



**5 millions de Français boivent trop.
Des médecins nous expliquent
le piège de l'alcoolisme.
Des malades nous le racontent.**

PAR OLIVIER CAEMERBÈKE

alcoo lisme

Comment s'en sortir ?

SÉLECTION | NOVEMBRE 2007

"m A MÈRE croyait avoir caché toutes les bouteilles, mais il restait une eau de vie artisanale à la cave. Confectionnée trente-trois ans plus tôt, elle avait tout juste mon âge. Après en avoir bu les deux tiers, j'ai fait un coma éthylique... et chuté sur les canalisations. Quand je suis sorti de l'inconscience, mon visage était couvert de sang. En bon alcoolique que je suis, j'ai lancé à la bouteille : «Toi, ma vieille, je te finirai avant d'aller me coucher!» Quand les pompiers m'ont retrouvé, plus proche de la mort que de l'ivresse, j'avais encore 4,5 g d'alcool dans le sang."

Comme Luc*, 2 millions de Français sont malades de l'alcool. «Dépendants.» C'est-à-dire incapables de maîtriser leur pulsion pour la boisson, incapables de s'arrêter seuls de boire.

— Mais il n'est pas nécessaire d'être dépendant pour être déjà passé du «plaisir» au «besoin» de boire, s'empresse d'ajouter le Dr Philippe Batel, psychiatre et alcoologue⁽¹⁾ à l'hôpital Beaujon, à Clichy.

Effectivement, plus de 3 millions de personnes ont ce que les médecins appellent un usage à risque ou nocif de l'alcool : elles boivent trop régulièrement et, ou, en trop grande quantité (plus de 21 verres par semaine pour l'homme, 14 pour la femme, selon les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé).

— L'usage nocif et la dépendance sont les deux marches d'un même podium, poursuit le médecin. Plus que

la quantité, c'est la perte de la maîtrise qui définit la dépendance.

Évidemment, on ne se lève pas un matin en étant passé d'un stade à l'autre. Un alcoolo-dépendant traîne souvent derrière lui une dizaine d'années de surconsommation. Sur 100 «usagers nocifs», la moitié deviendra dépendante. 10 stabiliseront leur consommation, qui restera excessive, et seuls 25 retrouveront une consommation normale. Les autres mourront, souvent des conséquences de leur consommation d'alcool.

Qui boit ?

Alors, qui sont ces 5 millions de Français piégés par l'alcool? Essentiellement des hommes de plus quarante ans.

— Les hommes sont trois fois plus nombreux que les femmes à déclarer consommer quotidiennement de l'alcool, précise Philippe Lamoureux, directeur général de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES). Tous âges confondus, cette surconsommation est responsable de 14% des décès chez les hommes, contre 3% chez les femmes. Et, dans la tranche d'âge 45-54 ans, c'est un homme sur cinq qui meurt d'une maladie liée à l'alcool.

Néanmoins, les comportements évoluent positivement. Entre 2000 et 2005, la proportion d'hommes buvant quotidiennement est passée de 27,8% à 20,3%.

Selon les études de l'INSERM, une moitié nord du pays (Bretagne, Nord-Pas-de-Calais, Picardie, Centre, Pays de la Loire, notamment) est particulièrement touchée par la mortalité et les maladies «alcooliques». Et, par

tout, ce sont les classes sociales les moins favorisées qui paient le plus lourd tribut.

— Statistiquement, la surmortalité liée à la consommation excessive des ouvriers et des employés est nettement plus importante que celle des cadres et professions libérales! poursuit Philippe Lamoureux.

Si notre consommation de vin de table a été divisée par plus de deux en près de cinquante ans, l'alcool reste la deuxième cause de mortalité évitable après le tabac. Chaque année, il tue 45 000 personnes! Près de 10 500 personnes décèdent d'un cancer des voies aérodigestives (bouche, œsophage, gorge, larynx...), 8 500 de cirrhose et 7 600 de maladies cardio-vasculaires attribuables à l'alcool.

Qui risque la dépendance ?

L'alcool tue..., mais pas tout le monde. Car nous ne sommes pas tous égaux face au risque de développer une alcoolo-dépendance. La «vulnérabilité» est maximale lorsque se combinent des facteurs génétiques, psychiques et environnementaux.

Le facteur génétique

«J'avais quinze ans, et ce fut une révélation, explique Jean-Yves, abstinent depuis 2002. Immédiatement, il m'en a fallu plus. Je suis né alcoolique, j'étais alcoolique avant de boire, avant même de savoir ce qu'était l'alcool.»

