

«Binge drinking», les raisons et les ravages

SANTÉ Dans «Comment l'alcool détruit la jeunesse», deux spécialistes analysent la beuverie express, qui, chez les ados, 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 murge, une cuite, une biture. Chez les adolescents «cool», il n'y a pas de fête sans alcool. Avec ou sans pétards, 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 11500

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 pré-

sence, selon une enquête nationale de 2014. C'est qu'il est difficile pour les parents de «nager à contre-courant», reconnaissent les auteurs.

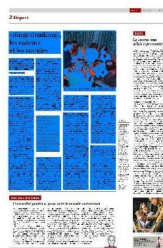
Des bouteilles d'alcool fort sont disponibles à moins de 10 francs, et 30% des mineurs s'en procurent régulièrement dans les magasins ou les bars sans être repérés

Qui expliquent 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 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 «qu'à quantité égale absorbée, l'alcool tue deux à trois fois plus de neurones dans un cerveau adolescent que dans celui d'un adulte», assèment 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 ou 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 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)