

Jeunes et alcool : la liaison dangereuse

La consommation excessive d'alcool à l'adolescence laisse des traces plus profondes qu'on ne le soupçonnait.

MARTINE LOCHOUARN

ALCOOLOGIE Binge drinking, biture express... Depuis plus de dix ans, l'alcoolisation massive est devenue pour de nombreux jeunes indissociable de l'idée de fête. « Alors que la consommation globale d'alcool des Français continue de baisser, y compris chez les jeunes, les épisodes d'alcoolisation ponctuelle importante (API), correspondant à 5 verres d'alcool ou plus par occasion, ont augmenté chez ces derniers tout au long de la décennie. En 2014, la moitié des jeunes de 17 ans a déjà vécu une API, et chez les 18-25 ans, 31 % ont eu une API au cours des 30 derniers jours », indique François Beck, directeur de l'Observatoire français des drogues et toxicomanies, l'OFDT. Les derniers résultats des enquêtes périodiques auprès des jeunes sur leur consommation d'alcool confirment pour l'essentiel ces tendances préoccupantes, malgré certains signes positifs.

Ainsi, montre l'enquête Escapad 2014, menée auprès de 27 000 jeunes de 17 ans, le nombre de ceux qui ont connu au moins une API dans l'année baisse légèrement, passant de 53,2 % en 2011 à 48,8 % en 2014. « Mais cette baisse récente s'accompagne d'une hausse préoccupante des API régulières, même si cela ne concerne qu'une petite fraction de ces jeunes », précise François Beck. De

« absence de soutien familial, vraie difficulté d'estime de soi, etc. », elle se rapproche presque d'un processus d'automédication très prédictif d'un glissement vers le pathologique. »

Pour le Dr Olivier Phan, psychiatre addictologue (Maison des adolescents-Cochin et Inserm U1178, Paris), « il y a d'un côté des adolescents ou de jeunes adultes plutôt bien dans leur peau, qui travaillent, réussissent leurs études, mais ont aussi des inquiétudes personnelles ou sur l'avenir. Ces alcoolisations sévères sont pour eux une manière de se lâcher, de se mettre la tête à l'envers pour décompresser... Pour ceux-là, il ne s'agit que d'un passage, alors que les API répétées sont plus souvent le signe d'un jeune mal dans sa peau, qui essaie de calmer ses angoisses par des doses massives d'alcool ».

Comme cet âge est aussi celui d'un grand conformisme de groupe, il peut s'avérer difficile de résister aux pressions des copains qui incitent à boire beaucoup. Même si, dans la majorité des cas, ces alcoolisations ponctuelles sont à mettre au compte des expériences de cet âge, elles ne sont pas sans risque. Outre celui des accidents de circulation, il y a un vrai risque de coma éthylique et de décès, souvent parce que le jeune, inconscient, s'étouffe dans ses vomissements. Mais la levée des inhibitions, la perte de contrôle augmentent aussi les risques de relations sexuelles non

Les recherches actuelles révèlent les mêmes dysfonctionnements cognitifs, les mêmes altérations chez les jeunes qui s'adonnent au binge drinking et chez les alcoolo-dépendants chroniques

PR MICKAËL NAASSILA / INSERM ERI 24 - GRAP, AMIENS

même, l'usage régulier d'alcool - au moins 10 consommations dans le mois - continue d'augmenter à cet âge (de 10,5 % en 2011 à 12,3 % en 2014) tout comme chez les 18-25 ans. Dès le lycée, les alcools forts (vodka, whisky et cocktails) sont les plus consommés, à la recherche d'une ivresse rapide. Autre tendance confirmée par les derniers chiffres, l'écart des comportements entre hommes et femmes continue de se réduire.

La grande majorité de ces excès va cesser à l'entrée dans la vie professionnelle où lors d'événements marquants du début de l'âge adulte, mise en couple ou premier enfant. Le facteur le plus prédictif d'une consommation problématique est la précocité de l'alcoolisation, insiste le directeur de l'OFDT. Et ce qui la motive. « Si elle survient dans un cadre festif, n'est pas trop précoce et pas répétitive, il y a toutes les chances qu'elle soit seulement une étape de l'adolescence. Si elle vise à combler un manque

nominations*, avec, pour le jeune, un sentiment de honte, un isolement accru, et parfois une réputation entachée durablement.

