

# POURQUOI L'ALCOOL COULE DANS NOS VIES

Coupe du monde ou Euro, anniversaires, mariages, dîners de famille, soirées entre amis... Même scénario : bières, vins et spiritueux emplissent les verres. La boisson est toujours associée à nos moments de célébration. Ou de dépression. Pourquoi ne peut-on pas s'en passer, alors que l'on connaît ses dangers et excès ? Notre enquête.

PAR MÉLANIE GEELKENS

C'est fou à quel point l'éthanol (sous toutes ses formes) rythme nos vies. Surtout chez nous. La Belgique n'est pas la dernière à trinquer. Onze litres d'alcool (pur) en moyenne par habitant et par an, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Juste pour mieux imaginer : l'équivalent de 15 bouteilles de whisky, tout de même. Plus encore pour les hommes, qui ingurgitent 15 litres annuellement, contre 6,3 pour les femmes. Des statistiques toutefois incomplètes : calculées à partir de sources officielles (taxes, production, import-export...), elles n'englobent pas la « consommation non enregistrée ». Comme la bibine maison ou les achats au Luxembourg...

OK, le Belge n'est pas non plus le Biélorusse avec ses 17,5 litres par an (record absolu). Reste qu'il dépasse allègrement la moyenne mondiale (6,2). Cela ne s'arrange pas vraiment avec le temps. Il y a cinquante ans, il picolait déjà autant (10,75). Surprenant, non ? Aujourd'hui plus qu'hier, rien n'est trop beau pour préserver sa santé. On mange de plus en plus bio, de moins en moins de viande, cinq fruits et légumes par jour. On se met au régime, au jogging, au *personal coaching*. On fait une croix sur le tabac (du moins, on essaie), les UV, le glyphosate et tous ces foutus cancérigènes. Mais on boit. Ah ! qu'est-ce qu'on aime ça !

On le sait, pourtant. Que l'alcoolisme touche une personne sur dix. Que l'alcool provoque des accidents. Des cancers. Des morts. Des tas de moments embarrassants. Des gueules de bois carabinées. Rien à faire, on boit. Pourquoi aime-t-on tant ça ?

## Parce que c'est neurochimique

Pas la peine des autoflageller. C'est notre cerveau qu'il faut blâmer. Ou, plutôt, son circuit neuronal « de la récompense ». « Lorsque ce circuit est activé par un comportement gratifiant,

de la dopamine est libérée, détaille Catherine Hanak, psychiatre au CHU Brugmann, à Bruxelles. On ressent alors du plaisir, la sensation qu'il s'agit de quelque chose d'important. Cela provoque l'envie de recommencer après une certaine échéance. »

La « boisson » influence notre Gaba, le principal neurotransmetteur inhibiteur du cerveau. En plusieurs étapes. « Une petite dose agit sur les freins cérébraux, ceux qui inhibent, en enlevant justement "l'effet frein" », expose Etienne Quertemont, docteur en psychologie et chargé de cours à l'ULg. Soit ce premier verre, celui qui va réchauffer les conversations et faire s'envoler la timidité. Mais qui, suivi d'autres, peut favoriser l'agressivité, la tristesse, les prises de risque... Sans doute ce mécanisme nous incite-t-il à continuer à boire sur le moment, nous faisant oublier nos bonnes résolutions et notre maîtrise de nous-même.

## Parce que c'est une drogue (culturelle)

L'héroïne ou la cocaïne n'agissent pas autrement. Eh oui : pour les scientifiques, cela ne fait pas l'ombre d'un doute. L'alcool est une drogue. « On est tellement habitué à vivre avec, et depuis toujours, qu'on a du mal à le considérer comme telle, parce qu'on n'y associe pas de dimension illicite, considère Etienne Quertemont. Pourtant, dans les faits, lorsqu'on l'analyse objectivement, il s'agit bel et bien d'une drogue. »

