

2 Départ

«Binge drinking», les raisons et les ravages

SANTÉ Dans «Comment l'alcool détruit la jeunesse», deux spécialistes analysent la beuverie express, qui, chez les adolescents, ravage le cerveau et accentue le risque d'addiction à l'âge adulte

MARIE-PIERRE GENECAND

Se mettre une race, une mine. Se prendre une murgue, une cuite, une biture. Chez les adolescents «cool», il n'y a pas de fête sans alcool. Avec ou sans retard, mais toujours à boire. C'est ainsi: pour «s'enjailler», il faut s'échapper, perdre pied. Ou alors, chez les garçons, voir qui résiste mieux à ce petit jeu.

Les parents, impuissants

L'affaire peut être festive et joyeuse, elle peut aussi être expéditive et ravageuse. Dans le second cas, celui du *binge drinking*, l'excès fait sa loi. Apparue en 2003, cette pratique qui consiste à boire au moins cinq verres de 25 centilitres d'alcool fort en moins de deux heures a toujours ses adeptes chez les adolescents et fait, à juste titre, trembler les parents. Comment l'alcool détruit la jeunesse (Ed. Albin Michel), un ouvrage au titre sans appel, explique en détail les risques de cette beuverie express.

Au printemps dernier, une enquête internationale a établi qu'en Suisse un quart des filles et des garçons de 15 ans interrogés avaient «connu au moins un épisode de *binge drinking* au cours des trente derniers jours». Fin août, une étude d'Addiction Suisse est venue ajouter qu'en 2016, dans notre pays, quelque 11 500 personnes avaient été admises dans un hôpital pour une prise en charge stationnaire à la suite d'une intoxication alcoolique.

Chez les jeunes, ces diagnostics ont augmenté de 23% chez les garçons et de 36% chez les filles de 2003 à 2016. Même si, se réjouit Grégoire Vittoz, directeur d'Addiction Suisse, un renversement de tendance se dessine dans tous les groupes d'âge - après avoir atteint un pic en 2008, les diagnostics ont diminué jusqu'en 2016 -, la pratique du *binge drinking* reste un fléau qui provoque «des dommages dévastateurs sur l'organisme et présente un plus grand risque de développer une consommation régulière à l'âge adulte».

Dans *Comment l'alcool détruit la jeunesse*, le psychiatre et addictologue Amine Benyamina et la journaliste Marie-Pierre Samitier expliquent les raisons et les ravages de cette beuverie express. Déjà, les deux auteurs établissent une différence entre les filles et les garçons. «Tous deux commencent vers 13 ans, mais les filles boivent à jeun pour tomber plus vite, alors que les garçons mélangent de l'alcool fort avec des boissons dopantes contenant de la taurine pour mieux tenir devant les autres.»

Le second constat porte sur les parents. «Les parents savent que leurs enfants boivent, désapprouvent, mais restent relativement en retrait.» Plus étrange encore, un cas de *binge drinking* sur dix se déroule en leur présence, selon une enquête nationale de 2014. C'est qu'il est difficile pour les parents de «nager à contre-courant», reconnaissent les auteurs.

Des bouteilles d'alcool fort sont disponibles à moins de 10 francs, et 30% des mineurs s'en procurent régulièrement dans les magasins ou les bars sans être repérés

Qui explique très bien, dans le sillage du sociologue allemand Ferdinand Tönnies, comment la boisson permet aux jeunes de passer de la *Gesellschaft*, société réglée par des échanges contractuels, souvent marchands et individualistes, à la *Gemeinschaft*, communauté à forte dimension affective. En être. Appartenir au groupe. Y occuper une place.

«Il y a celle qui ne tient pas l'alcool et celui qui, au contraire, boit cinq ou six verres sans conséquences apparentes.» La résistance importe peu. Le principal est d'avoir accompli le rituel



En Suisse, un quart des filles et des garçons de 15 ans avouent avoir connu «au moins un épisode de «binge drinking» au cours du dernier mois». (ALAMY STOCK PHOTO)

de reconnaissance. A tel point que «les fins de soirées aux urgences sont devenues une véritable marque d'intronisation», détaillent les spécialistes. Le goût du risque et la quête d'expériences intenses propres à cet âge font le reste.

Comment le cerveau trinque

Les conséquences? Elles sont graves pour le corps et le cerveau de l'adolescent. Mais ce n'est pas tout. L'ivresse augmente aussi le risque d'agressions pour les filles, d'accidents de voiture et de violence diverses pour les deux sexes. Addiction Suisse observe qu'«au-delà des trous de mémoire, de fortes nausées, voire des troubles circulatoires et un coma, une consommation excessive d'alcool augmente aussi le risque d'accidents et de blessures, de violence ou d'agressivité».

