

L'alcool, une bombe nommée désir

Les premiers contacts avec l'alcool ont lieu, généralement, au sein de la famille, lors de repas de fête ou d'occasions particulières. Avec l'âge, le groupe des copains prend de l'importance, influençant fortement les manières de boire des adolescents. Certaines dérives semblent être de plus en plus fréquentes. On assiste à une augmentation du nombre d'ivresses, sans voir une réelle augmentation de la consommation : c'est donc la manière de boire qui évolue. Ce comportement, appelé "Binge drinking", concerne jusqu'à 26 % des jeunes.

Ils sont cinq en ce samedi matin. Quatre femmes. Un homme. Cinq parents. Leurs enfants sont entrés dans l'adolescence ou sont désormais de jeunes adultes. Tous consomment de l'alcool, sans exception. La consommation de ces jeunes sera raisonnable et responsable ou excessive et risquée, mais d'alcoolisme, il n'est pas question. Il n'empêche, leurs parents s'inquiètent ou du moins s'interrogent.

Pour l'asbl Univers Santé (elle fait partie du réseau d'associations Jeunes et alcool), il s'agit de favoriser le dialogue entre parents et enfants, de mettre en lumière les risques liés à la consommation d'alcool, de retarder l'âge de la première consommation, de souligner les facteurs qui incitent les jeunes à trop consommer. Pour l'essentiel, il s'agit de trouver le mot juste et le ton approprié. Car si le jeune boit de l'alcool, il aura vite fait de rappeler à ses parents qu'il n'est pas le seul. Et vous, qui lisez ceci, de quand date votre dernier verre de ce savoureux Bordeaux, mis en bouteille au château... ?

Afin d'initier une dynamique de groupe, Univers Santé invite les parents à participer à des jeux de

rôle. Au programme, des situations assez habituelles. Votre fils souhaite fêter ses 16 ans à la maison. Il souhaite acheter deux casiers de bières. Que faire ? Votre fille est rentrée ivre d'une soirée. Que lui dire ? Entré cette année à l'université, votre aîné s'amuse de ses nuits d'ivresse. Il affirme que, ce faisant, il s'intègre "à la vie du campus". Comment réagir ? Pas simple, on l'aura compris.

"N'est-il pas normal qu'ils boivent ?"

"Nous aussi avons fait la fête étant plus jeune, explique l'un des parents. Mais il me semble que les occasions de boire de l'alcool se multiplient. Pour boire, on crée l'événement. Le phénomène du 'binge drinking' (l'absorption d'une grande quantité d'alcool en un court laps de temps afin d'obtenir une ivresse rapide) est inquiétant. Entendre un jeune expliquer que la veille, lors d'une soirée, chaque participant a bu un bac de bières ne cesse de me surprendre. Les jeunes consomment de plus en plus jeune. Pour s'amuser et pour répondre, je pense, à un certain mal-être." A l'occasion d'une rencontre précédente, les parents se sont intéressés au marketing. "Je n'imaginai pas la puissance de ce dernier sur la consommation de nos enfants, poursuit l'intervenant. Saviez-vous que les jeunes sont assaillis de messages, notamment sur Internet, les invitant à boire de l'alcool ?"

Le sujet inquiète et questionne. *"N'est-il pas normal que les jeunes boivent ?", s'interroge cette mère. Nous autres, adultes, sommes-nous capables de passer une soirée entre amis sans une goutte d'alcool ?"* Certes, mais l'excès n'est pas systématiquement au rendez-vous. Pour remplir

son rôle de modèle, l'adulte n'aura pas à renoncer à toute consommation... pourvu qu'elle soit l'exemple d'une consommation modérée. *"Il faut responsabiliser les jeunes, leur faire confiance et, au préalable, leur expliquer en quoi l'usage de*

l'alcool peut s'avérer dangereux. Bien sûr, il y a la dépendance, mais d'autres dangers les guettent, comme les conduites à risque, les bagarres, les rapports sexuels non désirés, etc. Imposer la tolérance zéro à un adolescent de 15 ou 16 ans ne constitue sans doute pas une réponse adéquate.