Et même d'une « drogue culturelle », dit l'alcoologue Raymond Gueibe, qui souligne que toutes les sociétés ont (eu) la leur : l'opium en Chine, les champignons hallucinogènes chez les Inuits, les feuilles de coca en Bolivie et au Pérou... « Un jour, j'ai fait visiter la Grand-Place de Bruxelles à un collègue pakistanais, qui m'a demandé : "ça ne vous dérange pas de voir tous ces drogués, aux terrasses ?" Musulman, il ne buvait pas. Par contre, jeune, pour se détendre avec ses copains, il fumait un joint. »

Chacun sa came. La boisson, en plus d'être licite, est la seule à favoriser le lien social. Voilà pourquoi notre société ne peut pas s'en passer. Lever le coude permet de s'amuser, de draguer, de communier, de déstresser, de délier les langues pour mieux communiquer, voire se disputer... « L'alcool joue un rôle très important de lubrifiant social », résume Vincent Lorient, sociologue de la santé à l'UCL. « Cela sert à se distraire, à s'étourdir, à faire une

parenthèse », constate Raymond Gueibe, qui ajoute une goutte de psychanalyse : « L'être humain perçoit très vite qu'il est destiné à mourir, boire lui permet de sortir de sa condition misérable. »

#### Parce qu'on baigne dedans

Familialement d'abord : les habitudes de consommation se transmettent de génération en génération. Le premier verre d'un adolescent est d'ailleurs souvent offert par les parents... Comme le marqueur d'une transition vers l'âge adulte. « Dès 3 ou 4 ans, l'enfant fait déjà le lien entre l'alcool et la fête, via la famille », note Pierre Maurage, psychologue et professeur à l'UCL.

Historiquement, aussi : les premières traces remontent à 7000 ans avant Jésus-Christ. Les usages changent, la boisson reste. Les modes de consommation disent beaucoup des consommateurs. Aujourd'hui, vin, bière et spiritueux sont moins absorbés quotidiennement, mais davantage associés à des moments de célébration. Une fête à l'eau ? Inimaginable ! Celui qui a décidé de rester sobre devra souvent se justifier et, parfois, paraîtra même un peu suspect. « La norme sociale, c'est de boire, remarque Pierre Maurage. Pour beaucoup, l'acte est évalué positivement, associé à de bons moments. Être saoul peut même apporter de la fierté. »

S'enivrer a longtemps été perçu comme un signe de virilité, observe l'anthropologue

française Véronique Nahoum-Grappe, auteure de *Vertige de l'ivresse, alcool et lien social* (éd. Descartes & Cie, 2010). « Un homme, un vrai, devait savoir boire. Peut-être beaucoup, mais sans être saoul. Avec le féminisme, les femmes s'y sont mises, comme elles se sont approprié d'autres signes de la masculinité. Désormais, les filles aussi prennent des cuites, même si cela est perçu comme plus grave pour elles. »

#### Parce que les lobbys sont puissants

Les fabricants leur ont aussi facilité la tâche, n'ayant de cesse de concocter des mixtures convenant à leurs palais. Des breuvages plus fruités, plus sucrés, plus légers... Les alcooliers ont besoin des femmes, comme des jeunes, pour

booster un marché qui, sinon, stagnerait. C'est aussi pour cela qu'on boit : parce que l'industrie et les lobbys sont puissants. Surtout dans nos pays producteurs.

Même si le secteur brassicole souvent rouspète, il reste privilégié. Il suffit d'observer les accises : elles ont certes augmenté en novembre dernier, de 8,5% pour la bière, mais de 31% pour le vin et 41% pour les spiritueux. « On ne peut reprocher aux alcooliers de vendre leurs produits, estime Pierre Maurage. En revanche, on peut s'étonner par exemple que la publicité ne soit pas régulée. Quand j'explique à des confrères →

→ étrangers que Jupiler sponsorise les Diables Rouges, ils n'en reviennent pas ! »

Pour Raymond Gueibe, que bières et spiritueux soient si fréquemment associés au sport et à ses valeurs positives est choquant. « Il faudrait aussi que les marques arrêtent de sponsoriser des cercles et événements étudiants ! On vit dans un pays surréaliste. » Et de citer la campagne Bob, cofondée et financée par... la Fédération des brasseurs belges. « Le message est tout de même ambivalent : si quelqu'un reste sobre, les autres peuvent continuer à se défoncer. »

