

# Vivre

LE MAGAZINE  
CONTRE  
LE CANCER

## Santé

LES DANGERS  
DU *BINGE*  
*DRINKING*  
CHEZ LES JEUNES

Lire p. 29

## Chirurgie

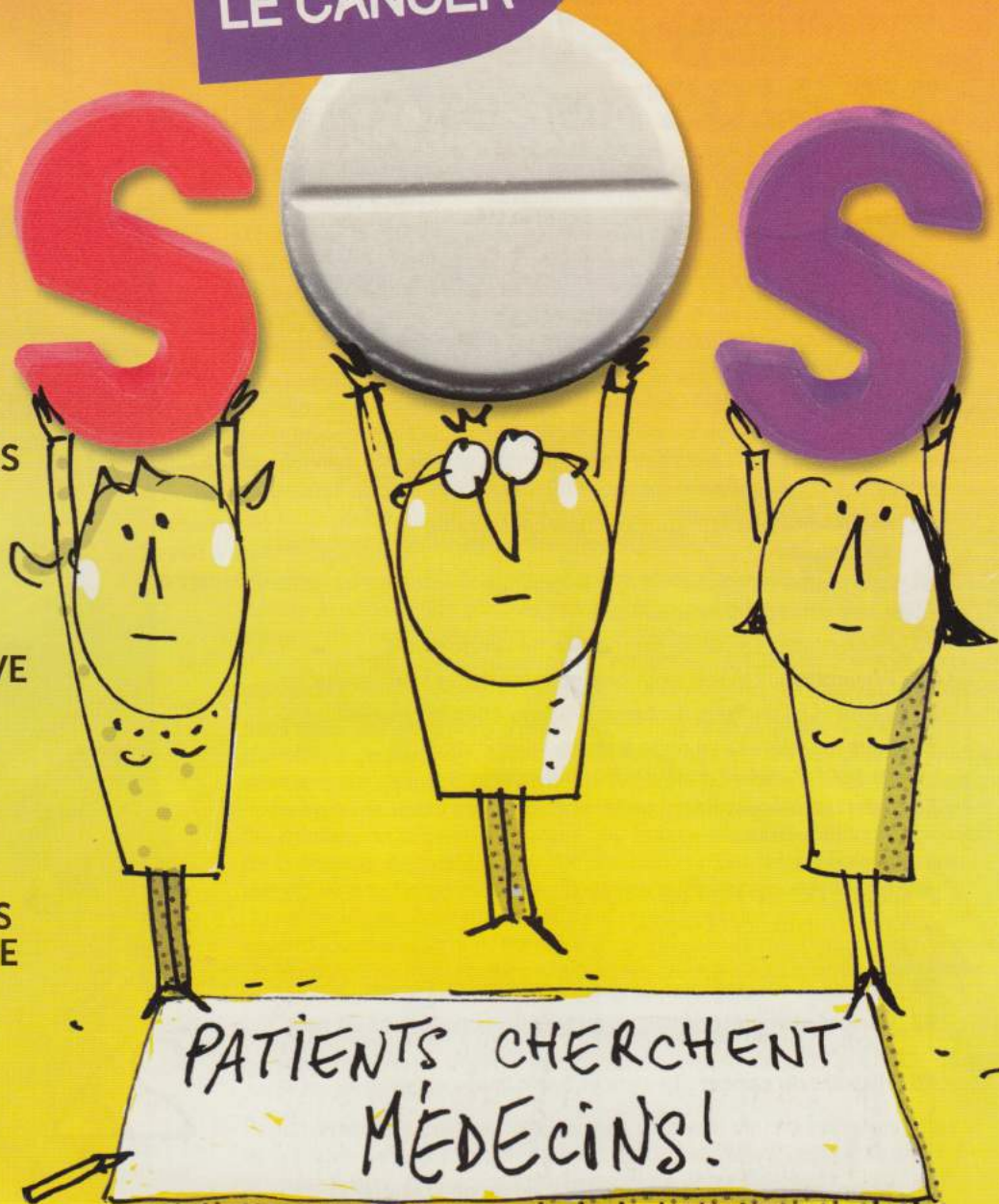
L'HYPNOSE,  
UNE ALTERNATIVE  
À L'ANESTHÉSIE  
GÉNÉRALE

Lire p. 10

## Psychologie

LES MÉCANISMES  
DE DÉFENSE FACE  
À L'ANNONCE  
D'UN CANCER

Lire p. 12



Déserts médicaux

Lire dossier p. 37



BINGE DRINKING

# Une cuite express, sinon rien !

---

Essentiellement répandu chez les 15-24 ans, le *binge drinking* désigne une pratique consistant à consommer une très grande quantité d'alcool en un temps très court. Pour quelles conséquences ?

