

Le « binge drinking » ne touche pas que les jeunes

Consommer un maximum d'alcool dans un minimum de temps a des effets délétères sur le cerveau.

NATHALIE SZAPIRO-MANOUKIAN

ALCOOLOGIE « Binge drinking », « biture express » ou « alcool défoncé » : il n'en faut pas plus pour nous renvoyer l'image de jeunes en pleine beuverie et donc aider la grande majorité des Français à ne surtout pas se sentir concernée ! Pourtant, l'alcoolisation excessive n'est pas qu'une question d'âge. « Des personnes qui enchaînent les verres d'alcool en peu de temps - par exemple, cinq verres au cours d'un repas d'affaires ou d'un apéritif - s'exposent aussi à des problèmes. Une telle consommation, qualifiée d'"alcoolisation ponctuelle importante" (API) fait courir les mêmes risques pour le cerveau que l'"alcool défoncé", confirme le Pr Amine Benyamina, chef du service d'addictologie de l'hôpital Paul-Brousse à Paris, président de la Fédération française d'addictologie et coauteur de Comment l'alcool détruit la jeunesse. La responsabilité des lobbys et des politiques (Éditions Albin Michel). Pourtant, la société française se montre anormalement tolérante face à l'alcool dans ce contexte. »

Via le « binge-drinking », le jeune consommateur augmente peu à peu son seuil de tolérance à l'alcool qui, une fois adulte, va lui permettre de boire plus et apparemment normalement

Dr PAUL KIRITZÉ TOPOR, ADDICTOLOGUE EN MAINE-ET-LOIRE

Pour le Dr Paul Kiritzé-Topor, addictologue en Maine-et-Loire, auteur de Comment devenir alcoolique. L'alcool-addiction en huit actes (Éditions Chronique sociale), « on nage en pleine hypocrisie. Pendant que la jeunesse est stigmatisée pour son alcoolisation, on ne parle pas du fait que bon nombre d'alcool-dépendants ont bu de façon intermittente pendant longtemps avant de ne plus pouvoir s'en passer. La dépendance met des années à s'installer. Via le « binge drinking », le jeune consommateur augmente peu à peu son seuil de tolérance à l'alcool qui, une fois adulte, va lui permettre de boire plus et apparemment normalement. »

« Alors qu'en Angleterre, le "mois sec" (sans alcool) remporte une forte adhésion sociale, il n'est même pas envisageable en France de préconiser une journée annuelle sans alcool sans susciter un tollé, insiste le Pr Mickael Naassila, directeur de l'unité Inserm 1247 à Amiens, président de la Société française d'alcoologie, vice-président de la Fédération française d'addictologie, auteur d'Alcool : plaisir ou souffrance ? (Éditions Le Muscadier). Ce n'est pas parce que l'on n'est pas encore dépendant que l'on n'est pas en danger. Au-delà de cinq-six verres à une occasion, les effets se font déjà sentir. Pour certains, on atteint même quinze ou vingt verres par soirée, d'où leur surnom de "binge-drinkers de l'extrême". Or ces pics d'alcoolisation déclenchent de l'inflammation dans le cerveau et la mort de certains neurones. Avec un effet plus important chez les filles. Quant à la substance blanche (câblage des neurones), elle peut aussi subir des dommages, avec pour conséquence une altération de la transmission de l'influx nerveux. »

Pour toutes ces raisons, l'exécution

de certaines tâches de mémorisation et les apprentissages peuvent être perturbés. « À plus long terme, l'alcool modifie la plasticité synaptique, notamment dans l'hippocampe, avec des répercussions sur la mémoire à long terme et ce, après seulement deux API, insiste le Pr Naassila. Le fait de boire beaucoup puis d'arrêter, puis de reprendre, etc. (consommation intermittente) est mal supporté par le cerveau. L'API diminue le volume de l'hippocampe (centre de la mémoire) et de certaines régions du cortex affectées aux tâches fines, mais augmente le volume du striatum ventral, qui est le centre du plaisir, et c'est visible à l'imagerie au bout de six mois seulement ! Plus inquiétant, les effets de l'alcool sur le cerveau sont reproductibles par une substance, la kétamine, qui n'est autre qu'un anesthésiant pour chevaux ! C'est dire sa puissance ! Or en cas de sevrage total, si certaines tâches de travail s'améliorent, tout n'est pas réversible. »

L'excès d'alcool pose donc un vrai problème de santé publique. Pourtant, on préfère stigmatiser les jeunes et les alcoolodépendants, en passant sous silence tous les autres, qui représentent la grande masse des buveurs excessifs.

