

Tournée minérale® : appel aux médecins généralistes

par M. Martin DE DUVE* et M. Laurent DELPIERRE**

* Directeur d'Univers santé asbl
Alcoologue – expert en santé
publique
martin.deduve@uclouvain.be

** Infirmier SIAMU
Chargé de mission à Univers
santé dans le cadre du Master en
santé publique UCLouvain
delpierre.laurent@gmail.com
Univers santé asbl
Place Galilée 6
1348 Louvain-la-Neuve
010/47.28.28
www.univers-sante.be
www.tournee-minerale.be

ABSTRACT

Like every year, the Mineral Tour campaign will be launched in February. The overconsumption of alcohol is a major public health issue. Taking a break from drinking is an effective lever in terms of prevention. The general practitioner has a key role to play and, this year, the SSMG is a partner in the action.

Keywords : alcohol, prevention, general practitioner, health promotion.

RÉSUMÉ

Comme chaque année, la campagne Tournée minérale® sera lancée en février. La surconsommation d'alcool constitue un enjeu majeur de santé publique. Faire une pause dans sa consommation s'avère être un levier efficace en termes de prévention. Le médecin généraliste a un rôle primordial à jouer et, cette année, la SSMG est partenaire de l'action.

Mots-clés : alcool, prévention, médecin généraliste, promotion de la santé.

En médecine générale, 20 à 25% des patients fréquentant les cabinets sont touchés par des problèmes d'alcool et seuls 8% des alcoolo-dépendants sont pris en charge^a. En tant qu'acteur de première ligne, le médecin généraliste joue dès lors un rôle primordial dans la détection et la prise en charge de consommations problématiques d'alcool. C'est pourquoi la SSMG, partenaire de la campagne Tournée minérale® coordonnée par l'asbl Univers Santé, souhaite sensibiliser les médecins généralistes à l'intérêt d'évoquer la campagne auprès des patients durant les mois de janvier et février.

Mésusage d'alcool, une problématique majeure de santé publique

Ce n'est pas le produit qui pose problème mais tout ce qui pousse à sa surconsommation. En effet, boire est un plaisir que bon nombre d'entre nous gère de façon responsable. Mais nous ne devons pas occulter que l'alcool reste le psychotrope qui impacte le plus la santé publique de notre pays^b.

Une urgence de santé publique

- avec plus de 12 litres d'alcool pur/an/habitant, la Belgique se situe dans le peloton de tête de la consommation d'alcool en Europe ;
- l'usage nocif d'alcool cause 5,9% décès dans le monde, plus de 9% en Europe et 10,5% des belges.
- l'alcool est la première cause de décès chez les européens de 15 à 29 ans ;
- l'alcool est la deuxième cause de mortalité évitable juste derrière le tabac ;
- l'alcool est responsable de près de 10 000 décès/an en Belgique (10% de la mortalité totale) ;
- les mesures préventives et de réduction des risques sont bien trop peu soutenues (interventions brèves, sensibilisation, éducation, eau gratuite, etc.).

En première ligne, le médecin généraliste joue un rôle primordial dans la détection et le traitement des mésusages d'alcool. Comme pour le tabac, la question de la consommation d'alcool devrait être systématiquement posée en consultation. Il-elle peut également faire appel au réseau alcool (www.reseaualcool.be) pour trouver des partenaires locaux vers qui rediriger la patientèle en demande.

- a. Données SSMG, consultables en ligne sur :
https://www.ssmg.be/avada_portfolio/mesusage-de-l-alcool
- b. Avis « Risques liés à la consommation d'alcool » du Conseil Supérieur de la Santé, CSS n° 9438, mai 2018. Consultable en ligne via :
<https://www.health.belgium.be/fr/avis-9438-alcool>

Les auteurs déclarent ne pas présenter de liens d'intérêts avec l'industrie pharmaceutique ou de dispositifs médicaux en ce qui concerne cet article.

Une urgence économique

- le mésusage d'alcool coûte 4,2 à 6 milliards/an à la Belgique ! ;
- la vente d'alcool rapporte également, mais 1,8 milliards ;
- la TVA des frais publicitaires des annonceurs est déductible ;
- les règles du marché, en particulier pour la publicité, favorisent les gros acteurs du secteur (quantité plutôt que qualité).

