

« Parvenir à banaliser la parole sur la consommation d'alcool »

Entretien avec Philippe Batel, médecin psychiatre et addictologue¹

La Santé en action :
Comment analysez-vous les résultats de l'enquête Baromètre santé de l'Inpes, qui montrent une diminution

du nombre de personnes consommant régulièrement de l'alcool ?

Philippe Batel : C'est une étude (voir pages précédentes, ndlr) très intéressante qui, en interrogeant la population française tous les cinq ans, permet de mettre en évidence une tendance incontestable. En 2014, la proportion des Français qui consomment régulièrement de l'alcool n'est plus que de 14 %, contre 19 % dix ans auparavant. Mais j'estime qu'il faut regarder ces chiffres d'une autre manière et montrer ce qui apparaît en miroir : la consommation globale d'alcool baisse en France, mais cette diminution demeure lente et modeste. Or, si boire régulièrement de l'alcool recule dans les habitudes, il faut en déduire que la consommation irrégulière augmente, celle des fins de semaine ou des veilles de RTT, festive ou de détente.

Ce changement de modèle de consommation, typiquement celui des pays d'Europe du Nord, appelle à changer le registre de la prévention. Les dommages et les risques ne sont pas les mêmes. Ainsi, la mesure journalière en verres n'a plus de sens clinique ; c'est la consommation hebdomadaire qui devient pertinente, soit pas plus de 21 verres par semaine pour un homme

et 14 verres pour une femme, et pas plus de 6 verres en une fois pour un homme et pas plus de 4 pour une femme.

S. A. : Cette tendance à moins consommer régulièrement résulte-t-elle de messages de prévention qui ont porté leurs fruits ?

P. B. : Il est clair que les campagnes auprès du grand public ont contribué à sensibiliser les Français, les incitant sans doute à modifier leur comportement. C'est un élément positif dont il faut tenir compte. Les personnes interrogées dans l'enquête se disent bien informées. Mais le sont-elles vraiment ?

Les résultats montrent que la perception du risque varie en fonction de la consommation d'alcool : les hommes qui boivent régulièrement placent le seuil de risque au-delà de 3,3 verres, alors que ceux qui se sont affranchis de cette consommation régulière le portent à 2,8. Je ne crois pas que l'on puisse dire, à partir de la diminution constatée de la consommation régulière, que l'alcool est descendu de son piédestal ; il ne fascine pas moins qu'auparavant mais différemment, bien que ce soit complexe à mesurer.

La baisse de la consommation régulière tient essentiellement au recul de la consommation de vin, et on peut y voir un effet de génération. Si le vin est associé à la convivialité, d'autres alcools attirent parce que ce sont des produits qui permettent de faire la fête, de se désinhiber. L'alcool tue chaque année près de 50 000 personnes. Son coût social annuel est estimé à 17 milliards d'euros.

S. A. : Pourquoi ces résultats vous amènent-ils à penser qu'il faut changer le registre de la prévention ?

P. B. : Le modèle actuel de la prévention repose encore sur de fausses représentations : il est centré sur la prévention de la dépendance, alors que celle-ci n'est pas forcément le principal problème. De nombreuses personnes meurent de l'alcool alors qu'elles ne sont pas dépendantes. Une femme qui boit plus de 14 verres par semaine présente quatre fois plus de risques de cancer du sein ; un homme entre 35 et 55 ans qui consomme excessivement risque davantage un infarctus du myocarde ou un accident vasculaire cérébral que de décéder d'une maladie du foie. Les actions de santé publique doivent cibler les personnes bien avant qu'elles ne soient dépendantes. Le chiffre de 14 % de Français consommant régulièrement est relativement bas ; il faut bien sûr s'occuper de ce public. Mais si la prévention s'attache uniquement à réduire cette proportion, elle ne sera pas efficace.

S. A. : Comment faudrait-il modifier l'approche de ce problème de santé publique ?

P. B. : Avec l'émergence de nouveaux comportements, la proposition d'abstinence totale et définitive que l'on tente parfois d'imposer coûte que coûte n'est pas pertinente. Les personnes qui s'alcoolisent fortement en fin de semaine ne sont ni dépendantes, ni des consommateurs réguliers et, pourtant, elles se mettent en danger avec l'alcool. Elles parviennent sans difficulté à

L'ESSENTIEL

▣ **▣** « Il convient de dévaloriser la représentation sociale positive que l'alcool continue d'avoir, alors qu'il est la deuxième cause de mortalité en France », souligne Philippe Batel.

