

Alcool et alimentation – que peut faire la prévention?

Sabine Dobler, psychologue FSP, Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies ISPA, Lausanne

L'alcool n'est pas un «bien de consommation ordinaire»; selon son usage, il peut s'agir d'une substance récréative, enivrante ou entraînant la dépendance. Comme l'alcool a un effet psycho-actif et est toxique pour le corps, une prévention spécifique de l'alcoolisme est nécessaire. Le but est de motiver à consommer l'alcool avec modération et sans prendre de risques, sans pour autant inciter les abstinentes à consommer.

Par consommation à risque, on entend une consommation d'alcool qui met en jeu sa santé et celle des autres. On fait une distinction entre consommation à risque chronique et épisodique. Dans le premier cas, les conséquences possibles sont surtout des atteintes à la santé et des problèmes de dépendance. Dans le second cas, ce sont plutôt les accidents, les comportements inadéquats ou les intoxications alcooliques qui jouent un rôle. La part de la population qui a une consommation à risque épisodique et/ou chronique s'élève à 18.8%.

Approches et buts de la prévention de l'alcoolisme

Le but majeur de la prévention de l'alcoolisme est d'empêcher et de réduire les dommages dus à une consommation d'alcool inappropriée. Plus concrètement, cela signifie, par exemple, empêcher une entrée en consommation à un trop jeune âge, proposer des mesures contre l'ivresse, prévenir la surconsommation chronique ou encore faire tout ce qui est possible pour diminuer les dommages.

En fait, la prévention agit sur deux plans: la réduction des facteurs de risques et le renforcement des facteurs de protection. Les approches sont basées sur le comportement et le contexte avec, dans chaque cas, une orientation spécifique et une orientation non spécifique à la substance. Le tableau ci-après en donne un aperçu avec des exemples.

Tableau: prévention de l'alcoolisme – approches et exemples

	Prévention comportementale (prévention axée sur les personnes)	Prévention contextuelle (prévention axée sur la structure)
Prévention de la dépendance spécifique à une substance	Informations et explications Consultations Dépistage et réduction des dommages	Interdictions et règlements Protection de la jeunesse Restrictions d'accès Limitation de la publicité Politique des prix
Prévention de la dépendance non spécifique à une substance	Augmentation des compétences individuelles Renforcement de la personnalité	Création de conditions de vie optimales, possibilités de développement

Une prévention non spécifique à la substance et liée au comportement a notamment pour but de développer des compétences individuelles et de renforcer la personnalité. L'accroissement des compétences agit comme un facteur de protection qui contribue à empêcher l'apparition d'une dépendance. Au nombre de ces compétences, nous trouvons par exemple l'aptitude à gérer les conflits, les émotions et le stress.

Une prévention spécifique à la substance qui entend influencer le comportement comprend par exemple le domaine des informations et explications. La connaissance des effets et risques de l'alcool est une condition essentielle pour une prévention réussie, bien qu'elle ne suffise pas. La consultation constitue une importante possibilité d'aborder des situations spécifiques, par exemple lorsqu'il y a maladie et qu'il faut décider si la personne concernée devrait (momentanément) arrêter de consommer de l'alcool. Le dépistage et la réduction des dommages se rapportent également à la situation individuelle spécifique. Dans ce cas, il s'agit de réagir le plus tôt possible à des modes de consommations problématiques et de motiver la personne concernée à modifier son comportement.

La prévention contextuelle englobe toutes les mesures agissant sur les conditions contextuelles (de l'environnement) qui ont une influence sur le comportement de consommation. D'un point de vue spécifique à la substance, il y a par exemple les dispositions légales pour la protection de la jeunesse ou

les restrictions d'accès ou de publicité, qui limitent les possibilités d'obtenir de l'alcool et les incitations à en consommer. Les interdictions et règlements, dans les écoles par exemple, font également partie de ces mesures qui jouent aussi un rôle important dans la prévention. Sous un angle non spécifique à la substance, toutes les mesures visant à améliorer les conditions de vie et à créer des possibilités de développement ont également un effet positif sur la prévention de l'alcoolisme.

Actions préventives: exemples

Enseignants d'économie familiale, diététiciens, enseignants, médecins et personnes dans des positions similaires peuvent surtout intervenir là où le comportement de la personne peut être influencé (prévention de comportement). Dans le domaine des informations, des explications et des consultations, les messages possibles (selon la situation) pourraient par exemple être les suivants: l'alcool n'est pas un «aliment ordinaire»; l'alcool ne passe pas la soif; l'alcool est riche en calories – surtout les alco pops; il y a beaucoup de bonnes boissons sans alcool (p. ex. pour l'organisation d'apéritifs), etc.

Les types de consultation peuvent être très hétérogènes; certaines sont générales, de nature diététique par exemple, d'autres tentent, aux fins d'une réduction des dommages, de motiver les consommateurs à risques, à changer leur comportement de consommation. Dans le domaine de la consultation, du dépistage et de la réduction des dommages, les approches possibles pourraient (selon la situation) être les suivants: expliquer les effets et les risques de la consommation d'alcool; aborder la question des modes de consommation problématiques; inciter à changer de comportement; stabiliser les situations psychosociales; faire appel à des spécialistes, etc.

Dans le domaine de la prévention contextuelle, les enseignants, par exemple, ont une autre possibilité d'appliquer des mesures préventives. Il s'agit avant tout de formuler, pour l'environnement scolaire notamment, des règles sur la consommation d'alcool et de déterminer les mesures à prendre si celles-ci ne sont pas respectées.

Bibliographie

- [1] HURRELMANN K, KLOTZ T, HAISCH J. (Hrsg.) Lehrbuch Prävention und Gesundheitsförderung. Hans Huber Verlag, Bern, Göttingen, Toronto, Seattle, 2004.
- [2] ULRICH W. Drogen: Grundlagen, Prävention und Therapie des Drogenmissbrauchs. BLMV, sfa/ispa & Verlag an der Ruhr, 2000.

Adresse de l'auteure

Sabine Dobler
psychologue FSP, spécialiste en prévention
Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies ISPA
Av. Ruchonnet 14
1003 Lausanne
sdobler@sfa-ispa.ch