Un 'juste milieu' doit être trouvé. Les parents devraient être plus solidaires entre eux. Ce n'est pas le cas. Certains me paraissent trop permissifs!" *"Ces parents, explique Univers Santé, pensent, à juste titre, avoir un rôle à jouer. Celui-ci ne sera pas le même face à un enfant de 15, 17 ou 19 ans. Pouvoir se questionner et partager ce questionnement avec d'autres parents est peu courant. Il s'agit d'une démarche positive : comment vais-je bien parler de l'alcool avec mes enfants ?"*

- *Ces parents ont été réunis pour évoquer la consommation d'alcool de leurs jeunes à l'initiative d'Univers Santé (Place Galilée, 6, 1348 Louvain-la-Neuve. Tél. : 010/47 28 28. jeunes-alcool@univers-sante.ucl.ac.be) et en partenariat avec la Ligue des familles (Virginie Dewitte, 127 rue du Trône, 1050 Bruxelles. Tél. : 02/507 72 34).*

- *Prospective Jeunesse asbl, chaussée d'Ixelles, 144, 1050 Bruxelles - 02/512 17 66 - <http://www.prospective-jeunesse.be>. Formation, accompagnement institutionnel, individuel ou familial, rencontres de sensibilisation (atelier, conférences...) et centre de documentation relatifs aux usages de drogues et à la prévention des assuétudes.*

Binge drinking

Stéphanie a bientôt 15 ans. Elle consomme de temps en temps une boisson alcoolisée. Mais c'est décidé, elle l'a annoncé : "Samedi, je fais la fête et je vais boire. Toutes mes copines ont déjà été saoules, c'est génial." Jeune. Fille. Ivresse. Stéphanie résume à elle seule les trois nouvelles tendances de la consommation d'alcool.

Il y a une bonne nouvelle. En Belgique et dans d'autres pays européens, on consomme globalement moins d'alcool qu'il y a cinquante ans.

La mauvaise nouvelle, c'est que cette tendance à la diminution de la consommation d'alcool ne concerne pas les jeunes. Au contraire.

A 11 ans, deux tiers des garçons et près de la moitié des filles ont déjà consommé au moins un verre d'alcool (1). 10 % des garçons en consomment chaque semaine (16 % à 13 ans et 35 % à 15 ans). 16 % des enfants de 10 ans sont déjà concernés par l'alcool (2). A cela, rien d'étonnant lorsqu'on sait que la consommation d'alcopops a explosé. Ces boissons ont le goût de la limonade, la couleur de la limonade, mais il s'agit bel et bien de boissons alcoolisées. Et elles font rage, arrivant en deuxième place dans le

Top-6 des boissons alcoolisées les plus consommées par les jeunes, juste derrière la bière. Ces boissons sont formatées pour un public jeune et féminin (et comme les filles ont un moindre poids, elles doivent boire moins pour avoir les mêmes effets vécus par les copains). Elles expliquent sans doute en partie l'augmentation de la consommation féminine qui est la deuxième grosse tendance de l'évolution.

"J'aime l'alcool qui fait boum"

Seule, la consommation régulière d'alcool par les jeunes tend à se stabiliser, voire à diminuer. De 1986 à 2002, le pourcentage de

jeunes consommateurs **réguliers** est passé de 48 % à 28 %. Par contre, une nouvelle forme de consommation d'alcool est en vogue chez les jeunes : le "Binge drinking". Elle consiste à boire pour trouver l'ivresse le plus rapidement possible, mais de façon épisodique. "Binge" veut dire bombe. Le "Binge drinking" cherche l'éclatement, l'explosion, le saut hors de la réalité.