PAR CHLOÉ DUSSÈRE

Organisées plutôt les jeudis soir pour les étudiants, et les vendredis et samedis pour les autres, les soirées *binge drinking* n'ont qu'un seul but : permettre à leurs participants d'atteindre l'ivresse le plus rapidement possible. « Il s'agit de se mettre la tête à l'envers en un minimum de temps », analyse Renaud Bouthier, directeur de l'association Avenir Santé<sup>(1)</sup>, qui œuvre pour la santé des jeunes. Au niveau des boissons, tout y passe, de la bière de supermarché aux alcools aux degrés plus forts, consommés en « shots ». « Le plus souvent, les soirées ont lieu dans la sphère privée plutôt que dans les bars, trop chers pour beaucoup de jeunes », observe Renaud Bouthier. Si cette pratique de la « biture express » n'est pas complètement nouvelle, l'aspect expéditif de ces soirées, qui se terminent souvent avant minuit, signe la singularité de ce phénomène importé des pays anglosaxons. « On observe également que les filles rattrapent les garçons dans la consommation excessive d'alcool, attirées par des boissons plus sucrées, des vins ou des prémix<sup>(2)</sup> », ajoute Renaud Bouthier. Pour les jeunes « *binge drinkers* », cette pratique s'apparente à un défouloir, une manière de se désinhiber le temps d'une soirée sans véritablement envisager les dangers, pourtant bien réels, de ce type d'excès.

### Quand la soirée tourne mal...

« Dans une soirée étudiante, 10 % des participants iront trop loin dans leur consommation d'alcool », estime Renaud Bouthier. Pour ces jeunes, le *binge drinking* peut se payer au prix fort, avec des conséquences directes, allant de la brève amnésie au coma



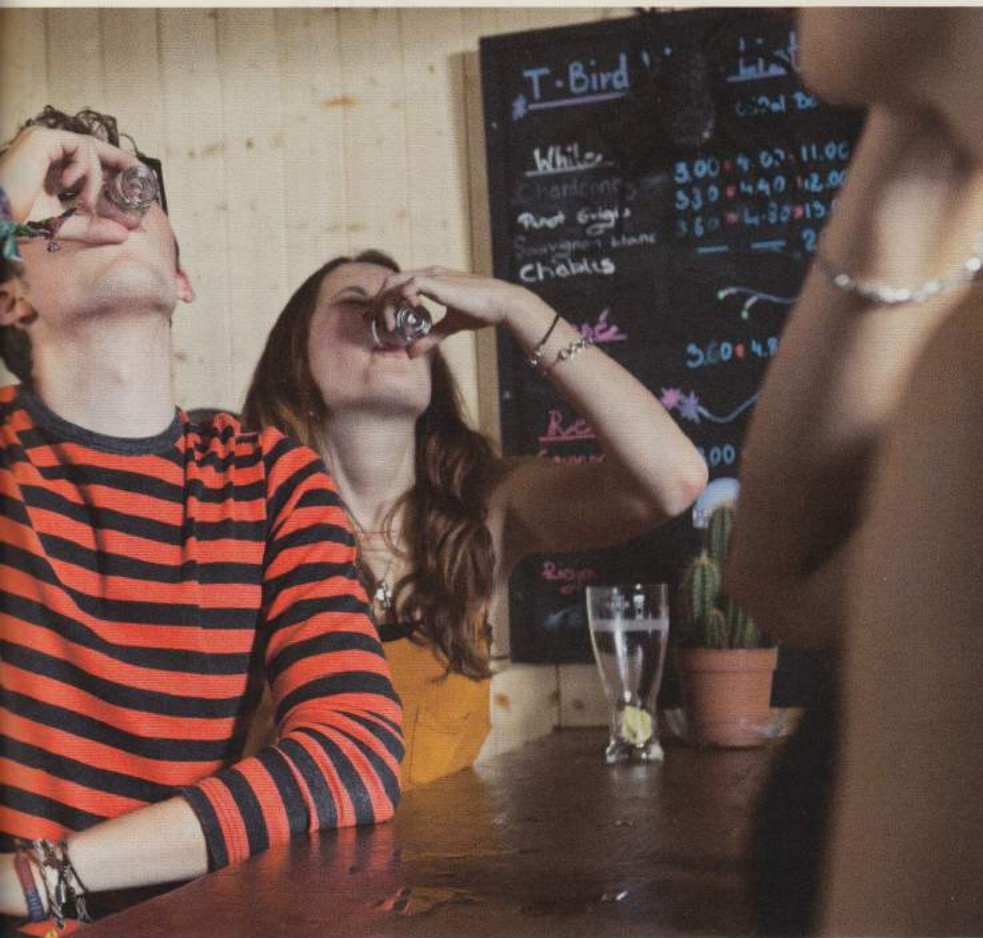
## Le binge drinking observé en laboratoire : des résultats alarmants