#### Parce que les autorités ne veulent pas s'en mêler

Le gouvernement qui osera véritablement se mettre le secteur à dos n'est pas encore formé. Trop d'enjeux financiers, de rentrées fiscales, d'emplois concernés. Le ministre de la Santé qui tentera de faire diminuer la consommation n'est pas encore né. Trop d'impopularité à la clé. Alors que les autorités multiplient les plans pour éradiquer la cigarette, aucun n'existe en matière d'alcool. Sauf en matière d'accises. Mais même en les augmentant, acheter

une bouteille reste accessible. Pour le reste, pas touche à la publicité, à la réglementation des points de vente ou à celle des lieux de consommation, peu d'efforts de prévention...

Par contre, les politiques (comme la majorité des études scientifiques) se concentrent sur les méfaits de l'alcool au volant ou les conséquences du *binge drinking*. Ou, ces vilains ados qui se cuitent jusqu'à plus soif ! « Cet accent mis sur les jeunes [...] fait d'ordinaire peu de cas d'une réalité : celle des gens plus âgés qui consomment régulièrement (de la même manière) lors d'un souper bien arrosé », écrit l'historien canadien Rod Philipps dans son ouvrage *Une Histoire de l'alcool* (éd. PUL, 2015). Voir la paille dans le verre du voisin, mais pas la poutre dans le sien...

Est-ce finalement une mauvaise chose que les politiques nous laissent trinquer en paix ? Après tout, boire modérément semble faire du bien. Même si les dangers et les excès viennent se rappeler au bon souvenir de la société... Elle nous fait cet effet-là, notre « drogue culturelle ». On l'aime autant qu'on la déteste. On en a besoin même s'il vaudrait mieux s'en passer. Meilleure ennemie. Pire alliée. Santé ? ♦

# ET SI CE N'ÉTAIT PAS VRAI ?

**Au fond, que sait-on vraiment à propos de la boisson ? Nos idées reçues surpassent parfois les constats scientifiques... Démêler le faux du vrai : telle est l'ambition de l'ouvrage *L'alcool en questions*, signé par plusieurs chercheurs de l'université de Liège.**

PAR MÉLANIE GEELKENS

## **Est-on alcoolique au-delà de trois verres par jour ?**

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande de ne pas dépasser les trois verres par jour pour les hommes (deux pour les femmes). Ni d'en boire plus de quatre lors d'une même occasion. Ceux qui se retrouvent dans cette description, ou qui la dépassent, mettent en danger leur santé. Futurs alcooliques ? Pas forcément. Mais une consommation quotidienne entraîne en tout cas plus de chances de le devenir. La dépendance a cette particularité de s'installer progressivement, bien qu'elle soit aussi influencée par des facteurs comme la génétique ou l'âge (plus on commence à boire jeune, plus ça risque ensuite de dégénérer).

## **Un petit verre, c'est bon pour la santé ?**

Depuis toujours, on se rassure : le vin rouge, c'est bon pour le cœur ! Mais en réalité, les études scientifiques n'ont pas tranché. Plusieurs d'entre elles constatent des effets positifs associés à la consommation (modérée). Mais pas uniquement de vin rouge : le blanc et la bière sont aussi concernés. Et il n'est pas certain que vins et bières soient les vrais responsables, les bienfaits pourraient venir d'autres substances qu'ils contiennent

(antioxydants...). Une chose est par contre certaine : les bénéfices disparaissent avec l'abus. Et celui qui n'a jamais bu n'a aucune raison sanitaire de s'y mettre.

## **Mieux vaut une bière qu'un whisky ?**

La réglementation en matière d'achat le laisse penser. A 16 ans, on peut s'offrir une chope, mais il faudra attendre 18 ans pour les spiritueux. Cette distinction n'a toutefois aucun fondement scientifique. Certes, la teneur en alcool est différente, mais ingurgiter 25 centilitres de bière à 5°, 10 cl de vin à 12° ou 3 cl de whisky à 40° livrera le même résultat : 10 grammes dans l'organisme. Aucune étude n'a non plus prouvé que les alcools forts soient plus toxiques que les autres. Boire trop peut entraîner des cancers, peu importe ce qu'il y a dans le verre...