Ce comportement d'ivresse est le plus risqué. On s'en doute et on l'observe tous les week-ends. Risque de violence. "J'étais ivre et je me suis battu, ça ne me ressemble pourtant pas", se souvient Martin, 17 ans. "J'étais très fatiguée ! Et on en a profité pour voler mon Gsm", raconte Isabelle. Conduire en état d'ivresse ou être le passager d'un conducteur ivre, ou encore perdre le sens de la réalité et se faire renverser par un automobiliste font partie des dangers. Les rhétoriciens en voyage de fin d'études s'en souviendront : l'un d'entre eux, accidenté dans ces circonstances, a été rapatrié dès le deuxième jour. Les colonnes des faits divers sont remplies d'histoires similaires. Risque de relations sexuelles non voulues ou non protégées, et souvent une estime de soi mise à mal. "J'étais ivre, dit Sarah, et j'ai dansé à moitié nue sur les tables. J'en ai encore honte aujourd'hui."

Le cerveau souffre

D'après Pierre Maurage, chercheur à la faculté de psychologie de l'UCL, les conséquences à moyen terme de ce nouveau comportement étaient assez peu connues jusqu'il y a peu.

Des études menées chez des étudiants universitaires montrent qu'après un an d'épisodes de "Binge drinking", ils éprouvent des difficultés au niveau de la mémoire, de l'attention, de la capacité de concentration, mais aussi dans les fonctions exécutives : la capacité à planifier, à s'adapter à l'environnement. Le "Binge drinking" ne provoque pas de lésions claires du cerveau, mais on observe des zones qui fonctionnent moins bien, des souffrances au niveau des neurones. Ce qui est dangereux dans l'alcool, c'est le sevrage, c'est-à-dire le moment durant lequel le cerveau est en manque d'alcool. C'est à ce moment-là qu'il est le plus vulnérable. Or, dans le "Binge drinking", c'est ce qui se passe : on a une succession d'épisodes durant lesquels le cerveau est très alcoolisé et puis désalcoolisé. C'est à ce moment-là qu'il souffre le plus.

Mauvaise estime de soi

Loïc a 15 ans. Lorsqu'on lui demande pourquoi il boit, il répond que l'alcool le rend différent. "J'ai plus confiance en moi et les autres m'acceptent plus facilement. Et puis l'alcool, c'est la fête, la rigolade. On déconne et c'est bon." Modifier son

état de conscience. Rompre ses timidités pour se rendre plus sensible à la fête. Surmonter la fatigue. Faire comme les autres pour être accepté par le

groupe. Ce sont quelques-uns des motifs les plus fréquemment évoqués par les jeunes. Observez les blogs, les concours "d'à fond", les cuites : les rites de virilité y sont banalisés et valorisés par les jeunes eux-mêmes, photos à l'appui.

La consommation excessive vise également à transgresser les codes sociaux. "La période entre 15 et 25 ans est un âge difficile, constate Denis Hers, psychiatre à l'UCL. C'est un âge où l'on doit faire beaucoup de choix. On passe du monde de l'enfance au monde des adultes. Il y a un gros travail psychique devant lequel certains peuvent se trouver en difficulté. Il y a également un travail de réappropriation des limites." C'est un âge où l'on va donc se tester.

A y regarder d'encre plus près, la consommation d'alcool par certains jeunes est une sorte "d'antidote", de "médicament" à une identité mal en point.

"Le produit vient apaiser les souffrances, poursuit Denis Hers, mais ne résout rien. La souffrance reste et dès que le produit n'est plus consommé, les problèmes remontent à la surface."

(1) Piette D. (dir), **La santé et le bien-être des jeunes d'âge scolaire. Quoi de neuf depuis 1994 ?**, ULB, Promes, 2003. Cette enquête a été reconduite en 2006.

(2) **Alcool et boissons alcoolisées**, Crioc, Bruxelles, 2006.

Tel père, tel fils, telle fille

La famille a-t-elle un rôle à jouer pour aider le jeune à apprivoiser sa consommation d'alcool ? Denis Hers, psychiatre, directeur du Service de santé mentale "Clos chapelle aux champs" approfondit la question pour les parents.