De l'importance de l'éducation...

Le cadre qui entoure et régit les consommations représente un levier important pour favoriser des consommations responsables et moins risquées. Mais la répression n'a de sens que si elle est en lien avec les réalités de terrain et que si elle est largement accompagnée de mesures éducatives ; les règles ne peuvent être comprises et intégrées que si elles sont explicitées et négociées par l'éducation. La campagne Tournée minérale® participe de cette dynamique et le rôle des médecins généralistes y pourrait être considérable.

Tournée minérale®, une action de sensibilisation efficace

Il s'agit d'une campagne de promotion à la santé orientée sur la prévention des maladies et addictions liées à la surconsommation de l'alcool. Celle-ci se veut positive et non directive. Elle propose au citoyen de se passer d'alcool durant tout le mois de février et donne une série de conseils et d'astuces pour que chacun puisse atteindre son but.

Tournée minérale®, lancée en 2017 par la Fondation contre le cancer, reprise cette année par Univers santé ASBL, est une action de prévention particulièrement efficace : dès la première année, plus de 120 000 personnes se sont inscrites à l'action.

Aujourd'hui, l'impact de la tournée minérale est bien plus important. Lors de l'évaluation de la campagne de février 2020^c, la société indépendante Indiville a mis en évidence que :

- 92 % de la population belge connaît la campagne « tournée minérale », c'est passé dans le langage courant et l'image perçue du message est très positive ;
- une personne sur 5 a participé et 73 % d'entre elles n'ont pas bu d'alcool ;

- environ la moitié (48%) des Belges estiment qu'une action comme Tournée Minérale a du sens ;
- l'évaluation des participants à TM est très positive : 84 % donnent un score de 7 ou plus sur 10, et 96 % participeraient à nouveau l'année prochaine ;
- presque 6 participants sur 10 indiquent avoir ressenti des effets positifs après leur Tournée Minérale : 26 % disent avoir économisé de l'argent, 23 % ont mieux dormi, 17 % avaient plus d'énergie et 17 % se sont sentis mieux dans leur peau ;
- 6 mois après leur participation à TM, 18 % affirment avoir eu une consommation d'alcool plus responsable avec une baisse moyenne de 2 unités d'alcool par semaine.

Cette année, en partenariat avec la SSMG, la tournée minérale a décidé d'agrandir son champ d'influence. En effet, le médecin généraliste constitue un relais essentiel et un levier indispensable dans l'information au patient prenant sa santé en main. Force est de constater que, le plus souvent, chaque personne participant à l'action relatera cette expérience positivement à un proche. Il y a donc un impact majeur en termes de santé publique.

Pourquoi faire la Tournée minérale ?

Les campagnes qui invitent les consommateurs à analyser leurs propres comportements de consommation, sans jugement, favorisent les comportements plus responsables et moins risqués.

Tournée Minérale ne s'adresse pas directement à ces consommateurs « dépendants et dépendants sévères », mais bien aux 74 % restants (consommateurs réguliers et excessifs) qui boivent parfois au-delà de ce qui est raisonnable pour la santé.

De nombreux participants constatent toutefois une « pression », de la part de leur entourage, à boire « juste un petit verre ». Il leur faut constamment expliquer les raisons pour lesquelles ils n'en ont pas envie — même si ce n'est que momentané. La pression à boire de l'alcool est omniprésente. Tournée minérale diminue cette pression sociale, elle offre aux participants la possibilité de légitimer ce choix de ne pas boire d'alcool pendant cette période et « banalise » ou « revalorise » la consommation de boissons non-alcoolisées.

Avantages à participer

Plus d'énergie

L'alcool pompe l'énergie et cause de la fatigue. Le corps doit en effet fournir beaucoup d'efforts

c. Indiville S.A., Tournée minérale 2020, rapport d'évaluation, mars 2020.



pour l'assimiler. Tournée Minérale peut donc aider à mieux se concentrer, à être plus efficace, et à réaliser des efforts plus longs.

