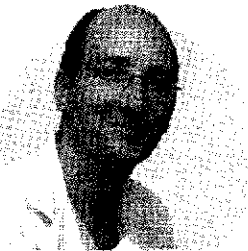


Tournée Minérale :

quelle consommation avons-nous

« Chef un p'tit verre... » : on connaît la chanson en Belgique. Elle pourrait presque servir d'hymne national. Mais derrière le clin d'œil humoristique se cache une réalité beaucoup moins souriante. Les Belges figurent parmi les plus gros buveurs d'alcool d'Europe : la consommation moyenne par habitant est estimée à 12 litres d'alcool pur par an. C'est plus que la consommation moyenne européenne. Et c'est la santé qui trinque : l'alcool tue près de 10 000 personnes chaque année dans notre pays, soit un décès sur 10. Se passer d'alcool pendant un mois ? Participer au défi « La Tournée Minérale » ? Plus qu'une simple pause, ça peut rapporter gros. Et c'est gratuit : c'est la maison qui régale.



JEAN
DELWAIDE
Chef de Clinique
en gastroentérologie,
hépatologie,
oncologie digestive

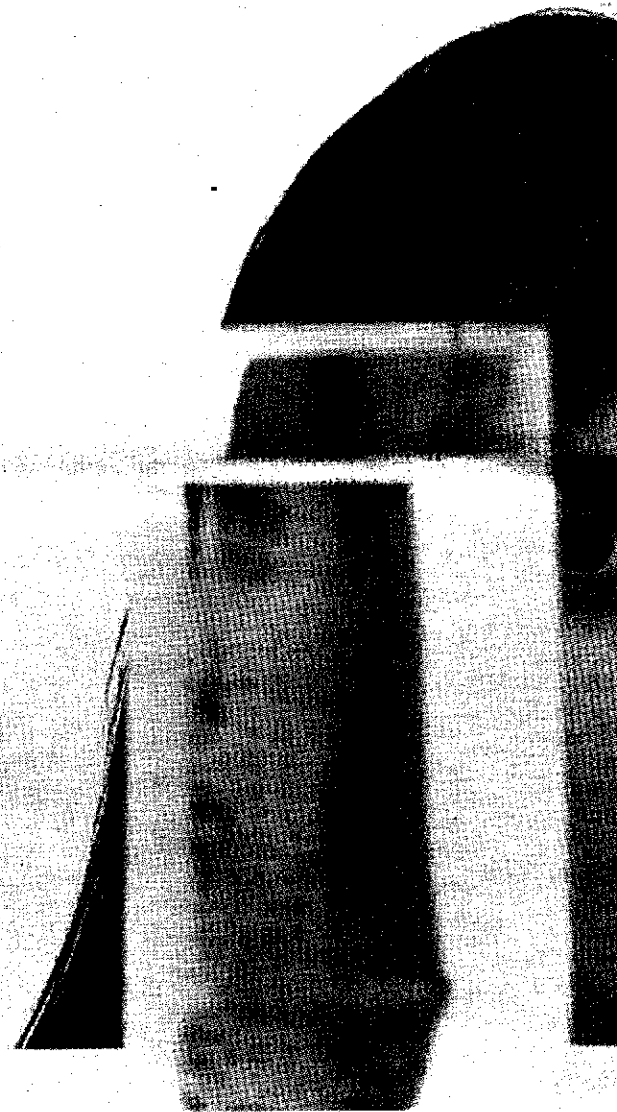
LES POINTS DE REPÈRES D'UNE CONSOMMATION « ACCEPTABLE »

L'importance d'agir largement en amont de l'hôpital est donc devenue une évidence. D'autant plus qu'en comparaison avec d'autres pathologies, cette maladie touche les gens jeunes : elle est la première cause de mortalité avant 50 ans. Une population qui ne se sait pas malade et découvre le problème de façon extrêmement tardive. Le Professeur Jean Delwaide rappelle que « quand un patient vous dit « Je bois un peu, comme tout le monde », c'est à ce moment-là qu'on peut se demander si ce n'est pas au-dessus des normes ». Celles-ci ne

