

Une tournée pour réfléchir à son rapport à l'alcool

Tournée minérale rencontre un franc succès : au moins 60.000 personnes s'engagent à ne pas boire en février. La Fondation contre le cancer espère un changement des mentalités.

Le verre de rouge avec le spaghetti bolognaise, la blanche entre potes, le shot de vodka en soirée... C'est à tout cela que la Fondation pour le cancer et VAD, association flamande de prévention des addictions, invitent à renoncer durant tout le mois de février, les bonnes résolutions et les cocktails de nouvel an étant passés. D'ores et déjà, ce challenge baptisé malicieusement « Tournée minérale » rencontre un franc succès. Ce mercredi, soit une semaine avant son lancement, il comptait près de 61.000 participants, dont une belle brochette d'élus (citons Kris Peeters, ministre de l'Economie) et d'autres personnalités publiques (comme Christophe Debor-su, de RTL-TV) mais aussi d'entreprises et d'organisations publiques. Des candidats à la sobriété se sont organisés en équipes à sponsoriser. Les fonds ainsi récoltés (près de 40.000 € jusqu'à présent) seront reversés à la recherche contre le cancer.

Dans un pays où 83 % de la population boit de l'alcool, selon une enquête menée en 2013, Tournée minérale vise plusieurs autres buts. « Le premier d'entre eux, c'est que les participants prennent tout simplement conscience de leur consommation et y réfléchissent, explique le Dr

Mathijs Goossens de la Fondation contre le cancer. *Pour beaucoup de gens, boire de la bière et du vin, c'est une habitude quotidienne. Nous aimerions que cela ne soit plus un automatisme.* »

Impliqué dans 5 % des cancers

C'est que l'alcool est source de plaisir mais aussi d'effets indésirables lorsqu'il est absorbé trop régulièrement et en trop grandes quantités. Les campagnes de prévention routière rappellent régulièrement les méfaits d'imprégnation alcoolique derrière un volant. Moins connu : « L'alcool est lié à environ 5 % des cancers : 3 % chez les femmes et 10 % chez les hommes, pointe le Dr Mathijs Goossens. *Il peut entraîner des tumeurs du sein, de l'intestin, du colon, du foie ou encore de la gorge. Et il multiplie par 20 à 50 le risque de cancer des voies aériennes lorsqu'il est associé au tabac.* »

Freiner drastiquement la bouteille permet de limiter non seulement la menace du cancer mais aussi l'apparition de troubles cardiaques. Ce n'est pas tout : cela contribue à un meilleur sommeil, au retour d'un teint frais, à un surcroît d'énergie et à la perte de poids, puisque l'alcool est hautement calorique. En plus, c'est une manière de dépenser moins d'argent. « La Ligue ne vise pas à créer une société de

non-buveurs, tient à préciser Mathijs Goossens. Nous espérons juste que ne pas boire devienne la nouvelle norme et que la population suive les recommandations de l'OMS (pas plus de 14 verres par semaine pour une femme et 21 pour un homme, à raison de 10 g d'alcool pur par verre), voire celles, plus restrictive de l'association VAD en Flandre. »

Questionnement social

Est-ce bien réaliste ? Au moins, Tournée minérale aura-t-elle, comme on l'a dit, la vertu du questionnement. « Clairement, il est intéressant de s'interroger sur la place que l'alcool, notre drogue culturelle, occupe dans notre vie, estime Martin de Duve, directeur d'Univers Santé qui travaille beaucoup sur des contextes plus favorables de consommation pour les jeunes. *Epreuve-t-on, oui ou non des difficultés à gérer sa consommation ? Reste que les buveurs problématiques passeront probablement à côté de la question et que l'opération invite à se questionner sur nos responsabilités individuelles. Or, la consommation d'alcool s'accompagne de responsabilités sociales : celles de la pression sociale à boire et du manque de volonté politique à contrebalancer les messages puissants d'incitation à la boisson diffusés par les producteurs d'alcool.* » ■

JULIEN BOSSELER

ILS PARTICIPENT

« Je veux voir s'il y aura un impact positif sur mes finances »

Céline, 25 ans, Bruxelles, employée dans l'humanitaire

C'est avec cinq de ses collègues de Médecins sans frontières que Céline se lancera dans un mois de février sans alcool. « Tournée minérale est une opération sympa à laquelle nous participerons en mode "team building". Nous avons déjà inscrit "stop alcool" à la date de mercredi prochain, le 1^{er} février, dans notre agenda commun, explique la jeune femme tout en précisant : nous n'avons pas attendu Tournée minérale pour discuter entre nous de notre consommation d'alcool. Il faut dire que, souvent, le vendredi soir, surtout quand il fait beau, nous nous retrouvons après le travail autour d'un verre. Nous nous sommes demandés si nous avions vraiment besoin d'alcool lors de ce genre d'occasions. »

