

Prévention

Boire moins, le nouveau pari contre l'alcoolisme

Plutôt que l'abstinence, la Fédération genevoise pour la prévention de l'alcoolisme prône un nouvel outil pour gérer sa consommation et lance une étude scientifique

L'essentiel

- **Nouveauté** La FEGPA propose un programme pour limiter sa consommation d'alcool.
- **Étude** En parallèle, une étude clinique est menée.
- **Divergence** La modération est un leurre, seule l'abstinence fonctionne, estiment certains.

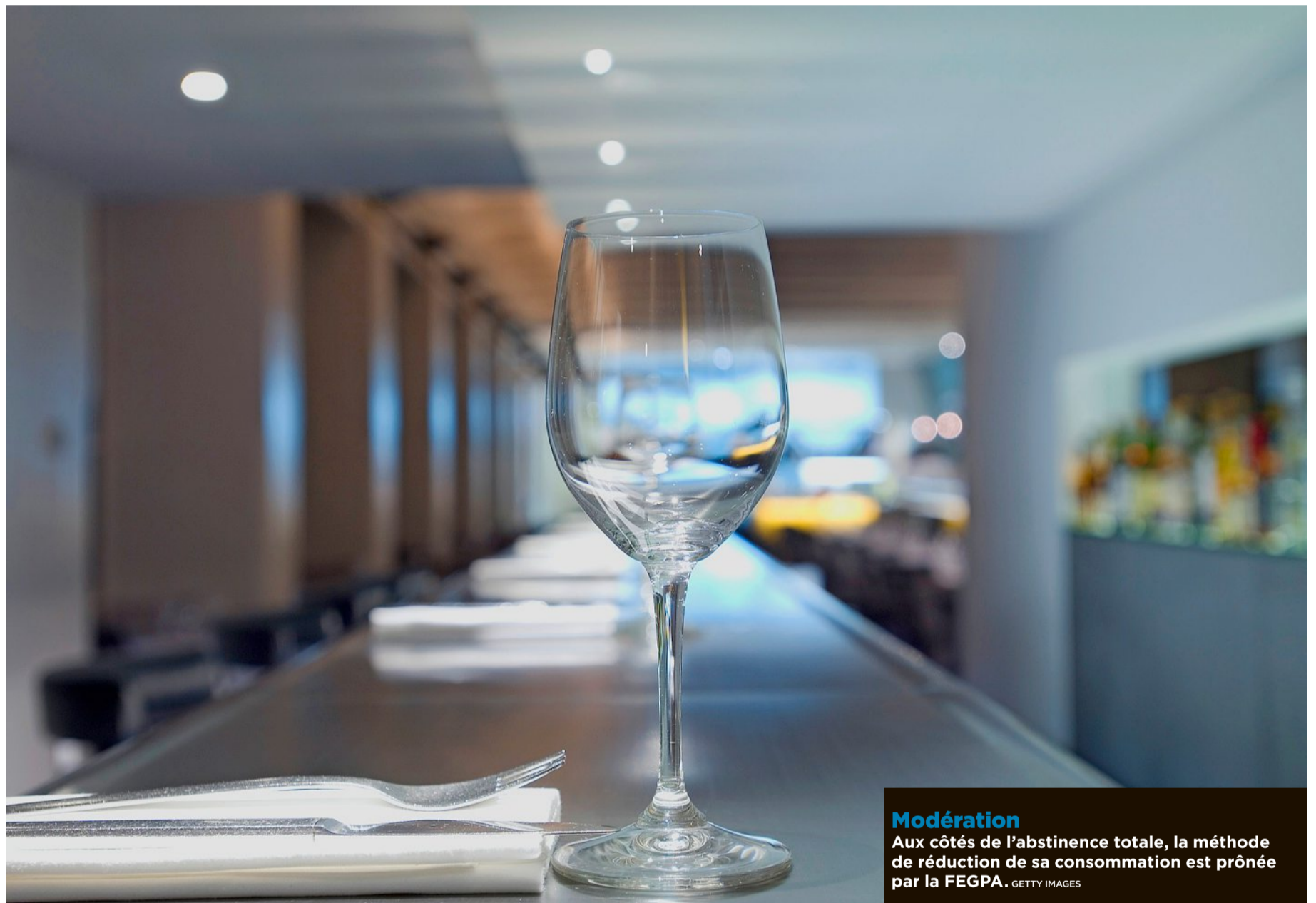
Marianne Grosjean

«**É**tes-vous trop festif avec l'alcool?» demande un tram aux piétons, par le biais d'une publicité géante maculée de traces de vin rouge. Il ne s'agit pas d'une incitation à boire à Annemasse en rentrant par le Léman Express, mais de l'un des visuels de la nouvelle campagne de la Fédération genevoise de prévention de l'alcoolisme (FEGPA). Cette dernière lance en effet une nouvelle approche intitulée «Mes choix alcool», basée sur la régulation personnelle de sa propre consommation. Si certaines associations anti-alcooliques comme les Alcooliques Anonymes (AA) ne soutiennent pas la modération mais prônent plutôt l'abstinence totale comme seul remède (*lire ci-dessous*), cette nouvelle méthode est susceptible de toucher un plus large public, visant toute personne qui s'interroge sur son rapport à la boisson. Directeur de la FEGPA, Christian Wilhelm relate: «On orientera plutôt la personne qui ressent le manque dès le matin avec tremblements des mains vers une structure de soins partenaire. Il faut quand même être en mesure de s'investir dans ce programme pour qu'il fonctionne.»