« Alors qu'il existe un deuxième plan tabac, il n'y a même pas l'ombre d'une esquisse d'un plan alcool, avec un prix plancher, un respect de l'interdiction de vente aux mineurs (accessibilité), la taxation, etc., s'insurge le Pr Naassila. Le problème n'est pas de savoir comment agir (c'est connu), mais d'avoir une vraie volonté politique. Il faut changer les représentations de l'alcool dans notre société : non, ce n'est pas une bonne idée d'éduquer un enfant au vin (c'est beaucoup trop tôt). Non il n'est pas normal de prendre des "cutes" quand on est jeune, et cela mérite d'en parler. Non, il n'est pas justifiable de prôner autre chose que zéro alcool au volant. Non, il n'est pas normal que la recherche sur l'alcool peine autant à trouver des fonds. »

L'alcool fait au moins 49 000 morts par an dans notre pays. C'est plus que les 30 000 morts par arme à feu aux États-Unis et pourtant, en France, on préfère critiquer le puissant lobby des armes américaines !



La mémorisation et les apprentissages peuvent être perturbés par le « binge-drinking ».



L'alcool fait au moins 49 000 morts par an en France. TH. MONASSE / ANDIA.FR

Ce que cachent les débuts de ce type d'alcoolisation

EN 2017, une enquête nationale réalisée lors de l'appel de préparation à la défense, à l'initiative de l'Observatoire français des drogues et des toxicomanies (OFDT) en lien avec la Direction du service national et de la jeunesse (DSNJ), a été menée auprès de 46 000 jeunes. Il en ressort que plus de 40 % ont indiqué avoir consommé au moins cinq verres en une seule occasion au cours du mois écoulé.

Pour le Pr Amine Benyamina (hôpital Paul-Brousse à Paris), « notre jeunesse est en danger avec l'alcool car tout est fait pour inciter à boire beaucoup au lieu de prévenir. La normalité n'est pourtant pas de boire de l'alcool, qui n'est pas indispensable à la vie ! Il existe même une stigmatisation des personnes qui ne boivent pas et qui deviennent suspects par rapport à la norme sociale partagée. Ce n'est pas si anodin et cela s'explique par le fait que les lobbys font de l'éducation au goût du vin, comme si cette éducation était indispensable et comme si l'alcool était un produit nécessaire. La pression sociale est forte. »

Cela peut aller loin. Le Pr Mickael Naassila, directeur de recherche à l'Inserm (Amiens), avoue être tombé des

nues « lorsque des parents d'étudiants inscrits en grandes écoles (lui) ont appris qu'il y avait des cellules de gestion des comas éthyliques pendant les soirées étudiantes, tellement c'est devenu courant. Ces parents s'en étonnaient. Il y a de quoi ! »

« Semer le doute »

À ces parents qui ne savent plus comment réagir lorsque leur adolescent rentre ivre d'une soirée, le Pr Benyamina conseille « de ne pas faire comme si de rien n'était, mais plutôt d'en parler le lendemain avec lui, de marquer sa désapprobation, de dire qu'il n'est pas normal de boire autant et, à l'inverse, pas normal de ne pas boire. En effet, ne rien dire, c'est accepter. Mettre des mots sur cette consommation excessive, c'est formuler une critique, et c'est un début. Les parents peuvent aussi se faire aider par des tiers compétents : généralistes, addictologues, centres dédiés aux jeunes consommateurs, Internet, associations d'anciens buveurs. C'est même indispensable chez le petit pourcentage de jeunes pour qui l'alcoolisation s'accompagne d'une polyconsommation (cannabis, psychostimulants, codéine) sur un mode de défonce car ceux-là sont en grand danger : la recherche d'un effet anxiolytique de l'alcool (ou autre drogue) est un facteur de vulnérabilité. Semer le doute, même si on a le sentiment que sur le moment son adolescent n'adhère pas à ses critiques, laisse toujours un peu de traces et peut finir par payer. Il faut juste éviter d'aller jusqu'au conflit pour ne pas perdre le contact. »

Avis partagé par le Dr Paul Kiritzé-Topor (alcoologie, Maine-et-Loire) : « Il faut aussi être cohérent chez soi : l'autorisation de boire chez un jeune ne devrait pas se faire avant que sa maturation psychique soit achevée. Il vaut mieux lui apprendre à vivre avec ses différences par rapport aux autres plutôt que de lui apprendre à vivre comme tout le monde : c'est valable pour l'alcool, le tabac, le cannabis, les goûts, les choix en général. »

Plus de 40% de jeunes

ont dit avoir bu au moins cinq verres en une seule occasion au cours du mois écoulé, selon une enquête de 2017

Alors qu'il existe un deuxième plan tabac, il n'y a même pas l'ombre d'une esquisse d'un plan alcool, avec un prix plancher, un respect de l'interdiction de vente aux mineurs (accessibilité), la taxation, etc.