## **Un peu d'exercice pour éliminer ?**

En cas de cuite, rien ne vous empêche de vous dépenser... Mais pour que cela entraîne réellement un effet (de toute façon limité), l'effort physique devra être long et intense. Ce qui n'est pas toujours aisé, quand on est ivre. De même, boire du café n'atténue en rien les effets de l'alcool. Les boissons énergisantes, hautement dosées en caféine, peuvent même dangereusement les accentuer.

## **Une substance aphrodisiaque ?**

Au bout de quelques verres, l'alcool peut donner le sentiment d'être le roi ou la reine de la drague. Et plus si affinités. Rien de plus trompeur. Si effet aphrodisiaque il y a, il est uniquement psychologique et dû à l'action désinhibante de l'éthanol sur le cerveau. Si la soirée a été un peu trop arrosée, l'engourdissement et l'anesthésie prennent le pas. Ce qui émousse le désir sexuel chez les hommes, mais ce qui complique (voire anéantit) les chances de physiquement le concrétiser... ♦

# BOIRE, HIER COMME AUJOURD'HUI

Depuis que le monde est monde (ou presque), l'homme boit. Du vin, de la bière, des spiritueux, selon les époques. Pour remplacer l'eau polluée, pour oublier sa chienne de vie, pour se divertir, selon les siècles. Avec une

constante historique : de tout temps, l'excès a semblé suspect.

PAR MÉLANIE GEELKENS

Qui a eu cette idée folle, un jour d'inventer l'alcool ? Hélas, l'histoire n'a pas retenu le nom du Charlemagne de la bibine. Point de personnalité à sanctifier ou à blâmer. Sauf peut-être à chercher du côté d'un anonyme ancêtre qui, plus de 7000 ans avant Jésus-Christ, a ingurgité des baies ou des fruits pourris ayant commencé à fermenter. Quoi qu'il en soit, depuis ce jour-là, l'être humain n'a plus jamais arrêté de boire.

« Pour certains, (cette) découverte a créé de nouvelles possibilités de se soigner et de se faire plaisir [...]. A l'inverse, d'autres ont trouvé que, depuis que l'alcool a fait son apparition, l'histoire de l'humanité a pris des allures de longue gueule de bois », écrit l'historien canadien Rod Phillips, auteur d'*Une histoire de l'alcool* (1). Cet ouvrage – l'un des rares à se pencher sur le sujet – démontre comment la boisson a été, de tout temps et simultanément, tant adorée que détestée.

Déjà durant l'Antiquité, des témoignages distinguaient l'acceptable consommation modérée de la déplorable saoulerie. A l'époque, le choix était limité : beaucoup de bière, un peu de vin. La première pour le peuple, le second pour les élites. Surtout du temps des Grecs et des Romains. Seul le jus de raisin trouvait grâce à leur estime de peuple civilisé. Les Grecs ont même inventé les premières soirées avinées : les symposiums, où les convives mangeaient, buvaient, se divertissaient. Parfois dans le but de discuter art et politique, parfois pour finir par coucher avec des prostituées. Ou avec les serveurs. Mais gare à l'ébriété, déjà décriée. Le vin (coupé à l'eau et épicé) devait être dosé pour provoquer une atmosphère conviviale, point pour assommer les invités.

Les femmes avaient rarement le droit de picoler. Car cela encourageait, paraît-il, l'adultère. Cela ne les empêchait pas de

trempier leurs lèvres. Comme les enfants, d'ailleurs. Il fut un temps où on n'était pas si regardant, on s'y mettait (très) jeune. Puis, mieux valait ingurgiter du vin que de l'eau. Tellement polluée que tous préféraient s'en passer. Sans oublier que le christianisme avait fini par donner sa bénédiction. Pour son premier miracle, Jésus n'avait-il pas transformé l'eau en vin ? Les mo-

nastères ne furent-ils pas les plus grands développeurs de vignobles et les inventeurs du brassage à grande échelle ?