L'état de santé général
des personnes qui
réussissent est meilleur
après ce mois. Ils dorment
mieux, ont plus d'énergie,
une peau fraîche et plus
belle et ont souvent réussi
perdre du poids.

sont pas très bien connues par la population. Quelques points de repères permettent d'y voir plus clair et de se situer. Ils sont fixés par L'Organisation Mondiale de la Santé. Pour elle, une consommation acceptable doit respecter les règles suivantes : 10 verres par semaine avec 2 jours d'abstinence, soit 2 verres 5 jours sur 7. Lors de la même occasion, il faut boire moins de 4 verres (un verre, c'est entre 8 et 12 grammes d'alcool). Des chiffres qui doivent être revus à la baisse si on n'est pas en parfaite santé. « L'utilité des actions du type « Tour-

née Minérale », c'est d'avoir une flexion sur la consommation d'alcool « normale ». Appelées « Dry January » en Angleterre (depuis 2013) en France (depuis 2020), ces challenges permettent d'améliorer l'état de santé de la population qui arrête de boire l'alcool pendant ce mois. Des études montrent en effet que sur l'ensemble des personnes qui s'inscrivent pour participer (et reçoivent des courriels ou via des applis sur smartphone), 70% réussissent à ne pas boire d'alcool durant le mois dédié à l'abstinence. Pour ceux qui ne s'inscrivent



LES RISQUES SUR LA SANTÉ

Quelques chiffres en guise d'apéritif : ces 40 dernières années, la mortalité liée aux maladies cardiovasculaires et aux pathologies neurologiques ou cancéreuses a diminué. Par contre, les chiffres sont en hausse pour la mortalité liée aux maladies du foie, les pathologies hépatiques. Pourtant, l'hépatologie (la branche de la médecine qui s'intéresse à l'étude du foie sur un plan anatomique, physiologique et pathologique) a fait d'énormes progrès : on transpose des patients (ce qui n'existait pas avant), l'hépatite C a été découverte au début des années '90 et il est désormais possible de la traiter. Alors ? Un chiffre permet de démasquer le coupable : 3/4 des pathologies hépatiques sont liées à l'alcool. « On s'est rendu compte que la majorité des personnes qui ont une maladie hépatique du foie liée à l'alcool ne savent pas qu'ils ont un problème, explique le professeur Jean Delwaide, Chef de Clinique en gastroentérologie, hépatologie, oncologie digestive du CHU. Septante-cinq pour cent des patients qui en meurent ignoraient qu'ils souffraient d'une cirrhose liée à l'alcool ». Quand ces personnes se présentent à l'hôpital, leur situation est souvent dramatique, la mortalité est extrêmement importante. « Jaunisse, rupture de varices œsophagiennes, ascite (eau dans le ventre), infections : ils décèdent souvent dès leur première hospitalisation. Même s'ils s'en sortent, leur survie dépend souvent de la façon dont ils gèrent l'alcool après cet épisode ».

éellement ?

TESTEZ-VOUS !

À quelle fréquence vous arrive-t-il de consommer des boissons contenant de l'alcool ?

Jamais	0
1 fois par mois ou moins	1
2 à 4 fois par mois	2
2 à 3 fois par semaine	3
Au moins 4 fois par semaine	4

Combien de verres standard buvez-vous au cours d'une journée ordinaire ou vous lever de l'alcool ?

1 ou 2	0
3 ou 4	1
5 ou 6	2
7 à 9	3
10 ou plus	4

Au cours d'une même occasion, à quelle fréquence vous arrive-t-il de boire six verres standard ou plus ?

Jamais	0
Moins de 1 fois par mois	1
1 fois par mois	2
1 fois par semaine	3
Tous les jours ou presque	4

TOTAL (0 à 12)

Questionnaire AUDIT-C :

3 premières questions du Alcohol Use Disorders Identification Test
Score 3 chez la femme et 4 chez l'homme : mésusage probable de l'alcool.