Beaucoup d'alcoolo-dépendants évoquent ce «coup de foudre» lors de leur rencontre avec l'alcool. Et pour

le Dr Batel, la différence entre ceux qui arrivent à modérer leur consommation excessive et les malades dépendants pourrait, en partie, s'expliquer par une prédisposition génétique. L'alcool est en effet une substance «addictogène». L'éthanol qu'il contient interagit avec les mécanismes qui régulent les humeurs, les émotions. Plus on boit, plus on modifie cet équilibre. Or certains d'entre nous ont une sensibilité à l'éthanol particulière.

— Leur consommation modifie le fonctionnement normal des neurotransmetteurs cérébraux qui ont en charge de réguler le stockage des effets dans la mémoire affective, explique le Dr Batel. Les effets négatifs de l'alcool s'effacent, alors que les effets positifs sont surestimés.

Le rôle du psychisme

Beaucoup d'alcoolo-dépendants ont une fausse image d'eux-mêmes. Ils se dénigrent, ou se sentent supérieurs, ou encore alternent les deux sentiments. «J'ai peur de la solitude», «je déprime», «je suis mal dans ma



Dr Rigaud,
directeur
de l'ANPAA.



Dr Batel,
psychiatre et
alcoologue.

SÉLECTION | NOVEMBRE 2007

peau» sont des phrases qui reviennent en boucle dans leurs propos.

— Plus on va mal, plus on est stressé, plus on risque d'aller chercher dans l'alcool une «béquille» pour soutenir son quotidien et avoir une meilleure image de soi, analyse le Dr Alain Rigaud, président de l'Association nationale de prévention en alcoologie et addictologie. En manque d'alcool, l'anxiété redouble..., ce qui pousse à boire!

L'influence culturelle et familiale

L'alcool est l'un des piliers de l'identité culturelle française. Sa consommation est assimilée au plaisir, à la fête, à la convivialité, à la virilité... L'éducation et le modèle parental jouent donc des rôles essentiels dans le développement de l'esprit critique, de l'estime de soi et dans la capacité à résister à la pression...

— Et quand, dans le contexte familial ou professionnel, l'alcool est très présent, facile d'accès, peu onéreux, banalisé, voire «culturellement positif», comme dans quelques milieux professionnels (ouvrier, artistique, communication, etc.), le risque d'addiction augmente, ajoute le Dr Rigaud.

S'arrêter...

Ce soir de juin 2007, Cécile assiste, intimidée, à sa première réunion des Alcooliques anonymes de Nantes. Pendant plus d'une heure, cramponnée à la main de son petit ami, elle écoute les récits des rescapés de l'alcool. Puis, d'une voix tremblante, se lance à son tour :

— J'ai vingt-quatre ans, je suis étudiante. Mon père est alcoolique. J'attends impatiemment les week-ends pour boire. Je veux m'en sortir.

La jeune femme ne le sait pas encore, mais elle a fait 50% du chemin.

— Plus on agit tôt en amont d'une dépendance sévère, plus les chances de réussir son abstinence, voire de retrouver la maîtrise de sa consommation, sont grandes, confirme le Dr Batel.

Tous les anciens buveurs expliquent qu'admettre son impuissance devant son problème avec l'alcool est l'étape indispensable, un malade ne pouvant jamais être soigné «malgré lui». Les groupes de parole et d'entraide comme les Alcooliques anonymes sont l'une des manières de faire cette prise de conscience (voir page 62). Mais celle-ci est souvent tardive, parfois après plusieurs tentatives d'abstinence.

— Il faut toucher le fond pour remonter, assure, comme beaucoup d'autres, Jean, cinquante et un ans, abstinent depuis huit ans.

Toucher le fond, y prendre appui pour remonter à la surface, c'est ce qu'ont fait Catherine et Victor, deux membres des Alcooliques anonymes. Tous deux aimeraient que change le regard de la société sur cette maladie. Alors, avec pudeur mais sans tabous, ils racontent dans les pages qui suivent leur lent divorce avec l'alcool.

1. Le Dr Batel dirige l'unité de traitements ambulatoires des maladies addictologiques de l'hôpital Beaujon, à Clichy. Il est aussi président de l'Association pour la recherche des maladies alcooliques. Il vient de publier *Alcool : de l'esclavage à la liberté* (Éd. Demos).