Et le corps alors? Comme l'alcool passe directement dans le sang sans être digéré, il atteint immédiatement l'organisme dans son entier. A petites doses, c'est la douce euphorie. En *binge drinking* à répétition, les effets perturbent la concentration et la mémoire. «Cette pratique provoque des lésions dans des régions stratégiques du cerveau: elle touche des processus clés pour appréhender l'environnement, pour retenir des informations et pour apprendre à fonctionner correctement», expliquent les auteurs.

Plus spécifiquement, les études montrent une densité diminuée de la matière grise, une moindre diffusivité au niveau du corps calleux qui joint les deux hémisphères cérébraux et une désorganisation des réseaux intégratifs qui traitent les informations sensorielles.

Les troubles qui en découlent? «Ce peut être des troubles moteurs, de la mémoire épisodique et autobiographique, des capacités d'attention sélective et partagée, d'abstraction, de conceptualisation, de planification et de résolution des tâches, ou encore des troubles des capacités visio-spatiales.» La cognition sociale (l'entregent) et la métacognition (la réflexion sur son propre fonctionnement) sont aussi touchées.

Si les dégâts sur les adolescents sont si grands, c'est «à quantité égale absorbée, l'alcool tue deux à trois fois plus de neurones dans un cerveau adolescent que dans celui d'un adulte», assènent les auteurs. De plus, comme le *binge drinking* active davantage le circuit de la récompense qu'une prise d'alcool graduelle, il génère plus de dépendance.

Que faire contre?

Les parades contre ce rituel? Les messages de prévention et l'encadrement des parents et/ou des enseignants, bien sûr, mais, en amont, Addiction Suisse condamne le fait que des bouteilles d'alcool fort soient disponibles sur le marché à moins de 10 francs et que 30% des mineurs se procurent régulièrement de l'alcool dans les grandes surfaces et les bars sans être repérés. Amine Benyamina et Marie-Pierre Samitier sont encore plus radicaux. Les spécialistes français fustigent «le cynisme des lobbies qui mettent à mal tout l'arsenal des mesures de protection de la jeunesse bâti jusque-là».

«C'est toute une génération qui est sacrifiée sur l'autel du business.»

EN LIGNE

Perdre un enfant et être accusée d'homicide

C'est le genre d'histoire que l'on pense totalement impossible. Et pourtant, ça se passe aux Etats-Unis. Marsha Jones a vécu un calvaire. Et elle a le malheur de vivre en Alabama, un Etat conservateur. Son histoire? Encinte, elle a perdu son bébé après avoir été victime d'une fusillade. Mais de victime, elle est très vite devenue coupable, accusée d'être responsable de la mort de son enfant pour l'avoir mis en danger. Voilà le sujet abordé par Valérie de Graffenried, correspondante du «Temps» aux Etats-Unis.

A lire sur: <https://blogs.letemps.ch/etats-unis>

BLOG

Le stress, une affaire personnelle

D'après le rapport de Promotion Santé Suisse publié à la fin de 2018, une personne active sur quatre se sent stressée! Pour les employeurs, cette perte de productivité représente un coût dépassant les 6 milliards de francs par année. Le stress étant avant tout une perception, il est nécessaire de savoir reconnaître ses manifestations et d'apprendre à le maîtriser pour qu'il n'ait pas d'impact sur notre santé ou notre productivité.

[...] Que nous soyons soumis à un stress ponctuel ou permanent, notre organisme libère des hormones du stress. Elles nous permettent d'accomplir une performance exceptionnelle à court terme. Par contre, lorsque le stress se prolonge, ces hormones vont favoriser la création d'un environnement propice au développement de maladies chroniques. En d'autres termes, il n'y a pas de bon ou de mauvais stress. Mais quand il est trop intense et qu'il dure, il devient mauvais pour notre santé [...]. Tant dans le cadre professionnel que dans la sphère privée. Dans une situation stressante, certains symptômes peuvent apparaître: tensions musculaires, palpitations, transpiration, troubles du sommeil, fatigue, nervosité, anxiété... Etre à l'écoute de son corps permettra de capter les signaux [...] et de réagir à temps.

