

Un mois sans alcool



RÉCIT D'UNE EXPÉRIENCE

Lorsque notre journaliste a découvert à quel point l'alcool était nocif pour la santé, elle a décidé de cesser de boire pendant un mois. Au risque que sa vie sociale en prenne un coup...

Texte : Anne Pek // Illustrations : Anne van den Berg

Je rentrais de deux semaines au Portugal. Les vins y sont délicieux et restent abordables, si bien qu'à deux nous en avons quand même bu une bouteille par jour. C'est certes beaucoup plus qu'à la maison, mais pas encore démesuré. Du moins, je trouve. Mais à mon retour, je lis dans un article qu'une femme est considérée comme une "buveuse excessive" à partir de deux verres d'alcool par jour. Et lorsqu'il s'agit de vin, un verre équivaut à un décilitre. J'ai fait un calcul rapide et ai failli tomber à la renverse : pendant ces deux semaines, j'avais consommé plus que cela ! J'ai pris peur. J'avais déjà bel et bien conscience des effets néfastes d'une consommation excessive d'alcool sur l'organisme. Le temps où le vin était présenté comme l'ingrédient magique du régime de longévité méditerranéen est révolu. Une consommation excessive d'alcool est aujourd'hui associée à une foule d'affections dont

ni vous ni moi ne souhaitons souffrir ! Ce que j'ignorais en revanche, c'est que boire plus d'un minuscule verre d'un décilitre de vin par jour était déjà excessif. Pire encore : en approfondissant mes recherches, j'ai appris que selon certains chercheurs, la moindre goutte d'alcool était déjà néfaste ! En d'autres termes, sur le plan strictement physiologique, chaque gorgée d'alcool est une gorgée de trop. Certains experts ont certes tempéré ces propos alarmistes en affirmant qu'un verre d'alcool par jour était bénéfique à l'organisme et pouvait réduire les risques de maladies cardiovasculaires. Malheureusement, en la matière, les personnes à risque ont quand même plus de probabilités de s'en sortir avec des médicaments qu'avec un bon petit verre.

FACILITATEUR SOCIAL

Je me suis alors rappelé de cette fille avec qui j'avais discuté quelques mois plus tôt lors d'un anniversaire. Alors que les tannins du syrah avaient déjà rendu la surface de mes dents rugueuse, ses dents à elle étaient d'un blanc éclatant et elle m'avait raconté qu'elle ne buvait plus d'alcool depuis un mois. J'étais admirative. J'avais en effet du mal à concevoir qu'on puisse, a fortiori lors d'une fête comme celle-là, s'abstenir de boire un verre. À sa place, je serais rentrée me coucher dépitée après deux verres d'eau minérale, alors que là j'avais une discussion passionnée sur des questions informatiques avec un gars en chemise hawaïenne, et j'étais encore bien loin de partir. Je ne suis pas la seule à considérer l'alcool comme un facilitateur social.

Je suis heureusement convaincue que, même sans alcool, mon compagnon et moi arriverions encore à avoir des discussions intéressantes !

Selon le psychologue américain Bernardo Carducci, l'un des grands problèmes des buveurs excessifs est qu'ils consomment de l'alcool pour s'affranchir de leur timidité. Plusieurs études ont en effet démontré que l'alcool favorisait le contact avec autrui : quand nous avons bu, nous trouvons nos interlocuteurs plus aimables et plus attrayants, notre esprit de groupe est renforcé et nous nous montrons plus altruistes. Des chercheurs britanniques ont d'ailleurs récemment publié une étude dressant des analogies frappantes entre l'alcool et l'ocytocine, la célèbre "hormone de l'amour".