SÉLECTION | NOVEMBRE 2007

alcoolisme témoignages

Catherine quarante-six ans Gironde

UN SAMEDI SOIR comme un autre, dans notre maison d'Angoulême. J'ai douze ans. Alain rentre ivre à la maison. Ce frère, de sept ans mon aîné, boit déjà trop. Il deviendra alcoolique. Comme mon père. Comme mon grand-père. L'alcool, je ne l'ai pas encore rencontré, mais je le connais déjà, et il me terrifie. Il me coince pourtant à mon tour lorsque maman s'enfuit de la maison quatre ans plus tard. Je reste sans nouvelles d'elle pendant plusieurs mois, et son absence me met au supplice. Je commence à faire la fête et à boire pour tromper ma solitude.

— Tu as un problème avec l'alcool, me disent mes amies, qui constatent les états lamentables dans lesquels je termine les soirées.

Il ne m'en faut pourtant pas beaucoup. Quatre bières suffisent à m'enivrer. Pendant mes études de secrétaire comptable, je commence à boire, aussi, seule. Certains jours, un peu plus que d'habitude. Six bières, quelques whiskys-Coca, qui me mettent dans un état d'agitation extrême. Je crie, je pleure, je délire...

L'alcool m'amène à fréquenter des bandes de jeunes qui boivent et se droguent, et à faire mes premières (et nombreuses) tentatives de suicide. Le cocktail est toujours le même : j'avale

tous les médicaments qui me tombent sous la main et bois autant que possible. Je ne compte plus les lavages d'estomac que j'ai subis. A vingt ans, je sais que je suis alcoolique. Je décroche un travail, où j'arrive chaque matin fatiguée par mes sorties en boîte. Ma consommation n'a pourtant plus grand-chose de festif. Je prends de l'alcool pour avoir ma « dose » et fuir un mal-être terrible.

Épuisée et déprimée, je rejoins, en 1984, un centre de repos à Biarritz, où j'avais été soignée, adolescente, pour mon anorexie. Mais le séjour se passe mal. J'ai tant besoin d'alcool que je vais jusqu'à verser de l'eau de Cologne dans mon café. Mes angoisses redoublent. Après quelques semaines, je fuis l'établissement en emportant tout ce que je peux comme somnifères, loue une chambre d'hôtel, m'enivre et saute par la fenêtre. Je m'en tire avec une fracture de la mâchoire et plusieurs dents arrachées.

J'ÉCHOUE ALORS dans une mission catholique de la région bordelaise spécialisée dans l'aide aux alcooliques. Philippe y travaille. Il a vingt-trois ans, moi vingt-cinq ans. Coup de foudre. Avec son aide, je deviens facilement abstinente. Quelques mois après ma cure, nous décidons de vivre ensemble à Bordeaux, de nous marier, d'avoir un enfant... Je trouve un travail chez un expert-comptable. L'alcool a disparu de ma vie. Trop bien. J'ai oublié... jusqu'à ce jour de 1992.

— Coupe de champagne offerte par l'établissement ! lance le serveur du

restaurant où j'ai été invitée pour fêter mon anniversaire.

Mon mari et moi, nous nous regardons. « Pourquoi pas ? » se disent nos regards. Je bois avec plaisir ce verre, qui ne réveille pas mes pulsions. Apparemment, j'ai vaincu mes démons. Alors, à la maison, nous recommençons à avoir une consommation normale. Même si « l'apéro du samedi » va vite devenir « l'apéro du soir », je sais me modérer.

ALCOOLISME : COMMENT S'EN SORTIR ?

l'hôpital. Après mon mariage, je m'étais pourtant promis de ne plus jamais être hospitalisée à cause de l'alcool. Ce nouveau séjour est mon électrochoc. Je demande à mon mari de vider les bouteilles qui restent à la maison, puis retrouve les réunions des Alcooliques anonymes, abstinente cette fois. Parler à des gens qui comprennent ce que je vis me fait un bien fou. Leurs expériences me renvoient à mon combat, leurs réussites me stimulent.

Parler à des gens qui comprennent ce que je vis me fait un bien fou.

Mais l'engrenage est lancé, et trois événements vont précipiter ma lente rechute. En 1992, ma mère meurt. Cinq ans plus tard, enceinte, je perds l'enfant. En 2003, je trouve du travail dans l'aumônerie d'un hôpital catholique de Bordeaux. Je m'occupe de personnes âgées en fin de vie, et côtoyer la mort réveille mes angoisses. Je recommence à boire dès que je suis seule. Je cache des bouteilles à la maison. L'alcool m'obsède, me culpabilise, me cause de terribles troubles de mémoire... J'assiste à mes premières réunions des Alcooliques anonymes, mais je ne suis pas abstinente.