Outre cette dimension collective, Céline se dit motivée à tenir tout un mois

sans boire par goût du défi et pour réfléchir à sa consommation. « *Mais surtout, je cherche à voir si je ressentirai un impact positif sur mes finances, insiste-t-elle. Je bois principalement le vendredi et le samedi : je prends l'apéro et je consomme tout au long de mes sorties, en offrant de temps en temps la tournée. Plus occasionnellement, je bois des verres lors d'afterworks. Puis, au resto avec mes amis, j'accompagne le repas de vin. Sans compter les bouteilles que j'amène lors de fêtes... Tout cela représente un certain budget.* »
Reste pour Céline à savoir si elle tiendra le coup. « *Le mois prochain, j'ai plusieurs fêtes d'anniversaire inscrites dans mon agenda. Je vois déjà d'ici mes amis me demander pourquoi je ne bois pas et me tendre un verre...* »

« Ça ne pourra que me faire du bien, je picole trop »

Miriana, 53 ans, Tervuren, traductrice indépendante

Un mois sans alcool devrait faire le plus grand bien aux neurones de Miriana. « *Je dois participer à Tournée minérale. Je m'y suis engagée envers un ami. Mais impossible de me rappeler lequel ! Depuis le début de l'année, j'ai assisté à pas mal de fêtes bien arrosées. J'ai bu beaucoup de cava, vu plein de monde et tout s'emmêle dans ma mémoire.* »

Plus sérieusement, Miriana va suspendre sa consommation pour soigner sa forme et sa santé. « *En janvier, j'ai dû passer une ou deux journées sans une goutte. Pourtant, je le jure, je ne suis pas alcoolique. Mais, pour moi, ça devient de plus en plus difficile de ne pas picoler. Prendre l'apéro, décompresser après une journée difficile, bien accueillir un ami qui passe... j'ai toujours une bonne raison d'ouvrir une bouteille. Mon médecin considérerait sûrement que c'est trop. Et je le sens : l'alcool me fatigue et nuit à la qualité de mon sommeil. J'espère retrouver plus d'énergie, un teint plus frais et perdre un peu de poids. Ça ne peut me faire que du bien.* »

Cette femme pleine d'humour et de peps n'en sera pas à son coup d'essai. « *Il y a quelques années, un début janvier, j'ai arrêté de boire pendant 8 mois. J'ai été impressionnée par les propos d'une amie d'amie. Elle m'a parlé de l'addiction à l'alcool et des alcooliques anonymes. Étais-je accro ? J'ai voulu me tester. J'ai tenu assez facilement, jusqu'à ma fête d'anniversaire. J'ai juste trouvé ça bizarre de me passer d'un verre de rouge en dégustant du fromage dans un resto gastronomique.* »

Si l'expérience fut assez facile physiquement, elle s'est révélée nettement moins aisée socialement. « *Lors de repas entre amis, je devais tout le temps justifier mon abstinence devant toute la tablée. Puis, à chaque fois, ça se retrouvait au centre des conversations. Cela a même parfois tourné à la dispute de couple. Sur le ton du reproche, l'une ou l'autre nana invitait son homme à suivre mon exemple. Et celui-ci réagissait agressivement. J'ai bien dû le constater : les gens sont sur la défensive quand on remet en cause leur consommation d'alcool.* »

« J'espère déclencher une prise de conscience chez les autres »

Rémi, 28 ans, Rebecq, employé dans le secteur culturel

Il n'a même pas 30 ans et, pourtant, Rémi dit déjà sentir physiquement le poids de l'alcool. « *Quand j'étais étudiant, je buvais sans en ressentir les mauvais effets le lendemain. Aujourd'hui, j'ai dur à me remettre d'une soirée arrosée. Puis, j'ai pris du poids. J'ai décidé de me reprendre en main, avec l'aide d'une diététicienne. J'atteins la fin de mes 20 ans, j'ai envie d'être attentif à ma santé.* »

Rémi n'a pas attendu de participer à Tournée minérale pour entamer une réflexion sur son rapport à l'alcool. « *Plus j'approche de la trentaine, plus ma consommation augmente. Un verre lors d'une réunion d'équipe, encore un lors du repas, un autre le soir pour détresser, ça ne va plus ! Ma consommation devient régulière, ancrée dans mon quotidien. Or, je considère que l'alcool doit rester récréatif et occasionnel et non pas devenir une récompense ou une obligation sociale.* »

A propos d'obligation, Rémi garde un léger goût amer de son réveillon de Nouvel an. « *On m'a proposé de participer à un ping-pong bière : on fait une partie de ping-pong avec, sur la table, des verres remplis. Si la balle tombe dedans, on doit boire la bière. J'ai refusé de participer à ce jeu, malgré la pression de mes amis. A la fin, ça m'a énervé. En participant à Tournée minérale, j'espère déclencher une prise de conscience chez les autres, ouvrir les yeux de certains copains qui, clairement, boivent trop.* »