Ces épisodes d'alcoolisation intense font aussi des dégâts sur le cerveau, dont le développement ne s'achève que vers 25 ans (lire ci-dessous). « Beaucoup d'études suggèrent une bien plus grande fragilité à l'alcool du cerveau adolescent », explique le Pr Mickaël Naassila (Inserm Eri 24 - Grap, Amiens). « Globalement, les recherches actuelles révèlent les mêmes dysfonctionnements cognitifs, les mêmes altérations chez les jeunes qui s'adonnent au binge drinking et chez les alcoolo-dépendants chroniques. » Comme le cerveau se construit largement durant cette période, ces atteintes sont probablement en partie irréversibles. ■

*La neknomination est un défi que les jeunes se lancent qui consiste à boire une forte quantité d'alcool en se filmant, puis à mettre les vidéos sur les réseaux sociaux.

Des risques spécifiques pour le cerveau adolescent

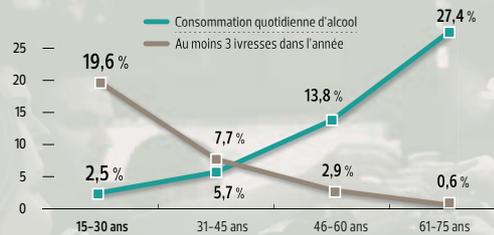
LA TOXICITÉ pour le cerveau est largement due à la formation de radicaux libres, au stress oxydatif. Mais pourquoi le cerveau adolescent y est-il plus sensible ? « En comparant les effets du binge drinking sur des animaux d'âges différents, nous avons montré que les processus ne sont pas les mêmes : dans le cerveau de souris adolescentes, l'alcool diminue l'expression des gènes impliqués dans la protection et la réparation des lé-

sions oxydatives sur l'ADN, alors qu'au contraire, dans le cerveau adulte, il active des gènes qui protègent de ces lésions », explique le Pr Mickaël Naassila.

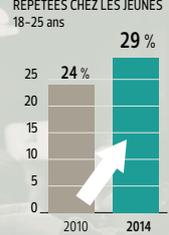
Comme le cerveau adolescent est le siège de processus de maturation spécifiques qui n'ont lieu qu'à ce moment-là, avec la mise en place de connexions, de mécanismes contrôlés par des neurotransmetteurs fortement activés ou inhibés durant cette période, on présume

Une consommation moindre mais plus intense

EVOLUTION DE LA CONSOMMATION D'ALCOOL ET DU NOMBRE D'IVRESSES SELON L'ÂGE



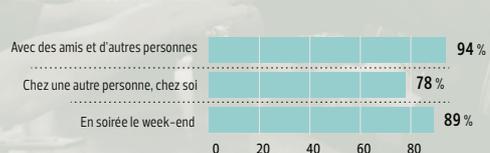
EVOLUTION DES IVRESSES RÉPÉTÉES CHEZ LES JEUNES 18-25 ans



MOTIFS DE CONSOMMATION D'ALCOOL DANS LE MOIS



CONTEXTE DE LA DERNIÈRE IVRESSE



Sources : OFDT, Inpes Photo : Le Figaro LE FIGARO

Prévention : les parents en première ligne

« PLUS la rencontre avec l'alcool se fait tôt, plus le risque de consommation précoce est élevé. Le fait d'avoir goûté l'alcool très tôt est très prédictif d'une initiation précoce à la consommation régulière. » Pour le Dr Mickaël Naassila, les parents sont donc en première ligne dans une prévention qui consiste d'abord à éviter le contact des enfants avec l'alcool, par exemple lors des fêtes de famille, et les discordances entre les paroles et le comportement dans le milieu familial.

La prévention devrait commencer à la fin du primaire, car la découverte de l'alcool se fait parfois dès le début du collège. Quand vient le temps des expérimentations, les discours des parents deviennent souvent inaudible pour l'adolescent, dont la seule envie est de tout essayer. Pour le Dr Olivier Phan, « la seule façon pour les parents de se faire entendre, c'est d'appuyer ce rappel des risques par des manifestations d'affection. Plus un adolescent se sent aimé, plus il se protégera. Mais cela ne fonctionne que si le lien affectif entre le jeune et ses parents est bon ».

