

Tournée Minérale® - Médecine générale : duo gagnant !

par M. Martin de DUVE* et le Dr Nathalie TILMANT**



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

** Médecin généraliste – alcoologue – tabacologue
6720 Habay-la-Neuve
drtilmant@gmail.com

Depuis 2017, Tournée Minérale® (TM), nous invite à repenser notre rapport à l'alcool. Cette campagne de prévention est particulièrement efficace : dès la première année, plus de 120.000 personnes se sont inscrites et maintenant, c'est plus de 1,5 millions de belges qui participent chaque année !

La Tournée Minérale® est le partenaire de choix des soignants : la médiatisation, les outils mis à disposition des médecins et la diminution de la pression sociale à la consommation durant cette période facilitent le dépistage des troubles de l'usage d'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.

ABSTRACT

Tournée Minérale® is an annual health promotion campaign focused on preventing diseases and addictions related to alcohol misuse. It provides an opportunity to support patients, plan a safe withdrawal, and reduce the treatment gap.

Keywords : Tournée minérale®, addiction, alcohol-related disorders, withdrawal

RÉSUMÉ

La Tournée Minérale® est une campagne annuelle de promotion de la santé orientée sur la prévention des maladies et addictions liées au mésusage de l'alcool. Elle est l'occasion d'aider les patients, de planifier un sevrage sécurisé et de réduire le *treatment gap*.

Mots-clés : Tournée minérale®, addiction, alcoologie, sevrage

Prétest

1. Six mois après la Tournée Minérale®, les participants présentent une baisse moyenne de 20 % de leur consommation d'alcool.
2. Le tabac est la deuxième cause de mortalité évitable juste derrière l'alcool.
3. 20 à 25 % des patients de plus de 18 ans consultant en médecine générale présentent un mésusage d'alcool.

Vrai Faux

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Réponses en page 39.

Des effets bénéfiques sont rapportés par plus de 8 participants sur 10. Mais aussi et surtout, TM a un effet rémanent : 6 mois après, les participants présentent une baisse moyenne de 20 % de leur consommation (1). Tout bénéfique pour la santé ! Surtout qu'en médecine générale, 20 à 25 % des patients adultes présentent un mésusage d'alcool (2) et seulement 8 % des patients avec dépendance sont pris en charge : c'est ce qu'on appelle le *"treatment gap"* (3).

En février 2025, aura lieu la 9^e édition de Tournée Minérale®. Pause après les agapes de fin d'année pour certains, occasion de réfléchir au sens de la consommation pour d'autres, **en quoi cette stratégie de promotion de la santé, concerne les médecins généralistes ?** Et pourquoi TM et médecins généralistes sont-ils complémentaires ?

Pour bon nombre d'entre nous, la consommation de boissons alcoolisées constitue une source, parmi d'autres, de plaisir et de bien-être. Mais l'alcool est toxique et cancérigène, il n'existe pas de consommation sans risque. Heureusement, en suivant les recommandations du Conseil Supérieur de la Santé (CSS), le risque de dommages reste faible (cf. annexe 1) (4). Au-delà, il augmente de manière dose-dépendante.

Insérer ici graphique 1

Insérer ici annexe 1

Le mésusage d'alcool expose à plus de 200 maladies, sans oublier les dommages sociaux (violences sexuelles, violences familiales, précarité...) auxquels les généralistes sont souvent confrontés.