Denis Hers : "Chacun développe son propre style de consommation d'alcool, souvent en rapport avec ce que lui a transmis sa famille. L'enfant verra, percevra ou ressentira implicitement ce modèle. Il grandira avec des parents qui ont un certain rapport à l'alcool et va spontanément les imiter. La qualité de cette transmission va limiter les risques."

L. L. : *Ce rôle de modèle implicite est-il suffisant ?*

D. H. : "Les parents peuvent s'apercevoir, ou penser que leur enfant consomme trop d'alcool. A ce moment, le dialogue est toujours la chose la plus profitable. C'est en échangeant, en essayant de comprendre, en écoutant avant de porter des jugements

trop négatifs, que les parents peuvent se rendre compte qu'il s'agit simplement d'une consommation festive ou temporaire. Dans d'autres cas, des parents seront plus inquiets parce qu'ils auront l'impression qu'il n'y a jamais eu de fêtes sans gros excès, que le jeune prend des risques, notamment de conduite en état d'ivresse. Les parents sont aussi là pour dialoguer, parfois pour rappeler certaines limites, c'est une de leurs fonctions. Il y a bien sûr un âge où cela est plus difficile à faire, où le jeune estime qu'il se gère lui-même. Les parents sont alors plus des interlocuteurs, ils n'ont plus la même autorité parentale."

Du bon usage de l'alcool

L. L. : *Y a-t-il un "bon usage" de l'alcool ?*

D. H. : "L'alcool est vraiment le produit psychotrope le plus consommé dans notre société et le mieux intégré. Mais c'est un produit qui comporte un certain risque, parce qu'on peut penser qu'un consommateur sur dix aura un problème. Il est donc important de l'utiliser de façon adéquate. Il y a toutes sortes de consommation. Des gens ne boivent qu'aux grandes occasions.

D'autres boivent à chaque repas, ou au repas du soir. On apprend aussi les quantités à boire. On ne vide pas toute la bouteille, mais on boit un verre, deux verres, trois verres et on apprend à faire un bon usage de l'alcool. Il est clair qu'une consommation liée à des événements, à des rituels, est moins dangereuse qu'une consommation qui devient habituelle ou quotidienne."

L. L. : *Les jeunes buveurs excessifs d'alcool vont-ils devenir des alcooliques adultes ?*

D. H. : "Quand on rencontre des alcooliques de 30 ou 40 ans, installés dans la maladie, on constate bien souvent que leur consommation d'alcool a commencé assez jeune. Mais on ne peut pas dire que tous les jeunes qui boivent de façon excessive vont devenir alcooliques ! Il n'existe pas de fatalité ou de preuves que cette consommation excessive évoluerait de façon inéluctable vers l'alcoolisme. Dans la plupart des cas, la consommation excessive est passagère, liée à une tranche de vie. Les jeunes adultes trouvent un travail ou ont des obligations familiales, des événements de vie qui obligent à une régularité et à un style de vie plus 'rangé'. Un certain nombre de choses s'arrangent pour la grande majorité d'entre eux."

>>>> **VITE LU****Usage des drogues...**

... des professionnels vous en parlent. Un livre qui présente des pratiques partagées autour des assuétudes, organisées par l'asbl Citadelles (réseau d'aide en toxicomanie) et le mouvement Alto (Alternative aux toxicomanies) de la Société scientifique de médecine générale. Edité chez Luc Pire

Sales gosses je vous aime

Des histoires vécues par l'auteur, Gilles Horiac, professeur dans une banlieue, - disons mal famée, - de Bruxelles. Les problèmes qu'on devine, mais aussi, tant de la part du professeur que des élèves et de leurs familles, une réelle chaleur humaine. Aucun dolorisme mièvre dans ces récits, mais de l'humour, qui n'enlève rien à une stricte lucidité. Société des écrivains. Tél.: 082/04 03 10 www.societedesecrivains.com.

La résilience

Un mot merveilleux qui charrie le meilleur et le pire. Rebondir après un traumatisme grave, si c'est dans une optique dynamique d'ouverture à autrui, d'acceptation de ce qu'on est modestement, bravo. Mais si c'est pour se rigidifier dans le mépris des autres... Dans la collection "Que sais-je ?", le psychiatre et psychanalyste Serge Tisseron met les choses au point.