Ce qui est étrange, c'est que la gaieté provoquée par l'alcool est en réalité la conséquence de son effet "anesthésiant" sur notre cerveau. Cet effet qui engourdit littéralement nos fonctions cérébrales, depuis l'arrière vers l'avant du crâne. Cela explique pourquoi ce sont les zones responsables du self-control qui sont les premières à baisser la garde. D'où l'impression que l'alcool désinhibe : c'est en effet le cas ! Nos freins naturels sont tout simplement moins performants.

Le ralentissement des autres ressources cognitives se remarque, en revanche, beaucoup plus tard. Nous cherchons nos mots, perdons le fil de nos conversations et réagissons trop lentement en cas de danger imminent.

MOMENT DE DÉTENTE

Je suis heureusement convaincue que, même sans alcool, mon compagnon et moi arriverions encore à avoir des discussions intéressantes ! Mais alors, pourquoi avons-nous bu, soir après soir, une bonne douzaine de bouteilles d'alentejo au Portugal ? En y réfléchissant, je ne trouve pas d'autres explications que la simple envie de

s'offrir un "moment de détente". Pour moi, l'alcool trouve toute sa place en l'absence d'obligations. À la maison aussi. En semaine, nous buvons peu, mais le week-end nous ouvrons presque systématiquement une bouteille. C'est également le cas en d'autres occasions, surtout lorsque nous estimons que nous avons beaucoup travaillé. Un peu dans

QUELQUES CLÉS POUR RÉDUIRE VOTRE CONSOMMATION

- **Déterminez des jours sans alcool.** Décider au jour le jour de boire ou non un verre d'alcool se révèle inefficace. Il est préférable de convenir au préalable des jours où vous comptez vous abstenir.
- **Abstenez-vous dans certaines situations spécifiques.** Convenez de vous abstenir dans certaines situations, par exemple lors de cocktails après des conférences ou pendant un moment de détente entre collègues.
- **Achetez de plus petites quantités.** Il peut être difficile de ne pas vouloir vider une bouteille entamée. Ouvrir une nouvelle bouteille, c'est déjà autre chose. Achetez donc les plus petits contenants que vous pouvez trouver. Le vin est aujourd'hui plus facilement disponible en petites bouteilles.
- **Évitez la pression sociale.** Vous êtes sensible à la pression sociale ? Faites toujours en sorte d'avoir un fond dans votre verre, cela vous aidera à passer plus facilement votre tour lors d'une nouvelle tournée.

l'esprit « *nous l'avons bien mérité !* », voyez-vous. Et il va de soi que les vacances constituent le moment de détente par excellence.

J'ai donc décidé de compenser mes excès lusitaniens par un mois d'eau minérale ! J'ai téléphoné au professeur Bovens, un spécialiste de la dépendance qui a lancé aux Pays-Bas l'initiative ikpas.nl. Par l'intermédiaire de ce site Web, 4595 Hollandais se sont engagés à ne pas boire une goutte d'alcool pendant un mois. L'objectif n'était pas vraiment d'en faire des abstinents, mais plutôt de leur faire prendre conscience du fait que boire peut devenir une habitude lourde de conséquences.

Ces abstinents ont-ils réellement changé grâce à ce mois de "prise de conscience" ? Rob Bovens confirme : la première phase de suivi lui a en effet appris que la moitié des participants avaient ensuite réduit leur consommation d'alcool, soit en diminuant le nombre de jours de consommation sur la semaine, soit en réduisant le nombre de verres consommés à chaque opportunité. Certains automatismes avaient donc bien été interrompus, fût-ce pour un temps, ce qui était déjà prometteur.