Quelques exemples de l'impact de l'alcool sur notre santé

- Les plus jeunes (20 à 39 ans) sont touchés de manière disproportionnée par la consommation d'alcool : c'est dans cette tranche d'âge qu'en 2019, la part la plus élevée (13 %) de décès attribuables à la consommation d'alcool a été enregistrée (6) ;
- L'alcool est la deuxième cause de mortalité évitable juste derrière le tabac (6) ;
- L'alcool est responsable de près de 10.000 décès par an en Belgique (10 % de la mortalité totale) ([SSMG](#)) ;
- Même à faible dose : des consommations de 1 à 1,5 unités d'alcool par jour sont associées à un risque accru de cancer du sein (7) ;
- L'alcool diminue la qualité du sommeil et les troubles du sommeil augmentent la vulnérabilité à l'addiction (8) ;
- L'alcool favorise les hypoglycémies dans les diabètes de type 1 et 2 (9) ;
- Le risque de syndrome métabolique est multiplié par 2 au-delà de 3 unités d'alcool par jour (9) ;
- Le mésusage d'alcool augmente par 5 le risque de syndrome démentiel (10) ;
- Le vieillissement augmente les risques liés à la consommation d'alcool (10) ;
- 25 % des patients de plus de 18 ans consultant en médecine générale présentent un mésusage d'alcool ([SSMG](#)) ;
- Le mésusage d'alcool coûte 4,2 à 6 milliards d'euros par an à la Belgique ! La vente d'alcool rapporte, quant à elle, 1,8 milliards d'euros par an (11).

Insérer ici annexe 2

Bonne nouvelle : participer à Tournée Minérale® permet au patient de **tester son rapport à l'alcool** et de **diminuer globalement sa consommation** le reste de l'année. **Toute diminution de la consommation a des effets positifs sur la santé.**

Tournée Minérale®, kesako ?

Il s'agit d'une campagne annuelle de promotion de la santé orientée sur la prévention des maladies et addictions liées au mésusage de l'alcool. Bien connue (92 % de la population belge la connaît), TM propose à tout un chacun 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 objectif.

Elle suscite un véritable engouement : **depuis 2023, plus de 20 % de la population adulte participe à l'action, soit plus d'1,5 millions de belges** (12) !

TM cible tous les publics et invite toutes les catégories d'utilisateurs (à moindre risque - à risque - nocive - avec dépendance) à tester leur rapport à l'alcool. Gardons à l'esprit qu'une partie des utilisateurs dépendants n'en ont pas conscience. L'occasion d'apporter l'aide dont ils ont besoin, de planifier un sevrage sûr et de réduire le *treatment gap* gigantesque en matière d'alcool. Rappelons que le sevrage sans aide médicale est contre-indiqué chez les personnes fortement dépendantes. TM permet, à tout le moins, d'initier le dialogue sur le sujet.

Outre les avantages à plus long terme, les participants de 2024 rapportent, entre autres, les avantages repris dans le graphique 2 ci-dessous.



Graphique 2 : Bénéfices déclarés par les participants à Tournée Minérale® 2024 (12).

Win-win généraliste - Tournée Minérale®, tout bénéfice pour le patient

Selon le Centre fédéral d'expertise des soins de santé (KCE), l'intervention du médecin généraliste est primordiale dans le dépistage des consommations problématiques d'alcool (13). **Il est démontré qu'une intervention brève (demander s'il y a consommation et si oui, est-ce que l'on peut aider le patient) peut réduire de 20 à 24 % la consommation et multiplie par deux les chances de diminuer la consommation dans les 6 à 12 mois.** Poser la question de la consommation et donner des conseils usuels est une intervention simple et efficace.

Les actions de santé publique telles que Tournée Minérale® soutiennent les médecins généralistes dans cette démarche.

Nous pouvons également vous conseiller le webinar suivant : "Evaluation des besoins des médecins généralistes pour le dépistage des conséquences de l'usage d'alcool : étude qualitative dans le cadre du projet Alcool Conso Science" (14).

Le win-win entre Tournée Minérale® et les généralistes est une évidence :

- D'un côté, par son approche positive et non directive, TM libère la parole autour de l'usage d'alcool. Elle diminue la pression sociale, banalise et revalorise la consommation de boissons non alcoolisées. Elle met à disposition des généralistes un guide pratique, des outils pour le cabinet et des pistes pour orienter éventuellement le patient, qui trouvera sur la page Facebook ou Instagram des informations et conseils avisés.
- De l'autre, en relayant la campagne auprès de nos patients, en la proposant comme un challenge, une opportunité d'auto-évaluation de sa consommation, l'adhésion à la démarche sera indéniablement renforcée.

