

Les fêtes voient la consommation d'alcool augmenter. Gare aux excès !

# « Tout le monde peut basculer »

**P**as besoin d'être devin pour imaginer qu'alcool et confinement ne font pas forcément bon ménage. Mais qu'en est-il dans la réalité ? La question a tarabudé les chercheurs de l'UCLouvain qui, dès avril dernier, ont lancé une grande enquête afin d'évaluer la consommation d'alcool des uns et des autres en période de confinement. À cette fin, plus de 10.000 personnes ont été interrogées et près de 6.500 réponses complètes ont été enregistrées, qui n'ont pas forcément livré les résultats qu'on attendait.

## DES RÉSULTATS NUANCÉS

Pierre Maurage, professeur auprès de l'UCLouvain et chercheur qualifié au FNRS, a pris la peine de commenter pour nous ces résultats. « Dès le premier confinement, on a tout de suite eu envie de se pencher sur cet aspect de la crise sanitaire. On imaginait que la plupart des gens – stressés par la pandémie comme par d'éventuelles difficultés financières et, par ailleurs, moins "encadrés" qu'ils ne le sont habituellement – allaient être tentés de revoir leur consommation d'alcool à la hausse. »

Cependant, l'étude a livré des résultats plus nuancés. Un tiers des personnes interrogées a vu sa consommation partir à la hausse mais un autre tiers a diminué la sienne, tandis que le tiers restant a consommé en quantités égales. Là où on

a observé le plus de variations, c'est en ce qui concerne les personnes qui avaient déjà un problème d'alcool avant le confinement. « On parle d'un échantillon de près de 300 personnes. Leur consommation ne s'est pas stabilisée.

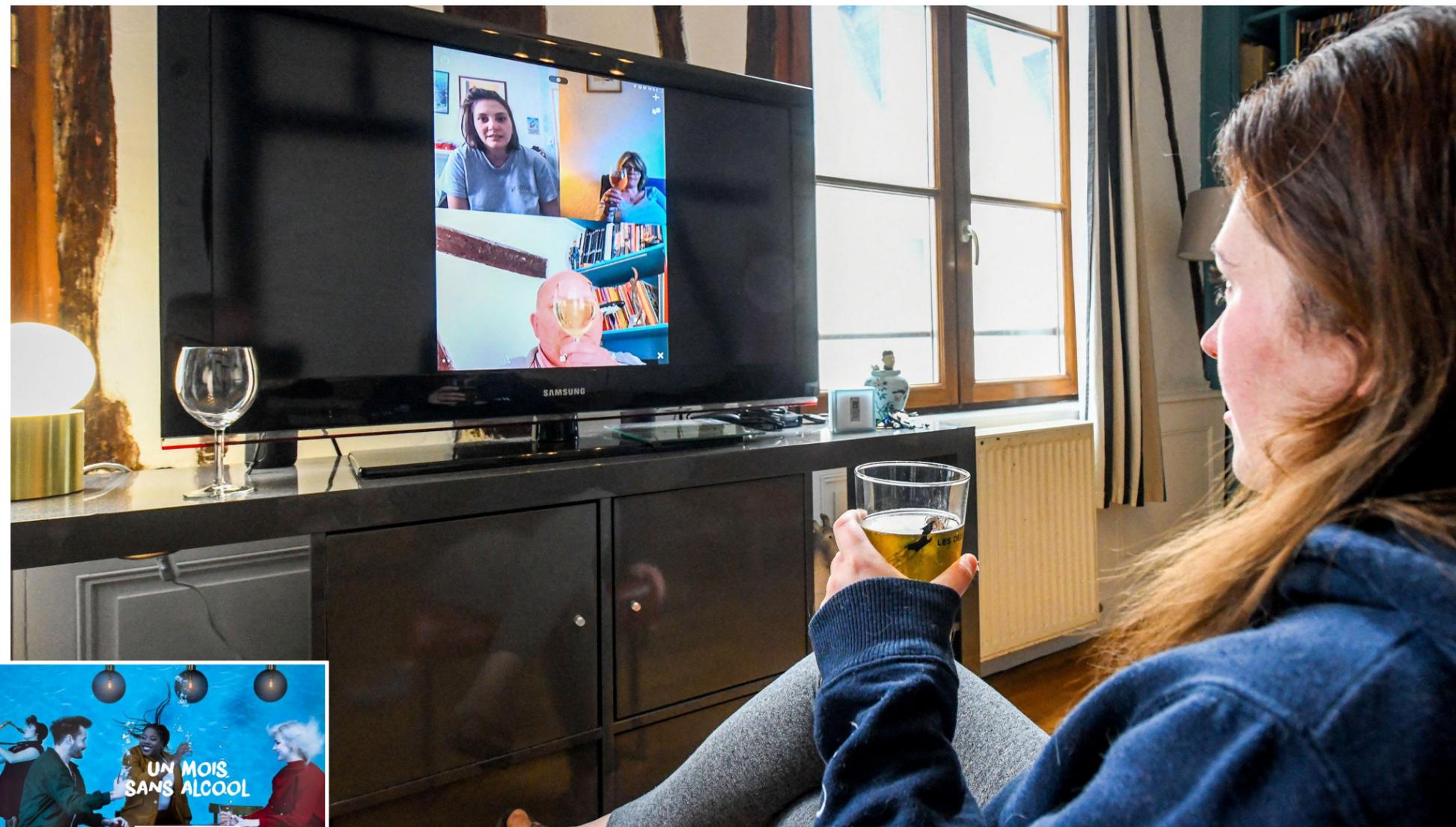
Au contraire, elle a été revue drastiquement, soit à la hausse soit à la baisse. » Quant à ceux qui buvaient régulièrement de l'alcool mais qui gardaient leur consommation sous contrôle, les chercheurs ont constaté que le stress, associé à la perte de repères, a pu les conduire à perdre pied.