Rappel seuil OMS :

10 U/semaine, ET 2 jours d'abstinence/semaine, ET moins de 4 unités/occasion, ET en dehors de situation à risque.

pas mais tentent le coup, le chiffre de réussite est moins élevé mais déjà très favorable (35%). « L'état de santé général des personnes qui réussissent est meilleur après ce mois, constate le professeur Delwaide. Ils dorment mieux, ont plus d'énergie, une peau fraîche et plus belle et ont souvent réussi à perdre du poids. De plus, comme le challenge est réussi, cela donne un sentiment de fierté ». Autre constatation : durant ce mois-là, les participants sont en général plus intéressés par la diététique, le « manger sain », et ils refont du sport, ... « Cela a un effet

très bénéfique pour la santé ». Point, par ailleurs, très important : cette amélioration de l'état de santé perdure pendant les 6 mois qui suivent le mois d'abstinence.

L'INTERVENTION BRÈVE

Outre ces défis, d'autres moyens permettent de tester si un patient a une consommation à risque. C'est le cas de l'AUDIT-C, un test mis au point par l'OMS. Il est composé de 3 questions qui permettent d'évaluer à quelle fréquence on consomme de

Les risques de développer des problèmes cardiovasculaire et des cancers commencent déjà à augmenter dès la consommation d'un seul verre quotidien de vin ou de bière

l'alcool, combien de verres on boit à chaque fois et s'il arrive de faire des « binge drinking » (boire 5 verres d'alcool ou plus sur une courte période de temps). Grâce à ce test, qui devrait être implémenté au CHU dans les mois à venir grâce à l'appui du Doyen de la Faculté de Médecine, le Professeur Edouard Louis, on peut voir si les règles de l'OMS sont dépassées et évaluer le niveau éventuel de ce dépassement. En cas de dépassement, une intervention brève (un court entretien) permet généralement de se repositionner dans les limites autorisées par l'OMS. Outre l'hôpital, le médecin traitant est aussi particulièrement en mesure d'avoir

cet entretien autour de la consommation d'alcool avec son patient. Le professeur Delwaide met toutefois garde : le questionnaire et les seuils fixés par l'OMS ne sont pas complètement sécurisants. « Lors des interventions brèves, nous insistons sur fait qu'il n'y a pas de petites consommations d'alcool. En effet, les risques de développer des problèmes cardiovasculaires et des cancers (du sein, du col de l'œsophage, ORL, ...) commencent déjà à augmenter dès la consommation d'un seul verre quotidien de vin ou de bière. Les règles de l'OMS ne sont un gage de sécurité ».

CHARLES NEUF

COMMENT CONSOMMONS-NOUS ?

Avons-nous une idée précise des conséquences de ce geste régulier qui semble anodin : se servir un (ou plusieurs) verre(s) ? La société est-elle bien informée qu'outre la dépendance, il y a bien d'autres types de mésusages, ceux qui concernent le plus grand nombre ? Que faisons-nous pour éviter que ces mésusages (à risque et nocif) n'évoluent lentement, mais finalement vers la dépendance ?

Thomas Orban, médecin généraliste et alcoologue, et Vincent Liévin, journaliste spécialiste des questions de santé, se penchent dans leur livre « *Alcool, ce qu'on ne vous a jamais dit* » sur un problème qui nous concerne tous, directement ou non : la consommation d'alcool. Ils commencent par inviter chacun à changer son regard sur les mésusages qui peuvent en être faits : l'acoolo-dépendance ne peut être réduite à une consommation excessive et journalière d'alcool.

Dr. Thomas Orban - Vincent Liévin

ALCOOL CE QU'ON NE VOUS A JAMAIS DIT

LES CLÉS
POUR COMPRENDRE
ET AIDER



Editions Mar