Plus il y a de participants, plus la « base » qui interroge ses comportements est grande et susceptible de toucher les personnes qui en ont le plus besoin. L'occasion de discuter avec le patient de ses objectifs et de réfléchir ensemble au suivi le plus adapté.

Poser la question de la consommation et catégoriser le type d'usage n'est pas difficile. Modifier son comportement l'est davantage. **Bénéficiaire du soutien de son médecin traitant et de l'expertise de Tournée Minérale® sont des leviers puissants pour favoriser le changement (3).**

Conclusion

Toute réduction de la consommation d'alcool est bénéfique à la santé. Les médecins généralistes et Tournée Minérale® sont complémentaires pour inviter le plus grand nombre à s'interroger sur le rapport à l'alcool et soutenir chacun dans ses objectifs de modification de consommation.

Pour obtenir les outils de la Tournée Minérale® : <https://tournee-minerale.be/promouvoir-tournee-minerale/>

Bibliographie

1. Thienpondt A, Van Cauwenberg J, Deforche B. Finaal rapport november 2017. Faculté de Médecine et des Sciences de la Santé, Département de la Santé Publique, UGent; 2017.
2. Filee D, Gosset C, Reginster JY, Dor B, Orban T. Probex, Projet buveurs excessifs. SSMG-ULG; 2004.
3. Mistiaen P, Kohn L, Mambourg F, Ketterer F, Tiedtke C, Lambrechts M-C et al. Synthesis – Reduction of the treatment gap for problematic alcohol use in Belgium [En ligne]. KCE - Centre Fédéral d'Expertise des Soins de Santé. Brussels; 2015. Disponible : https://kce.fgov.be/sites/default/files/2021-11/KCE_258C_Alcoholism_Synthesis.pdf
4. Conseil Supérieur de la Santé. Avis 9438 : Risques liés à la consommation d'alcool [En ligne]. Bruxelles : Conseil Supérieur de la Santé; 2018. Disponible : https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/field_sfpshealth_theme_file/css_9438_avis_alcool.pdf
5. Parry CD, Patra J, Rehm J. Alcohol consumption and non-communicable diseases: epidemiology and policy implications. *Addiction*. 2011;106(9):1718-24. Disponible : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3174337/> DOI : 10.1111/j.1360-0443.2011.03605.x.
6. World Health Organization. Global status report on alcohol and health and treatment of substance use disorders [En ligne]. Geneva: World Health Organization; 2024. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Disponible : <https://www.who.int/publications/item/9789240096745>
7. Société Française d'Alcoologie (SFA). Alcool et cancer du sein [En ligne]. [cité le 24 sep 2024]. Disponible : https://sfalcoologie.fr/wp-content/uploads/FICHE-Alcool-et-cancer-du-sein.pdf?rt=MnwxfGNhbmNlciBkdSBzZWlufDE3MzQ4OTY4NjU&rt_nonce=28396558e5
8. Société Française d'Alcoologie (SFA). Alcool et sommeil [En ligne]. [cité le 24 sep 2024]. Disponible : <https://sfalcoologie.fr/wp-content/uploads/ACS-SFA-Alcool-et-Sommeil.pdf>
9. Société Française d'Alcoologie (SFA). Alcool et diabète [En ligne]. [cité le 24 sep 2024]. Disponible : <https://sfalcoologie.fr/wp-content/uploads/ACS-SFA-alcool-et-diabete.pdf>
10. Société Française d'Alcoologie (SFA). Alcool et vieillissement [En ligne]. [cité le 24 sep 2024]. Disponible : <https://sfalcoologie.fr/wp-content/uploads/Alcool-et-vieillessement.pdf>
11. Van Der Laenen F, Lievens D, Pauwels L, Hardyns W, Schils N, Annemans L, et al. Le coût social des drogues légales et illégales [En ligne]. Etude SOCOST, Belspo; 2012. Disponible : https://www.belspo.be/belspo/fedra/DR/DR65_Socost_sum_fr.pdf
12. Indiville SA. Tournée minérale 2024 : rapport d'évaluation. Mars 2024.
13. Mistiaen P, Kohn L, Mambourg F, Ketterer F, Tiedtke C, Lambrechts M-C, et al. Rapport 258 B : Comment favoriser le recours à l'aide en cas de consommation problématique d'alcool [En ligne] ? KCE; 2015.