La charge et la sensibilité

Deux aspects du stress sont à prendre en considération: la charge ou la quantité de stress et notre sensibilité. Diminuer la charge peut être difficile selon les périodes. Certains éléments tels que le travail, les relations, l'environnement dans lequel chacun évolue (bruit, pollution), les finances, les changements de vie tels qu'un changement d'état de santé, peuvent également constituer une source de stress importante. Quant à la sensibilité, elle est propre à chacun. Dans une même situation, deux personnes sont susceptibles de réagir très différemment. Par exemple, arriver avec cinq minutes de retard à une conférence peut générer un stress insoutenable pour un intervenant, alors qu'un autre intervenant pourrait arriver avec trente minutes de retard et se sentir parfaitement à l'aise.

Dans le cadre professionnel, communiquer sur la perception individuelle du stress pourrait faciliter les échanges, éviter de potentielles incompréhensions et promouvoir le soutien entre collaborateurs et managers. Oui, les deux composantes du stress peuvent être mesurées à l'aide de questionnaires librement accessibles. Cela permet de faire un état des lieux et de prendre les dispositions nécessaires pour diminuer vos stress et augmenter votre résistance, dans le but d'éviter l'épuisement voire même le burn-out.

Certaines techniques telles que la cohérence cardiaque ou la respiration carrée régulent le système nerveux autonome, responsable notamment de la libération des hormones du stress. La pratique régulière de ces exercices génèrera une sensation de détente après quelques minutes déjà, et aura un impact positif sur votre santé à long terme. Trouver un équilibre entre vie privée et vie professionnelle, dans une société dans laquelle la performance est exigée, constitue un challenge quotidien qui laisse peu de place à chacun pour s'accorder du temps. Prendre du recul est nécessaire car [...] c'est le regard que nous portons sur une situation qui la rendra stressante ou non...

Bien gérer notre stress passe par la mesure régulière de notre charge et notre sensibilité au stress, par l'identification des signes qui doivent nous alerter et par une gestion optimale de notre temps pour ne pas nous oublier, [...] dans le but de rester en bonne santé et d'améliorer notre bien-être. =



(IRANPIXEL.COM/PEXELS.COM)

ALEXANDRA DE TOLEDO
PHARMACIENNE ET COACH
[blogs.letemps.ch/
alexandra-de-toledo](https://blogs.letemps.ch/alexandra-de-toledo)

DIGITALE ATTITUDE

L'actualité positive, pour voir le monde autrement

Pour contrer le déferlement de mauvaises nouvelles relayées par la presse, un «journalisme positif» se répand, positionné comme un genre à part entière. Il se compose de podcasts, d'agrégateurs de contenus, de pages très populaires sur Facebook et de vidéos, dont les fameuses conférences inspirantes TED, qui «diffusent des idées qui en valent la peine».

Assombré par les faits alarmants, de nombreux lecteurs évitent de s'informer. D'après un sondage réalisé cette année par Digital News, ils sont 32% à se détourner des médias par rapport à 29% en 2017. Selon Graham Davey, professeur émérite de psychologie à l'Université du Sussex, les mauvaises nouvelles peuvent avoir un impact anxiogène: «Les images incessantes d'attaques terroristes ou de catastrophes natu-

relles peuvent déclencher un stress aigu chez certaines personnes vulnérables».

Récemment, *The Daily Telegraph* a ouvert un espace baptisé «The Bright Side» (le bon côté des choses), qui diffuse tous les mardis un bulletin composé de *feel good stories*. Comme celle des rangers qui ont passé des mois à câliner des rhinocéros afin de les préparer à leur transport de l'Europe au Rwanda, pour les remettre en liberté.

Mais voir la vie en rose n'est pas du goût de tout le monde. Pour la journaliste Joanna Mang dans le magazine *The Outline*, «il n'y a rien de plus déprimant que les bonnes nouvelles, car elles occultent les problèmes de société et les injustices. Ce n'est qu'en ayant connaissance de la réalité qu'on peut être inspiré pour trouver une solution aux crises». Ainsi, d'autres médias misent sur un jour-

nalisme à la fois positif ET engagé, comme EcoloPop.info, une revue de presse dédiée aux projets prometteurs de l'environnement et du développement durable. L'émission de la chaîne télé *Arte Alternatives*, qui va à la rencontre de citoyens «en quête de solutions concrètes dans l'espoir de bouger les lignes». Ou encore «The Upside» du *Guardian*, qui «met l'accent sur les solutions, les initiatives et les personnes qui font la différence». Comme ce récit d'un jeune Péruvien de 14 ans qui a fondé une banque pour accorder des microcrédits aux enfants qui ramassent les ordures pour les recycler.

Le bien est partout, il faut juste savoir où regarder. =

EMILY TURRETTINI
[@etxetvally](https://twitter.com/etxetvally)

