

Plaidoyer pour limiter la **place de l'alcool dans notre société**

Rédaction : B. Lava, Dr N. Tilmant- Cellule Alcool SSMG – Juin 2023



Dans notre société, l'alcool est omniprésent. À moins de vivre reclus, impossible de passer une journée sans qu'au moins les médias, la publicité, l'entourage, votre équipe sportive préférée n'évoquent l'alcool.

Pourtant, les études sont unanimes : l'alcool est un toxique, une drogue. Dès le premier verre, il y a un risque pour la santé. L'alcool est la 2^e cause de mort évitable, après le tabac. Certains d'entre nous deviendront dépendants.



Un coût socio-économique élevé

La consommation excessive d'alcool a un coût socio-économique élevé qui pèse à la fois sur les pouvoirs publics (prévention, soins, répression), les entreprises (perte de productivité), la société (accidents de la route, violences, famille, entourage) et les consommateur·rices eux-mêmes (perte de qualité de vie)¹.

Quel paradoxe : un produit si préjudiciable autorisé et accessible !

Humains et alcool, une vieille histoire

Depuis la nuit des temps, l'être humain tente d'échapper aux situations désagréables et de ressentir du bien-être. Bingo si en plus la sensation est immédiate et intense !

Toutes les sociétés ont leur substance psychoactive, par exemple l'Amérique du Sud a la feuille de coca, l'Asie l'opium, le Maghreb le cannabis et l'Europe l'alcool.

Avec l'industrialisation et le développement du commerce, ces consommations d'abord encadrées, ritualisées sont devenues plus banales, "désacralisées".

L'alcool, du plaisir à l'addiction



L'alcool sur-stimule le système cérébral de récompense avec à la clé : bien-être, euphorie et cela, sans devoir fournir d'efforts.

La répétition du comportement et d'autres facteurs de risque peuvent amener vers la dépendance : le produit contrôle la vie de la personne. Pour le cerveau, c'est comme si le produit était aussi vital que l'air. La personne ne **boit plus par plaisir, mais par nécessité**.

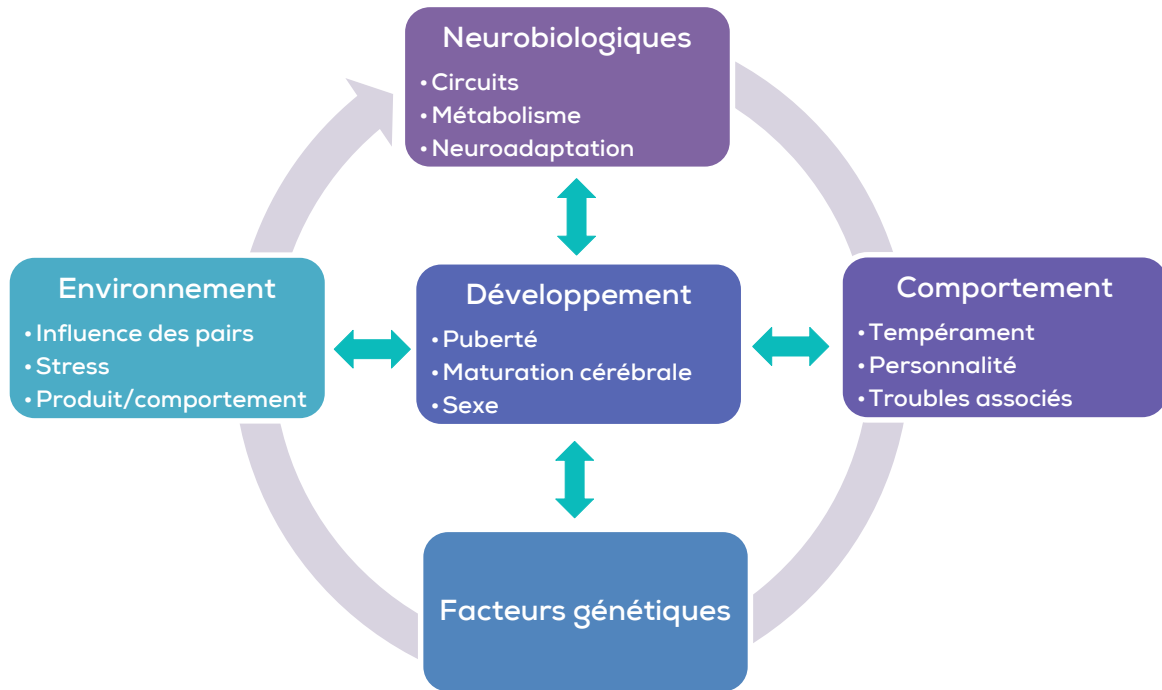
Réduire la place de l'alcool dans notre société

La société a une responsabilité, le moins serait de débanaliser l'usage d'alcool, de voir la dépendance pour ce qu'elle est : **une maladie, pas une faiblesse morale**.

- ◆ L'interdiction est contre-productive, la prohibition nous l'a bien démontré.
- ◆ Arrêtons de mettre la pression sur la personne pour qu'elle consomme des boissons alcoolisées.
- ◆ L'environnement socioculturel influence directement, sans être unilatéral et déterministe, les croyances individuelles relatives à l'alcool, la disponibilité de celui-ci, et donc sa désirabilité sociale et le niveau de consommation.

Limitons la place de l'alcool, réduisons l'exposition à l'alcool. Nos politiques ont un devoir de protection des citoyens... rêvons d'un plan alcool adéquat.

Facteurs de risque d'une addiction



Ressources sur l'alcool et la dépendance

- ◆ Site réseaulcool.be
- ◆ Aide-alcool.be
- ◆ [Vidéos](#) sur l'alcool à consulter sur le site Mongénéraliste.be
- ◆ Fiche patient Mongénéraliste : « [Limiter sa consommation, c'est prendre soin de sa santé](#) »

¹ Eurotox, ALCOOL Bonnes pratiques de prévention et de réduction des risques, Mars 2020

Image : freepik.com