▣ **▣** Avant tout, il faut faire parler les jeunes et les adultes de leurs expériences avec ce produit, sans juger, et se faire ainsi une idée de leurs représentations de l'alcool.

▣ **▣** Autre priorité à mettre en œuvre : le médecin traitant ou un autre professionnel devrait évoquer au moins une fois par an cette thématique avec son patient.

s'abstenir du lundi au jeudi. Le discours sur l'abstinence n'a pas beaucoup de sens pour elles. L'enjeu est de les amener à boire moins le week-end, en résumé à ne pas se saouler.

S. A. : **Quels leviers d'action vous paraissent les plus opérationnels dans cette perspective ?**

P. B. : Il me paraît primordial de parvenir à banaliser la parole sur la consommation d'alcool. C'est le b.a.ba de la prévention. Le médecin traitant et les généralistes sont un point d'entrée évident. Alors que l'abus d'alcool se range comme deuxième cause de mortalité en France, je constate que beaucoup ne s'intéressent guère à ce que boivent leurs patients. Le sujet les embarrasse et ils estiment, à tort, que s'ils tentent d'évaluer le niveau de la consommation, la personne le sous-estimera. Or, ce sont les dépendants qui, par culpabilité, tendent à sous-déclarer leur consommation.

Faire un point, tous les ans, sur la consommation d'alcool est une première étape indispensable, pour disposer d'une évaluation – qui peut permettre de faire un lien par exemple avec une hypertension artérielle – et donner des repères. Il faut que les généralistes se mettent à l'aise sur le sujet et qu'ils l'abordent avec des questions simples : « Êtes-vous confortable avec votre consommation d'alcool ? », « Avez-vous le sentiment de boire mal ou trop, de vous mettre en danger avec l'alcool ? »,

« Vous êtes-vous déjà dit qu'il serait bien de boire moins ? » Si l'on se contente de demander : « Vous buvez de l'alcool, comme tout le monde ? », on suscite des non-réponses qui ne permettent pas de travailler sur la prévention. C'est ma principale recommandation : que la consommation d'alcool de chacun soit évoquée une fois par an chez le médecin traitant, mais d'autres acteurs peuvent prendre en charge cet échange : le médecin du travail, un infirmier, un travailleur social, etc.

S. A. : **L'enquête montre que 39 % des hommes ont commencé à boire régulièrement avant l'âge de 20 ans. Face à cette précocité, comment faire de la prévention ?**

P. B. : Ceci implique de déployer les messages éducatifs très en amont, au collège et dès la classe de quatrième. Et, sur ce point aussi, il faut changer de méthode. Organiser des rencontres avec un alcoolique abstinent et/ou un représentant de la police qui mettent l'accent sur les dangers de l'alcool n'est pas une bonne orientation, même si parents d'élèves et enseignants plébiscitent ces séances au climat souvent empathique. Il est préférable de développer ce qui marche, c'est-à-dire les groupes de discussion : faire parler les élèves de leurs expériences sans juger et se faire ainsi une idée de leurs représentations sur l'alcool permettent ensuite à l'animateur, en revenant sur ce qui a été dit, d'apporter des précisions et de nuancer certaines appréciations. Il est frappant de voir que, en début de réunion, l'alcool apparaît comme un produit plutôt valorisé par les élèves et qu'il l'est beaucoup moins à la fin. C'est ce qui montre l'efficacité de la prévention, quand elle repose sur le dialogue engagé sur des bases concrètes. ■

Propos recueillis par Nathalie Queruel, journaliste

1. Chef de service, clinique Montevideo spécialisée dans le traitement des conduites addictives, Boulogne-Billancourt. Auteur notamment de *Pour en finir avec l'alcoolisme. Réalités scientifiques contre idées reçues*. Paris : La Découverte, coll. Hors Collection social, 2011 : 240 p.