Pr MICKAËL NAASSILA PRÉSIDENT DE LA SOCIÉTÉ FRANÇAISE D'ALCOOLOGIE

INSIDIEUSE DÉPENDANCE

« Le terme de "binge drinking" est trop long, trop artificiel et stigmatise les jeunes, donnant l'illusion aux autres qu'ils ne sont pas concernés ! Pourtant, hormis une toute petite minorité de jeunes qui recherchent la défonce - par l'alcool ou par n'importe quelle autre drogue -, la plupart se comportent comme les buveurs adultes excessifs qui consomment plus de cinq verres d'alcool en deux heures, selon la définition de l'Organisation mondiale de la santé, insiste le Dr Paul Kiritzé-Topor, alcoologie dans le Maine-et-Loire. Ceux qui dépassent ces seuils entrent dans le cadre de l'"alcoolisation ponctuelle importante" (API). Celle-ci permet à des jeunes ou des moins jeunes d'augmenter leur niveau de tolérance à l'alcool, avec le risque de consommer toujours plus. Quant à la question de la dépendance, elle se pose plus tard, souvent après une quinzaine d'années. » Or si les professionnels de la santé ne voient ces personnes que lorsqu'il y a un problème (santé, plainte, accident), c'est bien parce qu'auparavant elles n'ont pas le sentiment de boire trop et se considèrent comme des « bons vivants ». Elles sont dans le déni de leur alcoolisation, tout comme leur entourage.

N. S.-M.

« Quand on ne boit pas d'alcool par goût, c'est suspect ! »

POUR Nathalie Breton, la société française a une représentation de l'alcool surprenante. C'est celui qui ne boit pas qui est pointé du doigt et celui qu'il faut absolument convaincre de goûter à tel alcool comme si c'était vital !

« Je n'ai jamais aimé le goût de l'alcool, ni même son odeur, de sorte qu'à 53 ans je ne prends jamais de boisson alcoolisée et n'ai jamais bu ni champagne, ni vin, ni alcool distillé ou alcool moins fort. Rien. À aucune occasion : pas même à mon

mariage. Bien que cela ne me manque absolument pas puisque je ne me prive pas (je n'aime pas, point barre), j'ai tout entendu : selon mon âge, on m'a demandé si j'étais enceinte, puis, les années passant, si j'étais une ancienne buveuse repentie ou encore si j'étais religieuse... On m'a aussi accusée de ne pas savoir profiter de la vie, de ne pas savoir ce qui était bon, de ne pas avoir de palais, bref de ne pas savoir m'amuser alors que, justement, je n'ai pas besoin de m'enivrer pour rire et que je ne suis pas "intégriste" puisque j'ai des bouteilles pour mes invi-

tés qui le souhaitent. Pour la société française, il n'est pas envisageable de ne pas boire - et de ne pas aimer le foot, or justement, je préfère le spectacle du patinage ! Ou alors, c'est qu'il y a une raison particulière, une explication à cette "tare". C'est sidérant ! Est-ce que je m'insurge si une personne n'aime pas le chocolat noir ? Évidemment que non, chacun fait ce qu'il veut. Il n'existe pourtant aucun autre aliment pour lequel la société se montre aussi intrusive. Imaginez quelqu'un qui n'aime pas les carottes et à qui on dirait : tu ne sais pas ce que tu

perds, tu n'as pas de goût, t'es coincée, t'es malade ou c'est quoi ton problème ? Quand ma fille, qui ne boit pas non plus par goût (et donc par choix), a intégré son école d'ingénieur, des amis lui ont reproché de ne pas vouloir tenter de nouvelles expériences parce qu'elle refusait un verre d'alcool. Mais au final, ce sont toujours les non-buveurs qui doivent se justifier, un comble quand on voit le nombre de morts sur les routes, de victimes de violence conjugale et d'homicides en raison de la consommation excessive d'alcool. »

N. S.-M.