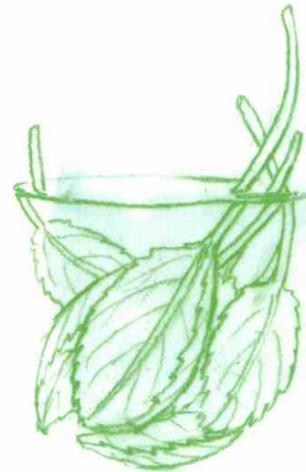
UN SOMMEIL TOUT SAUF REPARATEUR

Lorsque je lui ai annoncé ma décision de m'abstenir pendant un mois, la seule réaction de mon compagnon fut un « *oh !* » étonné. « *Oh !* » qu'il réitérera le lendemain, un vendredi, jour habituel d'ouverture d'une bonne bouteille pour fêter l'arrivée du week-end. D'un geste de la main, j'ai chassé le verre qu'il me tendait sous le nez, ce qui, à ma grande surprise, ne m'a pas demandé d'effort surhumain. En effet, je me suis rapidement rendu compte que ce refus me procurait un autre type de récompense, celle de profiter du reste de la soirée. Souvent, je me sens si fatiguée le vendredi soir qu'une fois assise dans le canapé avec mon verre de vin rouge, je ne suis

plus capable de grand-chose, sauf de plonger un regard vide dans mon iPad. Ce soir-là, pour la première fois depuis longtemps, j'ai ouvert un livre.

Et cela ne peut pas être le fruit du hasard. Au cours de mon mois d'abstinence, j'ai constaté à maintes reprises que, sans alcool, j'étais encore capable de faire beaucoup de choses le soir à mon retour du bureau. Je me demande encore comment je n'ai pas pu ne pas me rendre compte à quel point ces verres de vin m'abattaient. Il est connu que cette perte d'énergie s'imisce en vous de façon insidieuse, j'en ai eu la confirmation à travers mes recherches. Une consommation excessive d'alcool augmente ainsi durablement le niveau d'agents inflammatoires dans le cerveau. Je connaissais leur existence via d'autres études auxquelles je m'étais intéressée, qui les associaient à l'apathie et à la dépression. Beaucoup de personnes boivent pour dissiper leur mélancolie. Or les résultats de nombreuses études démontrent que cela les enfonce encore davantage dans leur mal-être. En 2011, des chercheurs ont aussi démontré que les personnes qui consomment plus de trois verres d'alcool par jour ont un système nerveux autonome hyperactif, qui accroît leur niveau de stress de façon significative : leur taux de cortisol augmente de façon chronique et leur fréquence cardiaque de façon permanente. Deux causes potentielles de l'épuisement et de la dépression.

Ajoutons-y encore les troubles du sommeil. « *Cela étonne souvent, car on perçoit généralement l'alcool comme une substance qui favorise le sommeil*, explique Rob Bovens. *Il est vrai que vous vous endormez plus facilement, mais l'alcool perturbe votre sommeil dans la deuxième partie de la nuit, raison pour laquelle vous vous réveillez plus fatigué.* » Rob Bovens s'intéresse à présent à l'effet de la consommation régulière d'alcool sur le sommeil les jours où on



ne boit pas. « *Une première analyse de nos résultats le confirme : boire régulièrement de l'alcool a un effet structurel sur la qualité du sommeil à long terme.* »

VIVE LE THÉ À LA MENTHE !

Plus d'énergie et moins de stress : cela semble si prometteur qu'au cours des premières semaines, je n'ai eu absolument aucun mal à respecter



Les buveurs d'alcool dorment moins bien. Même les jours où ils ne boivent pas.

mon vœu d'abstinence. Après une dizaine de jours, je me suis même sentie plus en forme. J'ai aussi un peu minci. Rien d'extraordinaire, cela dit (on sait qu'un verre de vin contient autant de calories qu'une barre chocolatée). Mais il n'en reste pas moins que cela m'a encouragée à poursuivre mon abstinence. C'était de toute façon de moins en moins nécessaire, car mon compagnon avait lui aussi décidé de s'abstenir quelque temps. Il est vrai que boire seul est tout de suite beaucoup moins convivial. Rob Bovens m'avait parlé de l'effet contagieux d'une personne qui refuse sciemment un verre. Je l'ai remarqué lorsque j'ai rencontré un ami dans la rue, alors que j'étais à mi-parcours de mon expérience. En temps normal, nous aurions pris quelques verres ensemble, mais voilà qu'il décide de se joindre à moi alors que je commande un thé à la menthe. Nous nous mettons à rire : « nous voici devenus bien sages ! ». Au passage,