Un verre un jour...

N'a-t-on pas peur de passer pour des ringards lorsqu'on interpelle son ado qui rentre ivre à la maison ? Mieux, certains ne sont-ils pas fiers de voir que leur enfant adopte des comportements d'adulte ? Mais aussi, qui est-on pour dire à notre enfant qu'on est inquiet de sa consommation alors que nous, adultes (père ou mère), nous sommes des consommateurs quasi quotidiens. Pourtant, la prévention commence au sein de la famille. Tôt, très tôt.

Comme pour beaucoup de choses d'ailleurs, tout se joue très tôt. L'enfant observe ce qui se "dit" implicitement à propos de la consommation d'alcool dans la famille. A quelles occasions ouvre-t-on une bouteille : lors des événements, occasionnellement, quotidiennement, avec quels effets ? Ce mode de transmission familiale est majeur. Ce qui n'empêche pas également de dialoguer, ou de donner des règles, des repères explicites.

Grands le soir, grands le matin

Pour les enfants, soyons clairs : pas d'alcool. C'est évident, mais cela va encore mieux en le disant. Surtout lorsqu'on observe aujourd'hui un net rajeunissement de la consommation. On peut expliquer à un enfant ou à un préadolescent que son corps est en croissance et qu'il est dès lors très sensible aux effets de l'alcool. Vers 14-15 ans, les occasions de boire se multiplient. L'adolescent se rend chez des amis. L'envie d'essayer est bien là et, pour certains d'entre eux, il existe une consommation régulière. "*Restons fermes et gardons le contact*", disent les éducateurs de l'Isipa (l'institut de prévention de l'alcoolisme) en

Suisse. Il est important que le jeune sache qu'il n'est pas normal, à son âge, de boire de l'alcool. On peut lui parler des effets de l'alcool sur un corps encore en croissance et des risques que l'on prend lorsque l'alcool a fait perdre tout ou une partie du contrôle de soi. C'est entre 16 et 20 ans qu'on observe les principaux excès. C'est sans doute à cette période que les parents attrapent le plus de cheveux blancs. Le dialogue reste la meilleure façon d'intervenir. On peut dire son inquiétude, parler des risques de violence, d'accidents, d'intoxication. Prendre ou proposer des mesures de protection.

Amélie explique qu'aux sessions de formation des jeunes animateurs, si les jeunes restent tard le soir et boivent un verre de trop, bref s'ils font "les grands", ils doivent être "grands" le matin : debout à 8h pour le petit-déjeuner et à 9h pour le début des activités.

Et pourquoi ne pas appliquer cette règle en famille, parents compris ?

> Le commentaire du Ligueur

Elle est infirmière, part le matin tôt rejoindre son service. Sur le palier, elle croise son fils titubant ou parfois affalé devant la porte. Elle ne sait plus com-

ment l'aider. Elle a l'impression d'avoir tout fait : écouter, essayer de comprendre, dire les choses...

Alors, quand on lui parle aujourd'hui de dialogue, elle s'énerve, trouve que ce mot ne veut rien dire, qu'il n'est plus qu'un tic de langage, un mot passe-partout qui, a force d'être mis à toutes les sauces, a perdu toute sa substance.

Les ados, une cible facile

Le phénomène de l'ivresse est, entre autres, intimement lié au développement du marché des boissons alcoolisées et en particulier à l'élargissement des gammes de produits et aux nouvelles formes de communication commerciale. En définitive, ces nouvelles pratiques commerciales plus ciblées, plus agressives, participent activement à la mise en place d'une véritable culture de l'alcool dans l'univers des jeunes.

Concrètement, cette culture commerciale qui participe à la banalisation du produit se manifeste de diverses manières.