Dans le cadre du projet européen AlcoBinge, l'équipe des professeurs Olivier Pierrefitte et Mickaël Naassila (Inserm, groupe de recherche sur l'alcool et les pharmacodépendances, université de Picardie Jules Verne) cherche à observer les conséquences du binge drinking sur des rats de laboratoire adolescents. « Exposés à deux doses d'alcool importantes, les rats ont commencé à développer une plus grande anxiété,

moins de sensibilité aux effets aversifs de l'alcool, et se sont montrés très motivés pour en consommer de nouveau, explique Mickaël Naassila. Leur processus d'apprentissage et de mémorisation était également altéré. » Si les similitudes entre le rat et l'homme sont connues, reste à prouver que les conclusions tirées de l'étude animale sont véritablement transposables à l'homme. L'étude s'est justement

penchée sur l'humain en observant, via l'IRM, le cerveau de quarante étudiants – binge drinkers notoires ou non – de France et de Grande-Bretagne. L'objectif : évaluer l'impact de la pratique sur la structure du cerveau et sur son fonctionnement lors de tâches comportementales associées à la mémoire, l'impulsivité et les émotions. Les premiers résultats sur la morphologie du cerveau sont sans appel. Les binge

drinkers sont moins performants que les buveurs dits « sociaux » (consommation moins rapide par occasion et plus étalée dans la semaine) dans des tâches de mémorisation et présentent des atteintes à la fois de la substance blanche (câblage) et grise (neurones). La grande vitesse de consommation semble donc être particulièrement néfaste sur le cerveau des jeunes qui n'a pas fini tous ses processus de maturation. ■



**« Je pratiquais le binge drinking pour me sentir libre d'agir comme je le voulais. »**

MAXIME, 27 ANS,  
binge drinker repenté

Au début de ma vie d'étudiant, j'ai commencé à boire beaucoup les jeudis soir, après les répétitions avec mon groupe de musique. On était une bande de célibataires, alors on remettait ça le week-end, dans des bars ou lors de soirées, essentiellement pour rencontrer des filles. On voulait s'amuser, se lâcher complètement, un peu comme dans la série des films *Very Bad Trip*. Une fois, je me souviens qu'on s'est lancé un défi avec un ami : finir une bouteille de vodka le plus rapidement possible. En une demi-heure, elle était vidée. Et puis un soir, j'étais vraiment dans un sale état et je me suis cassé la main contre un mur. Sur le coup, ça m'a un peu calmé. Après une année à enchaîner les cuites, j'ai changé d'environnement scolaire. Malgré les soirées étudiantes très arrosées, j'ai progressivement évolué. Je crois que j'ai eu peur de décevoir les autres à force de dire n'importe quoi sous l'effet de l'alcool. Aujourd'hui, je bois plus rarement et j'évite les excès parce que je me rends compte que je le paye, physiquement. ■

éthylisme, en passant par l'accident, l'affrontement violent, le rapport sexuel non consenti... Si, fort heureusement, ces drames sont rares, leurs effets sur les jeunes et leur entourage peuvent être dévastateurs. « Certains binge drinkers passent également totalement au travers des désagréments de cette pratique, nuance Renaud Bouthier. En revanche, cette façon de consommer de l'alcool amplifie les vulnérabilités, les difficultés de chacun. »

À moyen terme, la répétition de ces soirées peut entraîner de la fatigue, une baisse des résultats scolaires, développer l'absentéisme, voire le décrochage scolaire. « Chaque nouvel épisode de binge drinking altère la qualité de vie, explique Amandine Luquiens, psychiatre addictologie à l'hôpital Paul Brousse. Les comportements désinhibés, agressifs, liés à l'alcool peuvent également modifier durablement les rapports entre le binge drinker et ses proches. »