Disponible : [https://kce.fgov.be/sites/default/files/2021-11/KCE_258B_consommation_problematique_alcool_Synthese%20\(1\).pdf](https://kce.fgov.be/sites/default/files/2021-11/KCE_258B_consommation_problematique_alcool_Synthese%20(1).pdf)

14. Castera P. Évaluation des besoins des médecins généralistes pour le dépistage des conséquences de l'usage d'alcool : étude qualitative dans le cadre du projet Alcool Conso Science [En ligne]. Société Française d'alcoologie, SFA; [cité le 24 sep 2024].
Disponible : <https://www.dailymotion.com/video/x8qdr28>

EN PRATIQUE, NOUS RETIENDRONS

1. L'alcool est responsable de plus de 200 pathologies et le belge boit en moyenne deux fois trop par rapport aux recommandations du CSS.
2. Tournée Minérale® fonctionne et permet de diminuer en moyenne la consommation d'alcool de 20 % à moyen terme.
3. Les médecins généralistes jouent un rôle central dans le succès de la campagne.
4. Des outils spécifiques sont mis à disposition des médecins généralistes.

La Rédaction

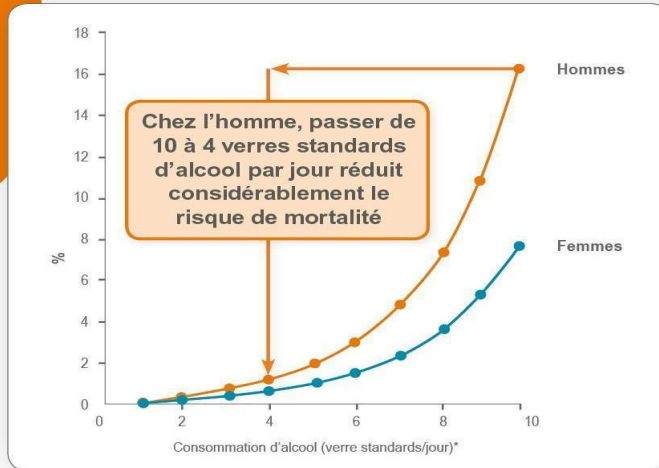


Le 1/02/2025, la cellule Alcool de la SSMG organise une Grande Journée « Mésusages d'alcool et implications du généraliste ». Infos et inscription :