Tout était en germe pour qu'au Moyen Âge, l'alcool devienne un commerce, en même temps que la naissance des villes. Parqués dans de petits logements, les habitants ne pouvaient plus fabriquer eux-mêmes. Les producteurs d'antan sont devenus de simples consommateurs. Assidus. Quitte, parfois, à être payés en boissons plutôt qu'en salaire. Voire à passer tout leur temps dans les tavernes qui se multipliaient. Rien d'étonnant à ce que l'ébriété ait commencé à devenir un problème de société.

Comme en écho, les premiers discours appelant à la modération se firent entendre. Puisque l'Eglise était (accusée d'être) laxiste – les récits d'hommes de Dieu pétés comme des coings ne manquaient pas –, le protestantisme voulait remettre de l'ordre. C'était sans compter sur l'apparition des spiritueux distillés, dès le x<sup>e</sup> siècle. Au départ, ceux-ci étaient censés être réservés à des fins médicales. Mais progressivement, et surtout à partir du xvi<sup>e</sup> siècle, whisky, gin, eau-de-vie et compagnie s'incrustèrent dans la vie quotidienne. Surtout celle des pauvres. Provoquant l'inquiétude des riches qui, pourtant, leavaient eux aussi le coude. Taxes, interdictions, limitations des points de vente et de consommation... Le début des réglementations publiques. La gnôle permettait toutefois de contrer la faim. Et de « s'accorder du plaisir dans une vie qui en offrait fort peu », selon Rod Phillips.

## Pompiers pyromanes

Parallèlement, les Européens entamèrent leur conquête du monde... et leur exportation massive d'alcool. En Amérique, Afrique et Asie, la plupart des peuples connaissaient déjà. Mais les colons étaient bien décidés à les abreuver. Parce que cela leur servait de monnaie d'échange pour acquérir de l'or, des pierres, des matériaux, des faveurs sexuelles, des esclaves. Parce que cela leur permettait, à l'occasion, de signer des accords que les chefs de tribus, sobres, n'auraient jamais acceptés. La vente outre-mer rapportait gros. Toutefois, tels des pompiers pyromanes, certains commencèrent à s'inquiéter du niveau de consommation élevé dans leurs colonies. Et sifflèrent, parfois, la fin de la beuverie.

Sur le Vieux Continent aussi, les inquiétudes grandissaient. Plus que jamais, l'alcool était accusé de tous les maux : maladies, morts, familles ruinées, suicides, divorces, folie, cri-

minalité, prostitution. Les bienfaits médicaux devenaient de plus en plus contestés. Plutôt que l'interdiction, les autorités tentèrent d'abord la modération. En offrant une alternative : l'eau potable, via la construction de vastes réseaux urbains de distribution au XIX<sup>e</sup> siècle.

Noble effort. Insuffisant. On ne se débarrasse pas de siècles d'alcool du jour au lendemain. Sauf en l'interdisant, purement et simplement. Comme en Russie, en Finlande, en Scandinavie, au Canada... Et aux Etats-Unis, *of course*. Ah ! ce rêve américain d'une nation en meilleure santé, plus riche (boire, ça coûte), plus sage... Tant pis pour la chute des recettes fiscales, de l'économie, de l'emploi. L'expérience a surtout mené à la contrebande, la mafia, la désobéissance. Les citoyens bravaient la loi pour se rendre dans des bars clandestins. Y compris les femmes, qui jusque-là ne s'enivraient que dans l'intimité du foyer.

Au bout de quatorze ans, les Etats-Unis firent marche arrière en 1933, poussés dans le dos par la Grande Dépression. Paradoxalement, la prohibition américaine a préfacé la consommation actuelle : asexuée, festive, « cocktailisée » (c'est à cette époque que les premiers mélanges furent testés), vecteur de sociabilité. Petit à petit, les autorités ont renoncé à trop s'en mêler. Que boive le peuple ! Sauf lorsqu'il s'agit d'évoquer les dangers de l'alcoolisme, de la conduite en état d'ébriété et de la « biture express ». Modération acceptable, saoulerie déplorable. Depuis l'Antiquité, finalement, rien n'a changé. ♦