### Des séquelles irréversibles ?

Le binge drinking, s'accordant mal avec la recommandation d'une consommation d'alcool modérée, apparaît comme une tendance aux effets négatifs immédiats, mais aussi sur le long terme. « La consommation d'alcool, même répétée pendant la jeunesse, n'a pas forcément de prise sur des personnes non vulnérables, qui, une fois adultes, investiront d'autres terrains comme le couple ou la carrière professionnelle, ajoute Amandine Luquiens. En revanche, les personnes plus isolées ou qui présentent un terrain génétique propice aux addictions pourront évoluer vers l'alcoolisme. »

Des expérimentations menées sur des étudiants dans le cadre de la coopération transfrontalière AlcoBinge, réunissant depuis 2009 des équipes de recherche françaises et britanniques autour du binge drinking, confirment les conséquences dramatiques de cette pratique sur le cerveau. À l'adolescence, ■■■

## Comment lutter contre le phénomène ?

La fin des open bars, l'encadrement des happy hours et l'interdiction de la vente d'alcool aux mineurs représentent autant d'avancées pour prévenir les risques liés au binge drinking. Mais pour les experts associatifs et les praticiens qui côtoient les jeunes adeptes de cette pratique, le compte n'y est pas encore. « Il est important d'aller plus loin en travaillant sur les environnements festifs, en limitant les incitations à boire, comme peuvent l'être les verres à un euro dans certaines fêtes, notamment les férias », explique Renaud Bouthier, directeur d'Avenir Santé<sup>(1)</sup>, une association qui agit entre autres pour la responsabilisation des organisateurs de soirées étudiantes. Certains hôpitaux expérimentent également le repérage de jeunes qui arrivent alcoolisés aux urgences pour engager un suivi auprès d'eux.

■ ■ ■ deux « cuites » suffiraient à perturber durablement les processus d'apprentissage et de mémorisation. « Nos derniers résultats, publiés dans la revue *Addiction Biology*, montrent que l'intégrité de la substance blanche est atteinte après alcoolisation à répétition et que cette atteinte est associée à des performances réduites, dans le cadre d'un test faisant appel à la mémoire de travail spatiale (et ceci d'autant plus que le score de binge drinking des étudiants est élevé), explique Mickaël Naassila, chercheur à l'Inserm et coordonnateur du projet Alco-Binge. Et, ce qui est inquiétant, c'est qu'environ 40 % des garçons et 16 % des filles à l'université sont catégorisés comme étant binge drinkers dans nos études. » Face à la découverte de ces dangers, le binge drinking – comme toute conduite excessive –, a fortiori parce qu'il atteint les plus vulnérables, justifie une prévention renforcée en direction des jeunes, mais aussi de leurs parents. ■

(1) [www.avenir-sante.com](http://www.avenir-sante.com)

(2) Boissons alcoolisées, fortement chargées en sucre, dont les contenants reprennent les codes des sodas.

### À lire

■ **Super biture: Mon enfer dans le binge drinking**, de L. Hugo, éditions Jacob Duvernet, 2008.

## LE BINGE DRINKING S'OBSERVE MAJORITAIREMENT CHEZ LES PLUS JEUNES

(Source : baromètre Santé Inpes 2014)

**14 %**

des 15-24 ans,

**10 %**

des 25-34 ans

et

**6 %**

des 35-44 ans s'y sont adonnés au cours de l'année.

**> 28 %**

des étudiantes déclarent au moins trois ivresses dans l'année en 2014,

contre


**19 %**

en 2010

et « seulement »

**8 %**

en 2005.

⊕ d'infos sur l'e-mag 

Retrouvez le reportage vidéo sur le binge drinking sur [www.ligue-cancer.net/vivre](http://www.ligue-cancer.net/vivre)

## « On boit pour faire la fête, mais aussi par défi. »

ROMAIN, 22 ANS, binge drinker

Comme beaucoup, j'ai commencé à goûter l'alcool en trempant les lèvres dans les verres de vin de mon père. À la fin du collège, c'était les premières fêtes : on buvait n'importe quoi pour faire les fous. Aujourd'hui, nos soirées commencent souvent par un jeu d'alcool. Le but est de boire rapidement, souvent des alcools forts. Ça aide à profiter, à se sentir libre. Je commence maintenant à avoir conscience de mes limites et je me rends compte aujourd'hui que je les ai souvent dépassées. Étudiant, j'ai été désigné pour participer à un « neknomination ». Le principe : quelqu'un se filme en train de boire un verre cul sec, publie la vidéo sur les réseaux sociaux et invite trois personnes à faire la même chose. Comme je venais d'arriver dans l'école, je me suis senti obligé de le faire. On m'a fait boire un grand verre de vodka. J'étais très mal. Parfois aussi, on n'ose pas appeler les secours pour que les parents ne soient pas informés. ■

