personnes s'y sont inscrites et en 2025, elles étaient environ 1,5 million. «Avec un taux de participation de 20% d'adultes en 2024, dont un tiers respecte le mot d'ordre de manière stricte, le mois sans alcool belge est celui qui rencontre le plus de succès par rapport aux autres pays qui en organisent un», précise Martin de Duve. En France, il tourne autour de 11 à 12% et en Grande-Bretagne, autour de 15%. Rien n'empêche, bien sûr, les Belges de suivre d'abord le mouvement du *Dry January*, influencés par ce qui se passe de l'autre côté de la frontière, en France, avant de s'engager dans la Tournée minérale: de toute manière, faire une pause dans sa consommation d'alcool, quel que soit le mois choisi, est toujours une bonne chose.

En 2020, la Fondation contre le cancer a décidé de se reconcentrer sur la prévention de ce type de maladie et a passé le relais, pour la Tournée minérale, à deux associations: VAD/De Druglijn côté

«Le fait de diminuer ou arrêter sa consommation d'alcool non pas seul mais collectivement facilite les choses.»



Belgique: l'alcool en chiffres



flamand et Univers santé, côté franco-phone. La philosophie de la campagne reste la même: questionner sa consommation et son rapport à l'alcool, sachant que, selon les derniers chiffres de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), les Belges étaient, en 2023, les plus gros buveurs d'Europe occidentale avec 13,2 litres d'alcool pur par an, par habitant.

Or, l'alcool est la première cause de décès chez les jeunes de 15 à 29 ans dans le monde. C'est également la deuxième cause de mortalité évitable, derrière le tabac. Selon une enquête effectuée par l'institut Indiville à la demande des organisateurs de la Tournée minérale, huit participants sur dix assurent avoir ressenti au moins un des effets positifs d'un mois sans alcool, que ce soit sur la qualité de leur sommeil, leur niveau d'énergie et de concentration, leur peau, leur poids et... l'épaisseur de leur porte-monnaie.

«La campagne se veut non jugeante et non stigmatisante, rappelle Martin de Duve. Le fait de diminuer ou arrêter sa consommation d'alcool non pas seul mais collectivement facilite les choses. La pression sociale pour inciter à boire diminue d'ailleurs en février.» Cerise sur le gâteau: selon une étude effectuée en 2017 par des scientifiques de l'université de Gand, la consommation moyenne d'alcool des participants à la Tournée minérale diminuait tout de même de 20% après le mois d'abstinence. En France, 4,5 millions de personnes ont participé, l'an dernier, à la campagne du *Dry January*; 57% ont tenu bon tout le mois. ●

Les organisateurs de la Tournée minérale 2026 sont à la recherche de 25.000 personnes prêtes à participer à une vaste enquête sur la consommation d'alcool, réalisée en ligne par l'UCLouvain et la VUB. Le lien se trouve sur le site de la Tournée minérale tournee-minerale.be.

ILLUSTRATION RÉALISÉE PAR UNE INTELLIGENCE ARTIFICIELLE (CHATGPT®) - CRÉDIT: ROULARTA MEDIA GROUP

Selon l'enquête de santé de Sciensano consacrée à la consommation d'alcool en Belgique, en 2023-2024:

- 78,2% de la population consomme des boissons alcoolisées, un taux similaire à 2018 (76,6%).
- La moitié de la population (50,1%) boit en moyenne 10,3 unités d'alcool par personne et par semaine, contre 9,4 unités en 2018 (9,4 unités). Une unité représente environ 10 g d'alcool ou une bière de 25 cl.
- La surconsommation hebdomadaire d'alcool, à savoir boire plus de 14 unités ou 21 unités par semaine selon que l'on soit une femme ou un homme, concerne 6,6% de la population (contre 5,9% en 2018). Le Conseil supérieur de la santé recommande de ne pas dépasser dix unités standard d'alcool par semaine.
- 44,8% des Belges ont connu un «épisode d'hyperalcoolisation» au cours de l'année, c'est-à-dire qu'ils ont consommé six unités ou plus lors d'une même occasion. C'est le cas au moins une fois par semaine pour quelque 9%, contre 7,6% en 2018.
- Le *binge drinking*, c'est-à-dire le fait de boire, en moins de deux heures, au moins quatre unités d'alcool pour une femme et au moins six pour un homme, est une pratique régulière pour 11% de la population. Chez les 15-24 ans, le *binge drinking* survient au moins une fois par mois.
- Presque un Belge sur dix (9,9%) reconnaît avoir eu des problèmes liés à l'alcool dans les douze mois précédant l'enquête, un chiffre en augmentation par rapport à 2018 (7,0%).