Un sommeil de meilleure qualité

Un petit verre pour mieux dormir ? Mauvaise idée... Si l'alcool peut favoriser un endormissement rapide, le sommeil, quant à lui, sera léger et de piètre qualité. L'alcool stimule l'activité des ondes alpha dans le cerveau, l'état de sommeil est donc altéré. Ne pas boire d'alcool pendant un mois peut aider à (re)trouver un sommeil plus profond et plus réparateur qui favorisera une meilleure concentration, un état thymique au beau fixe et des prestations intellectuelles accrues.

Une économie d'argent

Vin, Cava, gin... l'alcool est cher ! En 2014, chaque Belge a bu en moyenne pour 462 € de boissons alcoolisées. Ne pas dépenser d'argent pour de l'alcool permettra de l'utiliser pour découvrir des alternatives sans alcool, s'offrir un petit cadeau, partir en city-trip... à chacun de choisir...

Poids santé

Quand on parle de ce qui influence le poids, on pense bien entendu d'emblée à la nourriture. Pourtant, l'alcool aussi peut se faire sentir sur la balance. Chaque verre d'alcool contient en moyenne entre 70 et 200 kcal. En être conscient peut aider à garder un poids de forme.

Une plus belle peau

L'alcool assèche la peau. Le plus grand organe du corps n'apprécie pas l'alcool. En s'asséchant, la peau devient terne et les rides se marquent davantage. Boire plus d'eau redonne de l'éclat à la peau.

Moins d'aigreur d'estomac

L'alcool provoque de l'acidité gastrique et du reflux gastro-œsophagien. Après quinze jours d'arrêt de la consommation, les sensations de «brulant» diminuent déjà drastiquement chez la majorité des consommateurs réguliers qui en souffrent.

Pas de «gueule de bois»

Cela arrive à tout le monde, et parfois, plus qu'on ne le voudrait. Se sentir vaseux un lendemain de veille n'est jamais agréable. Mais perdre une partie du week-end à attendre que la nausée s'en aille... cela en vaut-il vraiment la peine ?

L'alcool est mauvais pour la santé

Addiction, maladies hépatiques, cancers, maladies cardiovasculaires... Faire une pause et réfléchir à sa consommation, c'est contribuer à une meilleure santé. Une enquête universitaire conduite après la

dernière Tournée Minérale a montré que les participants ont continué à modérer leur consommation (-20% en moyenne) après la fin de l'action.

Quel rôle pour le Médecin Généraliste ?

Selon le KCE^d, l'intervention du médecin généraliste est primordiale dans les dépistages des consommations problématiques d'alcool et pourtant seul 2% des MG interrogent leur patient sur leurs consommations. Or, il est démontré qu'une intervention brève peut réduire de 20 à 24% la consommation et multiplie par deux la possibilité de diminuer la consommation dans les 6 à 12 mois. Poser la question de la consommation et donner les conseils usuels constitue déjà une intervention efficace.

Pour l'action Tournée minérale, le rôle du médecin généraliste est essentiel ! En proposant la participation à la Tournée minérale comme un challenge à ses patients et comme une opportunité d'auto-évaluation de sa consommation, l'adhésion à la démarche sera indéniablement renforcée. En effet, dans la même veine que l'intervention brève, le médecin, par ce biais, contribue au repérage précoce et, en connaissant ses patients, pourra proposer une offre plus ciblée sur les personnes susceptibles d'adhérer à cette campagne.

Mais, au-delà des patients qui surconsomment, plus il y a de participants à Tournée minérale, plus la «base» qui interroge ses comportements est grande et susceptible de toucher les personnes qui en ont le plus besoin. Il s'agira dès lors de proposer au plus grand nombre de participer et tester sa relation à l'alcool pendant un mois. La page Facebook dédiée à l'opération permettra de trouver quelques informations et conseils avisés tout au long de l'opération, n'hésitez donc pas à la relayer auprès de vos patients.