Look, fête et... alcool


La présentation du produit (look branché, coloré, inoffensif et gai) entretient souvent la confusion avec les limonades (alcopops) et le développement de nouveaux contenants particulièrement attrayants pour les jeunes (alcool en tube et autres "pocket"). Le goût très sucré pour cacher le goût de l'alcool s'adresse plus volontiers aux jeunes, aux filles. La communication est centrée sur la recherche de l'aventure imaginaire, la fête et l'amusement, la différenciation, voire la provocation. Le conditionnement est adapté et la contenance réduite pour limiter le prix et inciter le jeune à l'achat. L'initiation se fait dès le plus jeune âge, avec des produits similaires (kidibul, par exemple). L'omniprésence massive des marques dans les événements fréquentés ou organisés par des jeunes (festivals, concours, soirées, camps de vacances, etc.), ou l'association systématique de certains loisirs à des marques d'alcool (notre championnat de football, par exemple!) encourage aussi la consommation. Ainsi que la présence insidieuse de contenu publicitaire sur des forums Internet fréquentés par les ados. Bref, les marques ont transformé les aspirations de la jeunesse à leur propre intérêt et rivalisent d'ingéniosité pour faire consommer leurs produits toujours plus "ciblés".

Des codes de bonne conduite peu respectés

Evidemment, ces phénomènes ne rassurent guère les familles. Les professionnels du secteur des boissons alcoolisées développent

dès lors des codes de bonne conduite (1). Un encouragement au comportement responsable et à l'abstinence au volant se développe, ce qui représente certainement une avancée en matière de prévention. Mais ces codes de bonne conduite élaborés par les producteurs ne s'adressent qu'aux signataires, ils sont trop peu contraignants et ne sont, dès lors, pas ou peu respectés.

Inbev tente de se disculper : *"Nous prenons nos responsabilités dans la mesure du possible. [...] Dans notre communication, on ne vise pas les jeunes. Mais, de tout temps, l'alcool est présent. Ce ne sont pas les producteurs qui sont en cause. Il faut regarder autre part. Les parents sont responsables"*, insiste Lian Verhoeven, responsable de la communication extérieure. Mais cette autorégulation (code de bonne conduite) qui vise à rassurer les parents demeure peu efficace car elle ne limite en rien l'utilisation de nouvelles techniques de communication publicitaire. Et la responsabilité de l'entreprise ne s'arrête pas où commence celle des parents ou des consommateurs.

 Dossier réalisé par **Martin de Duve**
et **Florence Vanstichelen** (Univers santé),
Etienne Cléda (Prospective jeunesse)
et **Olivier de Gerval**

(1) Texte de la convention disponible sur : <http://198.104.187.9/jep/fr/index.html>

Que peuvent les parents ?

- **Retarder l'âge de la première consommation.**
- **Favoriser l'apprentissage progressif du "bien boire" en famille plutôt que l'apprentissage anarchique avec les copains.**
- **Ne pas acheter de boissons alcoolisées qui seraient spécifiquement destinées aux ados.**
- **S'assurer du bon usage de l'argent de poche.**
- **Aiguiser le sens critique du jeune face aux pressions commerciales dont il est l'objet.**
- **Rechercher le dialogue.**
- **L'Institut Suisse de Prévention de l'Alcoolisme et autres toxicomanies a publié une brochure destinée aux parents intitulée : L'alcool, comment en parler avec les ados ? Elle est téléchargeable sur le site de l'ISPA. Cette brochure contient des informations sur l'alcool et ses effets, elle propose des conseils et décrit des situations concrètes pour permettre aux parents de parler de la consommation d'alcool avec leurs enfants. www.sfa-ispas.ch/, allez sur : "Publications", puis "Outils pédagogiques de prévention".**

Un mélange explosif

Alcool, cannabis, drogues de synthèse sont des produits qui aident pour faire la fête, décoller ou décompresser... mais, parfois, ils enfoncent. S'ils permettent l'exploration d'autres perceptions, d'autres manières d'être, ils testent les limites parfois jusqu'à la rupture et révèlent les fragilités.