Brochure et introspection

Au menu donc, un premier rendez-vous avec un membre de la FEGPA ou dans une structure choisie, dans le but de faire un bilan sur les objectifs désirés par la personne. Une brochure de travail lui est remise, soit une sorte de manuel avec des questions, allant du calcul précis des grammes d'alcool avalés à une réflexion sur les raisons qui poussent à boire (passer le temps, s'amuser, oublier, faire partie d'un groupe, etc.). Un cocktail de conseils est dispensé pour chaque situation: commander des boissons peu alcoolisées, changer sa routine et s'accorder un plaisir autre qu'un verre, repousser la commande d'un verre d'une demi-heure et recommencer, sortir faire un tour, appeler un ami, etc.

Après cette première prise de contact, trois options possibles: «La personne peut choisir de suivre le guide seule, ou alors fixer des rendez-vous avec un intervenant, ou en-



Modération
Aux côtés de l'abstinence totale, la méthode de réduction de sa consommation est prônée par la FEGPA. GETTY IMAGES

«En l'an 2000, parler de réduction de la consommation plutôt que d'abstinence était une hérésie»

Christian Wilhelm
Président de la FEGPA

core participer à un groupe d'accompagnement avec d'autres personnes suivant le programme. Cette dernière option, même si elle peut impressionner, renforce le plus la motivation. Non seulement on veut réussir à être loyal envers soi quant à ses objectifs, mais aussi envers le groupe», souligne Christian Wilhelm.

Une méthode «criminelle»
Si la modération jouit d'habitude d'une image sage et positive, elle n'a pas toujours été la norme dans le

contexte du traitement de l'addiction. «En l'an 2000, parler de réduction de la consommation était encore une hérésie», se souvient Christian Wilhelm, à qui des membres d'associations anti-alcooliques et des soignants avaient alors dit que cette méthode était «criminelle» en poussant les dépendants à continuer de consommer un produit toxique pour eux. «Notre méthode n'exclut pas les bienfaits de l'abstinence totale pour les alcooliques. Mais elle peut convenir à des personnes qui n'arrêteront jamais complètement

de boire et qui estiment avoir un rapport problématique à l'alcool.» Il rappelle les chiffres d'Addiction Suisse, à savoir que «4 à 5 % de la population suisse est alcoolique, et 20% des plus de 15 ans présentent une consommation à risque». Pour rappel, une consommation est considérée comme risquée à partir de 21 verres d'alcool par semaine pour les hommes. Actuellement, pour une consommation à faible risque, on recommande 10 verres au maximum pour un homme et 5 pour une femme par semaine.

La quantité d'alcool bue en Suisse a diminué de plus de moitié en un siècle (17 litres d'alcool pur par an par habitant en 1900, contre 7,8 en 2017). Quant à la consommation de vin, elle a baissé de 22% en trente ans.

Analyses de sang

En parallèle, une étude scientifique est lancée. Thierry Favrod-Coune, membre du comité de la FEGPA, en est l'instigateur: «C'est difficile de convaincre les milieux médicaux du taux de réussite de cette méthode de modération de la consommation lorsqu'elle n'est basée que sur les dires des participants. C'est pourquoi on proposera aussi aux personnes qui le souhaitent de se prêter à des analyses sanguines au début et à la fin du programme, ainsi que six mois ou un an après. Avec ces résultats, pondérés par un groupe témoin, on pourra mesurer plus exactement les effets.»

La campagne ainsi que les ressources en personnel sont financées par la Direction générale de la santé du canton (DGS), à hauteur de 170 000 francs sur deux ans. Quant à l'étude scientifique, elle est soutenue par la DGS et par le Fonds national de prévention des problèmes liés à l'alcool.

«C'est plus simple d'arrêter totalement»

● Véronique, membre des Alcooliques Anonymes à Genève (AA), nous fait part de son scepticisme quant à la campagne de prévention de la FEGPA. «Pour un alcoolique, la modération comme solution, je n'y crois pas une seconde. Se considérer comme malade de l'alcool, c'est accepter de ne pas réussir à maîtriser sa consommation. Toutes les rechutes vécues par nos membres sont dues au sentiment que l'on pouvait gérer. Mais la perte de maîtrise revient, soit rapidement, soit après, progressivement.» Âgée de

57 ans et totalement abstinente depuis douze ans, Véronique a trouvé une technique qui lui a réussi: «C'est plus simple d'arrêter totalement l'alcool. Penser au nombre de verres que l'on s'autorise à boire, éviter certains endroits, c'est contraignant. J'ai essayé au début, mais je repartais toujours en live. J'ai une liberté et un plus grand confort en ne buvant plus du tout, car je n'ai plus à y penser.» De peur de devenir schizophrène - Véronique pouvait boire jusqu'à trois litres de rosé par jour - l'ancienne serveuse

a cherché de l'aide médicale. Mais c'est aux réunions des AA qu'elle a eu le véritable déclic: «Le contact avec d'autres alcooliques était très important. Non seulement ils comprennent ce que je ressens et je m'identifie à leurs témoignages, mais en plus ils ont aussi contribué à remplir le vide social qui s'est installé quand j'ai quitté l'alcool et les personnes dépendantes que je fréquentais.» Elle conseille aux personnes qui pensent avoir un problème d'alcool d'assister à quelques réunions, pour se faire une idée. **MAR.G.**

Alcool en Suisse

250 000 Le nombre d'alcoolodépendants de plus de 75 ans

La proportion de personnes qui boivent tous les jours augmente progressivement par tranche d'âge jusqu'à trouver son apogée chez **les plus de 75 ans, soit 40,8% chez les hommes, et 19,5% chez les femmes.**

Ivresse L'ivresse ponctuelle concerne majoritairement les jeunes, soit 23,9% des femmes entre 15 et 24 ans, et 30,2% des hommes de 15 à 34 ans, avant de redescendre. (Chiffres: Addiction Suisse 2017) **MAR.G.**