

L'alcool au féminin : une vulnérabilité sous silence

A consommation égale, l'alcool a des effets plus graves sur les corps féminins. Mais au-delà de la biologie, ce sont aussi les normes sociales, le marketing et les violences sexistes qui façonnent un rapport genré à l'alcool, encore trop peu pris en compte dans le soin.

ANNE-SOPHIE LEURQUIN

Il y a autant de formes d'alcoolisme que d'alcooliques. En revanche, on a toutes et tous un point commun : la dissimulation (...), (dans laquelle) les femmes alcooliques excellent particulièrement. Car oui, il existe bien un alcoolisme au féminin », relève Charlotte Peyronne dans son récit autobiographique dont le titre, *Et toi pourquoi tu bois ?* (Denoël), renvoie à la question qu'on lui pose depuis cinq ans sur sa sobriété.

« La socialisation de genre pèse énormément »

« Il ne fait pas bon être une femme alcoolique », révélait déjà Laure Charpentier dans *Toute honte bue* (Jacques Grancher), constamment réédité depuis sa première parution, en 1981. « Les trois caractéristiques de l'alcoolisme au féminin restent la honte, la solitude et la clandestinité », dépeignait-elle dans ce livre-confession qui a ouvert la voie à d'autres, également écrits par des femmes, dont *Jour zéro* de Stéphanie Braquehais (Iconoclaste) et *Sans alcool* de Claire Touzard (Flammarion).

« Le trouble de l'usage de l'alcool est encore très stigmatisé », confirme Camille Point, psychiatre responsable de l'unité d'alcoologie au CHU Brugmann, qui organise un programme préventif deux journées par mois (Alcool et vous). « Les

femmes perçoivent un jugement social très négatif sur leur consommation, et ça a un impact sur la manière dont elles vont rapporter leur consommation ou pas au système de soins et à leur entourage. »

En 2018, d'après la dernière enquête de santé de Sciensano, 7,4 % des hommes et 4,3 % des femmes avaient rapporté une consommation dangereuse d'alcool

« La socialisation de genre pèse énormément », abonde la psychologue Janaïna Benoit, de la même unité d'alcoologie de l'hôpital universitaire bruxellois. « Beaucoup de femmes qui ont une consommation d'alcool élevée arrivent dans le soin beaucoup plus tardivement que les hommes, parce qu'elles ont peur d'être jugées. Par peur qu'on ne leur enlève leurs enfants, les mères dépendantes à l'alcool ne le signalent pas à leur médecin, ce qui donne des tableaux plus sévères ensuite. »

« Les femmes cachent très souvent leur consommation d'alcool », souligne également la gynécologue-obstétricienne Vicky Samartzi (Jolimont-Nivelles). « Lorsqu'elles consultent leur médecin pour troubles anxieux, dépressifs ou de sommeil, elles ne la mentionnent pas nécessairement, par honte ou crainte du jugement. » La médecin invite les professionnels de la santé à être davantage proactifs vis-à-vis de leurs patientes, d'autant que le cocktail médicaments-alcool est explosif. Elle rappelle par ailleurs une autre inégalité : « Il y a des différences physiologiques : les femmes ont moins de masse musculaire et plus de tissus adipeux. A quantité égale, la concentration de l'alcool sera plus élevée dans leur organisme, qui va l'assimiler plus lentement. »

A cette vulnérabilité biologique et sociale s'ajoute l'adaptation du marketing de l'alcool aux femmes. « Les industriels ont parfaitement intégré l'évolution des normes sociales », observe Janaïna Benoit. « On voit apparaître de plus en plus de boissons plus sucrées, plus lé-

gères en apparence, avec des packagings attractifs, parfois présentées comme festives ou "cool", et clairement ciblées vers un public féminin ou jeune. »

Ces produits, souvent perçus comme moins forts ou plus anodins, participent pourtant à une banalisation de la consommation régulière, tout en masquant les risques pour la santé et la santé mentale. Outre les maladies cardiovasculaires et du foie auxquels il est associé ainsi que les risques accrus de problèmes de sommeil et de santé mentale liés à sa consommation, l'alcool est, après le tabac, la deuxième cause de cancer évitable (du sein en particulier chez la femme). Selon l'Organisation mondiale de la santé, 2,6 millions de décès étaient attribuables à l'alcool en 2019, pour 2 millions d'hommes et 600.000 femmes.