Comme dans la vie, l'usage de chaque produit comporte ses avantages et ses effets indésirables. L'usage *concomitant* de plusieurs produits génère aussi ses effets et des risques particuliers. Un plus un font quelquefois beaucoup plus que deux.

La recherche du plaisir

La consommation concomitante de plusieurs produits psychotropes est un mode d'usage parmi d'autres. Dans le cas du joint, tabac et cannabis sont mélangés. Si, dans certains cas, le mélange est le fait du hasard, de la recherche d'expériences nouvelles, d'autres fois, il vise à obtenir des effets particuliers. Le consommateur peut vouloir augmenter ou modifier l'effet d'un produit grâce à un autre ou, au contraire, diminuer les effets négatifs du premier par le second. Ainsi, l'effet de l'alcool est amplifié par l'usage du cannabis; l'ecstasy et les boissons énergisantes masquent les effets soporifiques de l'alcool.

Gare aux interactions !

Les interactions entre différents produits consommés en même temps peuvent être

dangereuses et demandent à être connues pour limiter les risques.

- Si le mélange alcool/cannabis est peu dangereux pour le corps, la combinaison augmente le risque de commettre des actes périlleux. Mieux vaut l'éviter en dehors des environnements sécurisés et de la compagnie de gens connus.
- Le risque de déshydratation augmente lorsque les boissons énergisantes ou l'ecstasy accompagnent l'alcool. Une seule règle : boire, boire, boire... de l'eau !
- Si les effets de l'alcool sont masqués par l'ecstasy et les boissons énergisantes, ils resurgissent brutalement lorsque l'action de ces dernières s'estompe. C'est que l'on prend conscience que l'on a trop bu, beaucoup trop.
- L'association de boissons énergisantes avec l'ecstasy augmente la nervosité générale, le stress et le risque de troubles cardiaques.
- L'usage d'alcool en même temps que certains médicaments (benzodiazépines) entraîne une somnolence plus importante avec risque d'arrêt respiratoire.
- **D. Piette, F. Parent et a., La santé et le bien-être des jeunes d'âge scolaire. Quoi de neuf depuis 1994, ULB-PROMES, 2003.**
- **A. Liesse, V. Piron, M. Rwubusisi et a., Eurotox asbl, L'usage de drogues en Communauté française. Rapport 2004-2005, 2006.**
- **O. Phan, Polyconsommation, dans Traité d'addictologie écrit sous la direction de M. Reynaud, Flammarion, Paris, 2006.**
- **A. Morel, Prévenir les toxicomanies, Dunod, 2004.**
- **M. Valleur et J.-C. Matysiak, Les addictions. Dépendances, toxicomanies : repenser la souffrance psychique, Armand Colin, 2002.**

DÉFINITIONS

Le mot "*polyconsommation*" recouvre plusieurs réalités qu'il faut distinguer. En général, la "*polyexpérimentation*" désigne le fait d'avoir expérimenté plusieurs produits psychoactifs (tabac, alcool, ecstasy, cannabis...). L'usage est qualifié de concomitant lorsque plusieurs produits sont consommés en même temps. La polyconsommation désigne le fait de consommer plusieurs substances psychoactives avec une certaine fréquence.

La "*polyexpérimentation*" est un phénomène fréquent à l'adolescence. Si 57 % des garçons et 68 % des filles des 13-17 ans ne consomment aucun de ces trois produits, près de 34 % des garçons et 20 % des filles boivent de l'alcool chaque semaine. Parmi eux, 10 % des garçons et 4,5 % des filles ont recouru à une drogue illicite à trois reprises au cours de l'année qui précède l'enquête.

L'usage concomitant de plusieurs produits fait partie des habitudes dans les milieux festifs. A ceux de l'alcool et du tabac s'ajoutent ceux du cannabis et de l'ecstasy. Une enquête auprès de fêtards a indiqué que 37 % des personnes interrogées (entre 14 et 45 ans) déclaraient avoir consommé au cours de la même soirée au moins deux produits (y compris l'alcool).