Vous avez reçu ou recevrez prochainement deux affiches destinées à votre cabinet et/ou salle d'attente, merci de les afficher en amont et pendant l'opération.

d. KCE, rapport 258 B : « Comment favoriser le recours à l'aide en cas de consommation problématique d'alcool ? », Centre fédéral d'expertise des soins de santé, 2015.



Conclusion

La Tournée Minérale est une campagne de prévention positive, et, pour la majorité des patients, prendre le temps de s'interroger sur sa consommation durant ce mois de février constitue une belle opportunité d'évaluer sa relation à l'alcool et de diminuer quelque peu sa consommation globale et les risques sanitaires qui y sont liés, sans jugement et sans contrainte.

Par ailleurs, les mesures sanitaires anxiogènes que nous traversons depuis le mois de mars 2020 ont changé la façon de consommer pour de nombreuses personnes. Si certains boivent moins car une partie de leur vie sociale a disparu, d'autres en revanche ont vu leur consommation d'alcool augmenter sensiblement. La Tournée Minérale est l'occasion idéale de s'assurer que ces boissons supplémentaires ne deviennent pas une habitude permanente.

Février arrive à grand pas, nous comptons donc sur vous pour relayer au mieux ce message.

EN PRATIQUE, NOUS RETIENDRONS

1. L'alcool est la première cause de décès chez les jeunes européens de 15 à 29 ans.
2. La question de la consommation d'alcool et des conseils simples pour la diminuer doivent faire partie de toute anamnèse en consultation : c'est la première intervention brève à réaliser.
3. Participer à la Tournée Minérale permet de s'auto-évaluer en consommation d'alcool, d'en prendre conscience et d'évaluer les bienfaits de l'abstinence au niveau énergie, sommeil, poids, pyrosis, qualité de la peau...
4. Cette participation en février peut être présentée comme un challenge pour les 74 % de consommateurs réguliers et excessifs.
5. Nous sommes, en tant que médecins traitants, en première ligne pour le proposer à nos patients, pour les encourager et pour décrypter par après leur bilan.

La Rédaction

Bibliographie

1. Association médicale Canadienne, L'équité en santé et les déterminants sociaux de la santé : Un rôle pour la profession médicale, 2013, 11 p.
2. Avis « Risques liés à la consommation d'alcool » du Conseil Supérieur de la Santé, CSS n° 9438, mai 2018. Consultable en ligne via : <https://www.health.belgium.be/fr/avis-9438-alcool>
3. Corpuz-Bosshart L., Teens prefer harm reduction messaging on substance use, The University of British Columbia, Science, Health and Technology, Avril 2019, consultable en ligne via <https://news.ubc.ca/2019/04/25/teens-prefer-harm-reduction-messaging-on-substance-use/>
4. CRAINICH D., DAUE F, La prévention des maladies est sous-développée en Belgique, Éducation santé, n° 253, février 2010.
5. de Duve M., Jacques J.-P., Jeunes et alcool, génération jouissance, Ed. Deboeck, coll. Comprendre, 2014, 200 p.
6. Gjalt-Jorn Y. Peters et al., Threatening communication : A qualitative study of fear appeal effectiveness beliefs among intervention developers, policymakers, politicians, scientists, and advertising professionals, International Journal of Psychology, 2014, (49) : 2 : 71-9
7. Indiville S.A., Tournée minérale 2020, rapport d'évaluation, mars 2020.
8. KCE, rapport 258 B : « Comment favoriser le recours à l'aide en cas de consommation problématique d'alcool ? », Centre fédéral d'expertise des soins de santé, 2015.
9. KOK G. et al, Ignoring theory and misinterpreting evidence : the false belief in fear appeals, Health psychology review, 2018, (12) : 2 : 111-25
10. Masters R, et al., Return on investment of public health interventions : a systematic review, BMJ, J Epidemiol Community Health 2017 ; 71 : 827-834
11. Moon J. Lee, College Students' Responses to Emotional Anti-Alcohol Abuse Media Messages : Should We Scare or Amuse Them ? Health Promotion Practice, May 2018 (19) : 3 : 465-74
12. www.reseualcool.be
13. www.tournee-minerale.be
14. www.univers-sante.be
15. www.jeunesetalcool.be