

## **Les jeunes et l'alcool : que peuvent faire les parents ?**

L'ivresse des jeunes est moins marquée qu'en Europe du Nord, mais elle progresse en France. Elle suscite des inquiétudes très légitimes de la part des familles concernées par ce problème. Comment réagir quand votre enfant multiplie les samedis soirs trop arrosés ? Que lui dire pour essayer de le raisonner, d'éviter ces comportements à risque répétés ? Comment faire comprendre à un jeune, les dangers de l'alcool ?

Au sommaire de ce dossier :

- > [Etat des lieux](#) de la consommation d'alcool chez les jeunes,
- > Savoir expliquer [les risques](#),
- > [L'attitude à adopter](#) avec son enfant,
- > L'importance de [poser des limites](#),
- > Enfin, lisez les [conseils du médecin](#) spécialiste, ainsi que le [témoignage](#) de Véronique qui a su dialoguer avec son fils.

*Auteur : Christine Vilnet.*

*Expert consultant : Dr Anne-Marie Lehr-Drylewicz, médecin généraliste et professeur associé de médecine générale à la Faculté de médecine de Tours, Intervenant au MEDEC sur les jeunes et l'alcool.*

*Mars 2009.*

*Sources : Enquête de l'Ireb (Institut de recherches scientifiques sur les boissons), février 2009 : Les jeunes français(es) et l'alcool. Communiqué de l'Ireb, novembre 2008. Dr Alain Rigaud, dans Santé de l'homme. Beck F., Legleye S., Spilka S., Briffault X., Gautier A., Lamboy B., et al. Les niveaux d'usage des drogues en France en 2005. Tendances n° 48, OFDT, mai 2006. Huerre P., Marty F., Alcool et adolescence, Jeunes en quête d'ivresse.*

10/03/2009

### **Les jeunes et l'alcool que peuvent faire les parents ?**

Les jeunes boivent-ils plus, ou moins qu'autrefois ? Plus, pas forcément, l'alcool a toujours été là, mais différemment, certainement ! Ils commencent plus jeunes, cherchent une ivresse rapide (en buvant d'un trait en grande quantité, le binge drinking).

Et les filles, autrefois plus sobres que les garçons, les rattrapent (même si en volume, elles consomment trois fois moins qu'eux). Et si la dernière enquête de l'Ireb, dirigée par Marie Choquet, directeur de recherche à l'Inserm, présente une image globale plutôt rassurante de la relation entre les jeunes et l'alcool, ils seraient tout de même 4 % à connaître de graves problèmes.

Ce sujet préoccupe nos autorités sanitaires, puisque nos députés viennent de voter l'interdiction de la vente d'alcool aux moins de 18 ans.

Il faut reconnaître que dans notre pays, l'alcool a une dimension culturelle très forte... pas toujours bénéfique :

> En France, pour beaucoup d'adultes, l'alcool revêt un côté festif indéniable. Toutes les occasions sont bonnes pour prendre un verre : fêtes, anniversaires, bonnes nouvelles, succès, mais aussi dîners entre amis, et surtout « apéros » et soirées. Les jeunes ont hérité de cette culture : seul un sur cinq n'a jamais consommé d'alcool.

> Sans culpabiliser les parents dont les enfants boivent de l'alcool régulièrement, il y a certains comportements à éviter, et des sujets à aborder franchement... Aujourd'hui plus qu'avant, « les parents ont un rôle important et peuvent intervenir de manière simple pour éviter que leurs ados ne deviennent des consommateurs à problèmes », explique Marie Choquet dans cette étude.

### **Les habitudes familiales**

> Le père qui boit et qui conduit tout fier de lui, la mère qui prend ostensiblement un verre dès qu'elle a une chute de moral, les parents qui ouvrent une bouteille à tous les repas ou ceux qui ne tiennent pas l'alcool, n'offrent pas une image très « clean » à leurs enfants. A l'inverse, si les parents ne boivent jamais d'alcool, un jeune de moins de 18 ans sera « trois fois plus souvent non consommateur » d'alcool.

> Laure Com-Ruelle, directeur de recherche à l'Irdes et à l'Ireb, a analysé le rôle de l'entourage (parents et amis) : « *L'influence de la consommation de l'entourage est importante, celle qu'ils perçoivent de leurs parents comme celle qu'ils observent chez leurs amis. Lorsque ces derniers s'enivrent au moins une fois par semaine, le risque pour un mineur d'être un consommateur à problèmes est multiplié par seize* ».

Réduire sa propre consommation d'alcool est une démarche qui semble indispensable si l'on souhaite protéger ses enfants. Toute la prévention du tabac va dans ce sens et les résultats se révèlent assez positifs. Ainsi, les parents font un effort pour leur propre santé... mais aussi pour celle de leurs enfants.

### **PREMIERS CONTACTS AVEC L'ALCOOL**

C'est à un changement d'attitudes dès la petite enfance que les spécialistes de l'alcool et des adolescents invitent les parents. Ils conseillent de ne pas faire goûter de l'alcool aux enfants ; les promesses de virilité liées à la première gorgée d'alcool « Tu seras un homme mon fils » ou de transmission d'un patrimoine génétique de solidité « Ma fille tient de son père », sont à proscrire. On peut trouver d'autres moments intimes et d'autres plaisirs à faire connaître.