<https://www.ssmg.be/formation-29534/>

Réduction de la consommation d'alcool : Risque de mortalité diminué ⁽⁷⁷⁾

Risque de mortalité attribuable à l'alcool



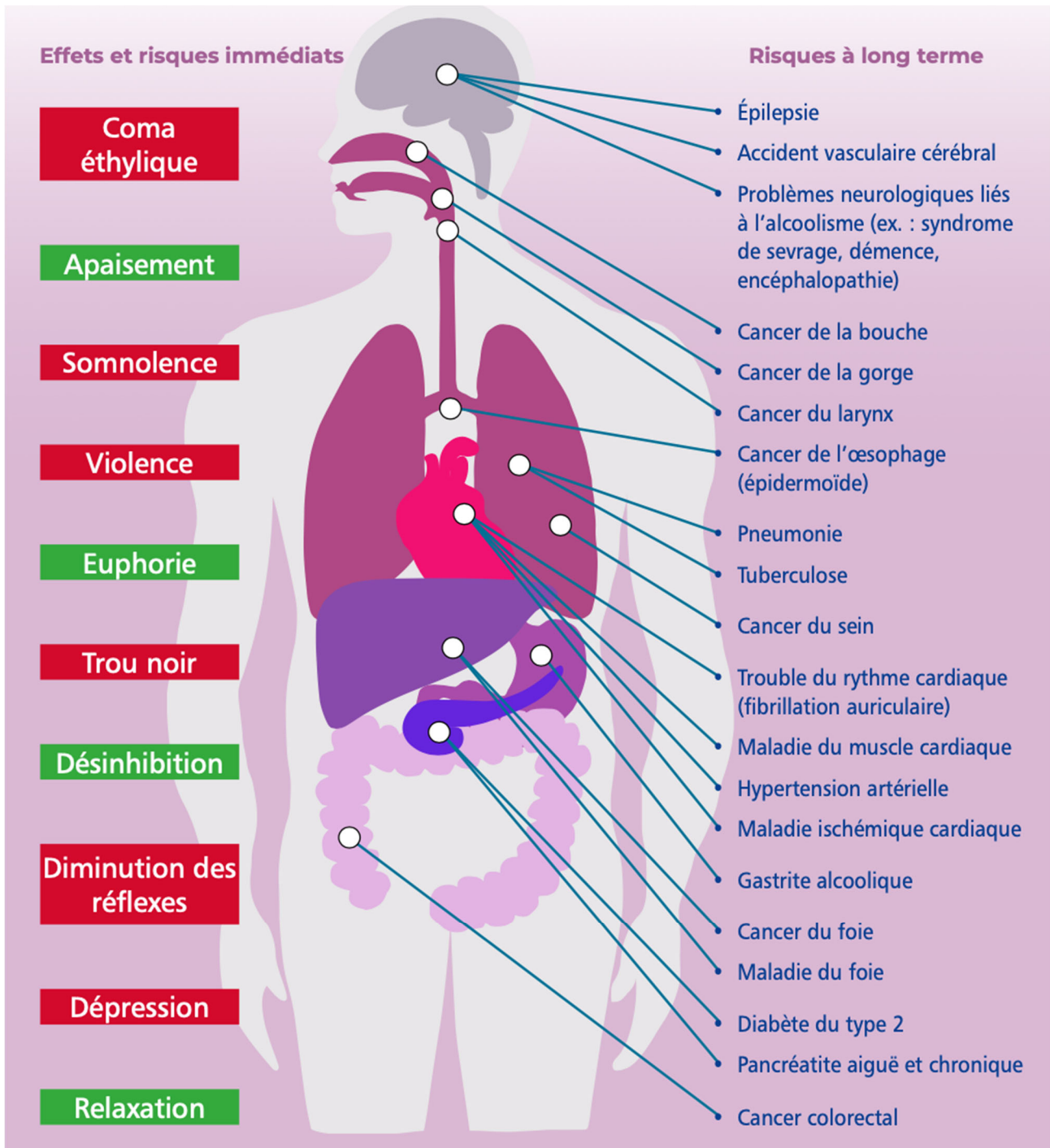
* 1 verre standard = 10 grammes d'alcool ⁽⁸⁾

Graphique 1 : Risque de mortalité attribuable à l'alcool (5).

Le Conseil Supérieur de la Santé (CSS) émet des recommandations en matière de consommation de boissons alcoolisées :

- limiter sa consommation d'alcool, car toute consommation d'alcool a un impact sur la santé ;
- ne pas consommer d'alcool avant 18 ans ;
- ne pas boire plus de 10 unités standards d'alcool par semaine, à répartir sur plusieurs jours ;
- prévoir plusieurs jours sans alcool dans la semaine ;
- pour les femmes enceintes, celles qui souhaitent le devenir et les femmes qui allaitent, de ne pas boire de boissons alcoolisées.

Annexe 1 : [Conseil Supérieur de la Santé. Avis CSS 9781 : Mesures de réduction des méfaits liés à la consommation d'alcool.](#) (Bruxelles, mai 2024)



Annexe 2 : Les effets et les risques de l'alcool. (Prévention Santé. Roll-up : Les effets et risques de l'alcool. [Internet]. Boulogne-sur-Mer : Prévention Santé. Disponible : <https://www.preventionsante.eu/index.php/le-projet/les-outils>)