OÙ EN ÊTES-VOUS AVEC L'ALCOOL ?
Évaluez votre consommation grâce à ce test en ligne : www.alcool-info-service.fr

POUR EN SAVOIR PLUS :
• *L'alcool en questions*, sous la direction de Vincent Seutin, Éditions Mardaga, 2015.
• *Petit cahier d'exercices pour se libérer de l'alcool*, Éditions Louvence, 2016.

je remarque toutefois que nous sommes moins bavards que d'habitude. Je reste sobre encore lors d'un dîner avec une amie, qui décide elle aussi de m'accompagner. Cela tombe bien, elle doit se lever tôt le lendemain. Il est certain que si j'avais commandé du vin, elle en aurait pris un verre. J'en conclus que ne pas boire a finalement un côté convivial, à condition que tout le monde participe. Vient alors la situation redoutée, celle où tout le monde boit : une fête du personnel, par exemple. Je commence à tester mes limites : puis-je me montrer cette fois-ci un peu plus souple avec moi-même ? Certainement pas, m'avait averti le professeur Bovens. « *Si l'objectif est de casser une habitude, ce type de situation est une excellente occasion de retaper sur le clou. C'est un test grandeur nature qui peut être riche d'enseignements. Le moment est venu de savoir si ce type de fête est vraiment plus convivial avec de l'alcool !* »

Je décide donc de m'en tenir à ma ligne de conduite et, effectivement, l'expérience est riche d'enseignements. Je constate qu'il est extrêmement déplaisant d'être la seule personne sobre au milieu d'une bande de buveurs éméchés. Les conversations m'ennuient, la nourriture ne m'inspire pas, la musique est horrible... À vingt-deux heures, je rentre finalement chez

moi, dépitée par cette soirée où je n'ai pas bu une goutte !

TOUT OU RIEN

Et puis arrive la fin du mois. Hasard du calendrier, il s'agit également du jour de notre sortie mensuelle entre copines. Lors du repas, je reprends donc naturellement un verre de vin. Un délice ! À tel point que j'en ai instantanément recommandé un deuxième. Cela m'amène à un point intéressant : m'abstenir totalement de boire pendant un mois ne m'a posé aucun problème, mais impossible de me limiter à un seul verre lors de cette soirée. Comment l'expliquer ? J'en conclus qu'il y a un lien avec cette histoire de self-control anesthésié. Mais cela reste bon à savoir : si je veux réduire de façon durable ma consommation d'alcool, mieux vaut, dans certaines situations, prendre l'engagement de ne pas boire du tout. Ce sera plus efficace que de m'engager à ne boire qu'un seul verre.

L'année a donc bien commencé : j'ai appris une foule de choses intéressantes sur moi-même. Je me promets de refaire bientôt un nouveau mois d'abstinence, mais plutôt dans quelques mois. Je suis raisonnable, mais pas au point de passer l'été sans un verre de rosé. //

SOURCES : Yin Cao e.a., "Light to moderate intake of alcohol, drinking patterns, and risk of cancer (...)", *BMJ*, août 2015 // I.J. Mitchell e.a., "Similar effects of intranasal oxytocin administration and acute alcohol consumption on socio-cognitions, emotions and behaviour (...)", *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, août 2015 // *Nationale Drug Monitor*, édition 2013/2014, Trimbos-instituut // F.T. Crews e.a., "Cytokines and alcohol", *Alcoholism : Clinical and Experimental Research*, 2006 // L. Boschloo e.a., "Heavy alcohol use, rather than alcohol dependence, is associated with dysregulation (...)", *Drug and Alcohol Dependence*, 2011.