Un jour « comme un autre » de décembre 2005, je fais une nouvelle tentative de suicide, qui me conduit à

Voilà plus d'un an que je n'ai pas bu. Chaque jour reste une lutte. Je tiens bon, car je veux voir grandir mes trois enfants. Je sais maintenant que l'on peut avoir une seconde vie. Je l'ai entamée.

Victor quarante-cinq ans Ile-de-France

ÉTÉ 1999. Ce matin encore, je ne suis pas en état de me lever. J'ai besoin de boire de l'eau, mais j'ai renoncé à avoir une bouteille près du lit. Mes mains tremblent tellement que je n'arrive pas à la tenir sans la serrer de toutes mes forces. Et elle finit toujours par m'échapper ou crever.

se soigner

PAR CÉLINE AUTHEMAYOU

• **Le 0 811 91 30 30 — «Écoute Alcool».**

Numéro national mis en place par la MILDT (mission interministérielle de lutte contre les drogues et la toxicomanie). Informations et orientation. Sept jours sur sept, de 14 heures à 2 heures, prix d'un appel local. Répertoire de structures d'aide : www.drogues.gouv.fr

• **Les centres de cure ambulatoire en alcoologie (CCAA).**

Une équipe pluridisciplinaire (médecins alcoologues, infirmiers, psychologues ou psychiatres) suit le malade d'un point de vue médical, social et psychologique. Il existe 270 centres de ce type en France. Certains CCAA s'appellent désormais CSAPA (centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie). Tél. : **0142335104**.

www.drogues.gouv.fr/rubrique83.html ; <http://internet.anpaa.asso.fr>

• **Les Centres médico-psychologiques (CMP).**

Établissements publics de soins en santé mentale, les CMP sont rattachés à un centre hospitalier psychiatrique. Aide psychologique sur place ou à domicile. Gratuits. Attention, les CMP ne traitent pas uniquement l'alcoologie et ne peuvent pas assurer le sevrage. **Renseignez-vous auprès de l'hôpital proche de chez vous.**

• **Les thérapies comportementales et cognitives (TCC).** Elles aident à modifier un trouble du comportement (phobie, tabagisme, alcoolisme). En France, des psychiatres, des psychologues et plusieurs centres hospitaliers proposent cette thérapie, comme

l'hôpital Louis-Mourier, à Colombes. Tél. : **0147606162**.

Association française de thérapie comportementale et cognitive :
Tél. : **0145887860**. www.aftcc.org
aftcc@wanadoo.fr

• **Association nationale de prévention en alcoologie et addictologie (ANPAA).**

Son site Internet, très complet, présente de nombreuses adresses de structures de soins. On y trouve aussi des informations précises sur les risques liés à l'alcool. L'ANPAA possède également un comité dans chaque département. <http://internet.anpaa.asso.fr>

LES GROUPES D'ENTRAIDE :

• **Les Alcooliques anonymes (AA).**

But des membres de cette association : devenir ou rester abstinent.

— Il n'est pas nécessaire d'être abstinent ni même sobre pour assister aux réunions.

— Aucune cotisation ni droit d'entrée ne sont demandés.

— Les AA ne sont associés à aucune confession religieuse, mais leur méthode en «12 étapes» fait référence à Dieu, à une «puissance supérieure» et à la spiritualité, chacun étant libre d'y associer ce qu'il veut.

— 620 groupes organisent plus de 700 réunions chaque jour, partout en France.

Tél. : **0820326883**. Sept jours sur sept, vingt-quatre heures sur vingt-quatre.

www.alcooliques-anonymes.fr

• **Le Mouvement Vie libre**

— Présent dans 63 départements.

— Accompagne les buveurs malades et leurs proches durant toute la période de soins.

— Réunions régulières et organisation de loisirs : activités gratuites.

— Aide également à la réinsertion des buveurs guéris.

— Actions de prévention dans les hôpitaux et les écoles.

Tél. : **0147394080**.

www.vielibre.org

• **Société française de la Croix-Bleue**

— 90 sections en France.

— Accueille les personnes en difficulté avec l'alcool et leur entourage.

— Réunions, groupes de parole, sorties : activités gratuites.

— Propose aux malades qui le souhaitent un engagement d'abstinence écrit.

— Trois centres de postcures sont à la disposition des malades.

Tél. : **0142283737**.

www.croixbleue.fr

• **Alcool Assistance — La Croix-d'Or française**

— 452 sections en France.