## LE BELGE BOIT 11 À 12 VERRES/SEMAINE

Pierre Maurage en profite pour revenir sur le principe même de ce qu'on appelle une consommation « raisonnable ». Jusqu'en 2017, l'Organisation mondiale de la santé préconisait de se limiter à 14 unités/semaine pour les femmes et à 21 unités/semaine pour les hommes, sachant qu'une unité correspond à 10 g d'éthanol, soit l'équivalent d'un verre de bière de 25 cl, d'un verre de vin de 10 cl ou d'un « shot » de 15 cl d'alcool fort. Or, depuis 2017, cette consommation hebdo-



DR



Isopix

de réduire les émotions négatives, quel que soit le nombre de verres, il est peut-être temps de s'inquiéter. »

Des propos qui sont étayés par les Alcooliques Anonymes Belgique, qui ont mis un point d'honneur à rester accessibles tout le temps du confinement, à la faveur de réunions virtuelles : « On ne peut quantifier l'incidence du deuxième confinement sur la détresse des gens mais il est un fait qu'on a observé une nette augmentation des appels sur notre ligne directe. »

## SE POSER LES BONNES QUESTIONS

En ce qui concerne la suite du confinement et les fêtes de fin d'année, Pierre Maurage reste prudent : « On peut considérer que les tentations seront moindres puisque les bars et les restaurants sont fermés. Mais la situation demeure anxigène et l'avenir, incertain. Ce sont des facteurs dont on sait qu'ils peuvent conduire à augmenter sa consommation d'alcool. » Du côté des AA Belgique, le son de cloche est légèrement différent : « Ce n'est pas la crise qu'on traverse ac-

tuellement qui a fait plonger certaines personnes. Elle a pu agir comme un catalyseur, mais sans plus. De toute façon, chez les AA, nous invitons les gens à ne pas se focaliser sur le fait d'essayer de comprendre pourquoi ils se sont mis à boire, comment ils en sont arrivés là, mais plutôt de consacrer toute leur énergie à devenir abstinents et à reconstruire leur vie. »

Quant à la prochaine « Tournée Minérale », qui invite les Belges à ne pas consommer d'alcool durant tout le mois de février prochain, Pierre Maurage est carrément sceptique : « Je crois que tout ce qui conduit à réfléchir à sa consommation d'alcool est une bonne chose. Pour certains, il s'agit d'une réelle prise de conscience. En revanche, je crains que de telles actions soient sans effet sur les consommateurs problématiques. Elles pourraient même conduire à un "effet rebond." » Il préconise plutôt d'agir au niveau européen afin de restreindre l'accès à l'alcool, comme augmenter son prix ou interdire la publicité pour toutes les boissons alcoolisées. Quant à Tom Eve-

nepoel, porte-parole de « Tournée Minérale », il est convaincu que cette dernière est une tradition à respecter, quel que soit le contexte. « Nous en sommes à la cinquième édition de la Tournée Minérale. Beaucoup de personnes seront heureuses de renouer avec ce rendez-vous qu'elles connaissent bien et qui leur rappellera le temps d'avant. Bien sûr, on ne pourra pas compter pour cette édition sur la collaboration des bars, cafés et autres lieux de consommation qui, les années précédentes, avaient rivalisé de créativité pour proposer des breuvages sans alcool. Par ailleurs, le but de la Tournée Minérale n'a jamais été de tirer un trait définitif sur la boisson mais plutôt d'inviter à se poser les bonnes questions. Le pire, c'est quand la consommation d'alcool devient un automatisme à propos duquel on ne s'interroge même plus. »

Francesca Caseri

La permanence des AA Belgique est accessible 24/24 h, 7/7j au 078-15.25.56 et via le site [www.alcooliquesanonymes.be](http://www.alcooliquesanonymes.be) et leur page Facebook.