Les jeunes femmes boivent autant que les jeunes hommes

En 2018, d'après la dernière enquête de santé de Sciensano, 7,4 % des hommes et 4,3 % des femmes (15 ans et plus) avaient rapporté une consommation dangereuse d'alcool (soit plus de 21 verres par semaine pour les hommes et 14 pour les femmes, une différence liée au métabolisme). « La prévalence des consommations problématiques et de dépendance à l'alcool est globalement deux fois plus importante chez les hommes que chez les femmes », corrobore Martin De Duve, alcoologue et directeur d'Univers Santé, qui coordonne la campagne « Tournée minérale » de ce mois de février. « Mais cet écart a tendance à se réduire parmi les plus jeunes générations, tant sur l'expérimentation de l'alcool que sur l'ivresse : entre 17 et 20 ans, 80 % des filles et 79 % des garçons rapportent avoir déjà consommé de l'alcool. Et 72 % des premières et 79 % des seconds disent avoir déjà été ivres. »

Une autre réalité ne ressort pas des données épidémiologiques mais est largement documentée dans les services d'alcoologie : la fréquence des violences sexistes et sexuelles dans le parcours des femmes souffrant d'un trouble de l'usage de l'alcool. « Près de trois quarts des femmes que nous suivons ont vécu des violences sexuelles ou sexistes au cours de leur vie », indique Camille Point. « L'alcool devient parfois une tentative de solution pour anesthésier une souffrance psychique, ou pour supporter une intimité rendue douloureuse par les traumatismes. »

La consommation d'alcool peut en outre accroître l'exposition à des situations de revictimisation pour les femmes qui se retrouvent prises au piège d'une spirale négative infernale. La vulnérabilité des constitutions féminines face à l'alcool ne devrait jamais être accrue par l'environnement, insiste la D^{re} Samartzi : « Notre sécurité ne devrait pas dépendre de ce qu'on porte ni de ce qu'on consomme. » Une évidence de santé publique.

« Les caractéristiques de l'alcoolisme au féminin restent la honte, la solitude et la clandestinité », dépeignait Laure Charpentier dans son livre paru en 1981. © SHUTTERSTOCK.

Grossesse : pourquoi aucune consommation d'alcool n'est sans risque, du premier au dernier trimestre

Vraisemblablement sous-estimée et sous-rapportée, la consommation d'alcool des femmes prend une dimension particulière lorsque la maternité entre en jeu. En matière de grossesse, le message est aujourd'hui clair : aucune consommation d'alcool n'est considérée comme sans risque. « On ne sait pas dire à partir de quelle dose, ni à quel

moment précis de la grossesse l'alcool devient dangereux », rappelle la D^{re} Vicky Samartzi. Contrairement à certaines idées reçues, le risque ne se limite en effet pas aux premières semaines : « Le système nerveux central du fœtus se développe tout au long de la grossesse. L'alcool peut donc avoir un impact du début à la fin, même à faible dose. »

Cette incertitude explique la recommandation de tolérance zéro, mais elle alimente aussi l'angoisse de femmes qui ont consommé de l'alcool avant de savoir qu'elles étaient enceintes. « Dans les tout débuts », précise la gynécologue, « je parle à mes patientes de la loi du tout ou rien : soit la grossesse s'interrompt, soit elle se poursuit sans malformation visible.

Mais cela ne permet jamais d'exclure des atteintes neurodéveloppementales plus tardives. » Et de souligner aussi que les enfants soumis aux toxines de l'alcool dans le ventre de leur mère sont plus enclins à prendre des substances psychoactives à l'adolescence ou à l'âge adulte. Cette focalisation quasi exclusive sur la future

mère occulte pourtant un autre facteur : le rôle du père. « La consommation d'alcool chez l'homme au moment de la conception peut aussi avoir un impact sur la qualité du matériel génétique », rappelle la gynécologue, qui insiste également sur l'importance du soutien du partenaire pendant la grossesse : « L'abstinence ne devrait pas être un effort solitaire. » A.-S.L.

ABONNÉS



Notre grande enquête sur la consommation d'alcool

Participez sur notre site.