— Accompagnement des malades et de leurs proches avant, pendant et après la période de soins.

— Lieux de parole, accueil téléphonique, loisirs : activités gratuites.

— Les groupes de parole accueillent séparément femmes et hommes.

Tél. : **0147703418** - Numéro vert : **0821 00 25 26**.

<http://www.alcoolassistance.net>

Adresses utiles et plus d'informations sur

www.selectioncliv.com

ALCOOLISME : COMMENT S'EN SORTIR ?

Pour calmer mes nerfs, je dois avaler deux bières. Les canettes en aluminium se tordent, mais résistent. Dans une vingtaine de minutes, je pourrai ingurgiter mon litre d'eau. J'irai mieux. Prêt à attaquer mes cinq ou six bouteilles de vin quotidiennes, les bières et les alcools forts.

Je bois du matin au soir dans les bars et dans cette maison de La Baule que j'ai achetée pour être à l'abri des regards. Lorsque j'aurai ma dose (mortelle pour qui n'aurait pas l'habitude), j'atteindrai mon équilibre. Mes tremblements cesseront. Je pourrai manger, discuter normalement et continuer... à boire. Je suis pourtant sincèrement persuadé que j'ai presque arrêté de picoler. L'alcool m'a rendu schizophrène.

J'AI TOUJOURS BU BEAUCOUP. D'abord avec les copains de lycée, de fac. J'étais timide, l'alcool me désinhibait. Après avoir obtenu ma licence d'histoire, je suis devenu journaliste de guerre. Je buvais entre les reportages, parfois pendant, mettant ma vie et celle des autres en danger. J'ai arrêté ces missions, pas la boisson. Il m'en fallait toujours plus pour trouver l'ivresse. A partir de 1994, ma consommation devient quotidienne. Vin et cognac à midi, bière ou whisky dans l'après-midi, apéro et digestif le soir...

Entre 1995 et 2000, je ne dessoûle jamais. En 1997, un gastro-entérologue me convainc de faire une cure de sevrage de trois semaines dans une clinique de Montmorency. Mais, au bout de quinze jours, je quitte quotidien-

SÉLECTION | NOVEMBRE 2007

nement ma chambre pour aller au bistrot. Je suis dans un tel déni de ma maladie que, avec deux copains, je monte un bar-restaurant dans Paris.

JE BOIS A PARIS et, plus encore, à La Baule, où débarque un jour mon frère. Il est venu d'Argentine, où il réside,

Comme il n'y a pas de demi-abstinence, je rechute. Mais cette fois je sais que l'alcool m'a rattrapé. Je lance un appel au secours, entendu par un ami des Alcooliques anonymes. Leur référence permanente à une « puissance supérieure » me gêne (voir encadré pages précédentes).

Pour moi, cette "puissance supérieure" fut l'instinct de vie.

pour me prendre un rendez-vous avec un alcoologue.

— Si tu n'y vas pas, je te considérerai comme mort, m'assène-t-il.

Dans la salle d'attente du médecin, je réponds aux 20 questions d'un test qui évalue mon niveau d'alcoolisation. Sur le papier : ma déchéance. Un vrai déclic ! Je lance au médecin : « Je suis alcoolique », et je me sens sauvé.

A l'hôpital, où je suis envoyé en urgence, un neurologue me donne six mois à vivre. J'accepte de faire deux nouvelles cures, mais je quitte l'établissement pour aller boire. Ce sont les infirmières qui me l'apprennent. Je n'en ai pas conscience. Un « moi » se soigne, l'autre continue de boire, moins heureusement.

J'ASSISTE A MES PREMIÈRES réunions aux Alcooliques anonymes en 2000.

Mais, lorsqu'on se noie, on ne regarde pas la couleur de la bouée. Plus tard, j'ai compris que, pour moi, cette « puissance supérieure » fut l'instinct de vie.

PENDANT PLUSIEURS MOIS, l'alcool a continué à m'obséder, mais aujourd'hui je peux travailler dans mon restaurant, servir des clients. Je suis comme un droguiste qui vend du cyanure mais n'en consomme pas. Les réunions des Alcooliques anonymes me rappellent que c'est mon poison. J'aurai besoin de cette piqûre de rappel toute ma vie.

* Dans un souci de confidentialité, les prénoms des témoins, ainsi que certains noms de villes citées dans ce dossier, ont été modifiés.

LES MOTS DE L'ALCOOLISME : ce que les malades de l'alcool ont dit à notre reporter !

www.selectioncliv.com