Les discours des publicitaires

L'alcoolisation ponctuelle d'un adolescent, même s'il faut tout faire pour l'éviter, est à mettre au compte de ses expériences. « S'il rentre éméché, il faut saisir l'occasion pour en discuter avec lui le lendemain, le mettre en garde, faire au besoin un petit rappel à l'ordre... », estime le Dr Patrice Huerre. En un mot, ne

pas faire comme si rien ne s'était passé. « Si cela devient plus habituel, que l'adolescent dépasse vraiment les limites de l'organisme, commence à prendre des risques pour lui ou pour les autres, il faut vraiment s'en inquiéter. De même, on ne doit absolument pas banaliser un passage aux urgences pour ivresse ou un début de coma éthylique. » Il faudrait au minimum que la prise en charge physique aux urgences soit relayée par une consultation psychologique, ou au moins suivie d'un temps d'arrêt avec le jeune, les parents, le médecin traitant, pour donner à cet acte une certaine importance, une gravité, montrer à l'adolescent qu'on s'y intéresse pour ne pas lui donner envie de recommencer. Et au besoin repérer les jeunes qui ont vraiment besoin d'aide.

Chez les lycéens et les jeunes adultes, la prévention devrait aussi pouvoir mieux s'appuyer sur le milieu scolaire. « Or, dans beaucoup d'établissements, on n'y croit pas, on pense que la prévention est illusoire, qu'on ne changera pas les actes par des paroles », regrette le Dr Phan. « On fait n'importe quoi. On nous appelle la veille d'un week-end d'intégration dans une grande école pour faire une intervention de prévention, alors que les jeunes ont déjà la tête à la fête, et bien sûr, ça ne marche pas... Or, les publicitaires qui font la promotion de l'alcool savent très bien, eux, que le discours fonctionne, qu'on peut agir sur les comportements. » ■ M.L.

Si l'adolescent dépasse les limites et commence à prendre des risques pour lui ou pour les autres, il faut vraiment s'en inquiéter. On ne doit absolument pas banaliser un passage aux urgences pour ivresse ou un début de coma éthylique

DR PATRICE HUERRE

UNE SURSTIMULATION ?

Les alcoolisations massives et répétées chez les ados, peuvent s'expliquer par l'effet attractif d'un phénomène nouveau. Mais selon le Dr Patrice Huerre, l'explication est peut-être ailleurs. « Plus profondément, je crois qu'on assiste à la résultante d'une ambiance excitante, dans laquelle nous plongeons nos enfants dès le début de leur vie, pour stimuler leurs compétences, pour qu'ils soient précoces, réussissent mieux plus tard... » Il est vrai que cette tendance a commencé il y a une vingtaine d'années, et que les adolescents d'aujourd'hui ont été élevés ainsi.

« Ces intentions louables de parents attentionnés qui pensent aider leur enfant en le poussant toujours plus haut, plus fort, aboutissent à une surstimulation de l'enfant qui va l'habituer très tôt à sa dose quotidienne d'excitation. » Pour le pédopsychiatre, « il faudrait donc peut-être élever les enfants dans un peu plus de calme, laisser aux enfants le temps de rêver, réhabiliter le jeu gratuit sans recherche d'efficacité, les moments d'ennui, la rêverie, comme autant d'états convenables, dans une alternance de moments de stimulation et de répit. » M.L.

DU LUNDI AU VENDREDI À 1340 EN DIRECT

LE MAGAZINE DE LA SANTÉ

Marina Carrère d'Encausse, Michel Cymes et Benoît Thévenet
Questions/réponses lundi 22 juin
Goût et odorat : les préserver

chez les plus jeunes régions. Et ces anomalies sont corrélées à l'âge des premières intoxications à l'adolescence », explique le Dr Jean-Luc Martinot. À l'adolescence, le cerveau se modifie beaucoup, avec des changements majeurs entre 12 et 18 ans. « L'alcool a un impact énorme à cet âge parce qu'il interfère avec la façon dont s'établit l'anatomie du cerveau. » Ces adolescents forts consommateurs présentent aussi plus souvent un variant d'un gène du circuit de la dopamine qui les rend moins sensibles à la récompense, d'où un besoin probablement accru d'alcool pour en ressentir les effets...

Chez ces ados, réévalués ensuite à 16 ans, l'impulsivité et l'imagerie cérébrale sont, avec les déceptions sentimentales, les facteurs les plus prédictifs de la persistance de l'alcoolisation. Mais, estime déjà Jean-Luc Martinot, « les anomalies cérébrales observées chez les adultes pourraient être les séquelles des consommations de l'adolescence, car le cerveau semble se construire autour du milieu qu'il rencontre à ce moment, alcool, drogues, ou peut-être même dépression. » ■ M.L.