> Très petits déjà, dans de nombreuses familles, les enfants sont autorisés à tremper les lèvres dans l'alcool ; leurs parents y voient une initiation innocente à la vie d'adulte. Aujourd'hui, l'âge moyen de la première consommation qui se passe presque toujours dans le cadre familial, est environ de 13 ans chez les garçons, comme chez les filles.

- Or, plus un jeune commence tôt à être en contact avec l'alcool, plus il existe de risque de dépendance à l'âge adulte. Même quand il est plus grand et qu'il le réclame, il est inutile de lui servir une bière, du vin ou de la téquila. Marquer son refus, proposer autre chose, c'est important.

### Expliquer les risques

Ne pas banaliser la cuite mais expliquer les risques

Bien sûr, tous les adultes (ou presque) ont eu une expérience de l'excès d'alcool. Mais quand votre enfant de 15 ans (âge de la première ivresse) rentre pour la première fois d'une fête, blanc comme un linge, nauséux et la tête pas fraîche... ce n'est pas une raison pour tourner les talons, en disant : « Ce n'est pas bien grave. Moi aussi à ton âge ... ».

> Sur ce sujet, **ne jouez pas la complicité**. Donnez-lui le temps de récupérer mais ne laissez pas passer l'occasion quelques heures plus tard d'une discussion sur les causes de sa cuite et d'une explication sur les conséquences de l'alcool qui pourraient le mettre en danger (accidents, agressions, perte de contrôle..).

Un garçon sur dix, généralement majeur, déclare des ivresses fréquentes. Et ceux qui sont considérés comme à risques de dépendance sont trois fois plus nombreux que les autres à déclarer que leurs parents ne disent rien face à l'ivresse.

SAVOIR EN DISCUTER

### Poser des limites

Nous pensons tous que nous nous parlons suffisamment et que nous communiquons assez avec nos enfants. Or, chacun rentre fatigué du travail, nous avons tous des préoccupations, la tête prise ailleurs. Un jour, ce n'est pas grave. Mais si cela s'installe, qu'on n'arrive jamais à prendre du temps pour parler de tout et de rien, qu'il y a toujours plus urgent à faire, le dialogue avec les enfants qui doit être un continuum, se tarit...

La règle étant : moins on se parle, plus c'est difficile, plus on s'éloigne, moins on se connaît et moins on a de choses à se dire. D'ailleurs les consommateurs « abusifs » sont ceux qui déclarent le plus « ne pas parler de leurs problèmes avec leurs parents ».

> Les médecins spécialisés dans la prise en charge de ces problèmes, se disent surpris de voir le nombre de familles où l'on ne se parle pas... ou pas assez. Or, avoir des parents attentifs aide l'enfant à savoir où il en est. Cela ne veut pas dire méfiant ou trop curieux.

Nos conseils :

> Saisissez toutes les occasions pour parler de l'alcool et en montrer le caractère destructeur, triste, appauvrissant...

> Evitez d'avoir un discours trop moralisateur, mais surtout plutôt argumenté de données réelles, vécues.

> Avec les jeunes ou les adolescents, il peut être difficile d'aborder « en frontal ». Dans ce cas, parlez de l'alcool de manière assez général... mais en prenant des exemples concrets autour de vous, ou en vous appuyant sur des faits d'actualité.

Poser des limites

Lire la suite ►

- Alcool poser les limites, argent et alcool

> Si l'adolescent ou le jeune adulte consomme trop d'alcool, les parents ne doivent pas craindre de montrer leur désaccord avec ses comportements, et lui montrer combien ils sont autodestructeurs.

Le meilleur point de vue des parents est de rester dans la logique de responsabilité. D'ailleurs les jeunes les plus consommateurs disent dans une très grande majorité qu'ils sont autorisés à boire. L'adolescent peut parfaitement comprendre qu'en tant que parent, vous ne soyez pas d'accord, et encore moins complice de le voir « s'abîmer » et pas vraiment s'épanouir par l'alcool...

> Autre « service » à rendre à l'enfant : être prudent et raisonnable sur l'argent disponible. La trop grande largesse des parents contribue à favoriser une consommation excessive d'alcool.

- Les spécialistes de l'adolescence insistent tous, de plus en plus, sur la nécessité pour les adultes d'affirmer les limites, même si eux-mêmes les ont franchies dans le passé ou les traversent toujours, et de ne jamais ni se lasser de ces principes de base, ni « laisser tomber » son enfant. Même si les adolescents n'écoutent pas, ils attendent cela des parents !

## CONSULTATION CHEZ UN GÉNÉRALISTE OU UN ADDICTOLOGUE

Si vous n'y arrivez pas, loin de l'abandonner, conseillez-lui de se faire aider.

> Première étape : le médecin de famille (lire l'interview du Dr Anne-Marie Lehr-Drylewicz), c'est un premier relais. L'adolescent accepte assez facilement d'aller discuter avec son médecin. Mais il peut aussi trouver de l'aide et une écoute auprès de l'infirmière scolaire.

> Deuxième étape : si l'adolescent a des troubles sévères et souffre d'une « polyaddiction », comme alcool et cannabis, ce qui est le cas pour 11 % des 18-25 ans ou même alcool-tabac et cannabis, mieux vaut s'adresser à une consultation spécialisée dans l'addiction. Le médecin est souvent un psychiatre.

Tous les hôpitaux n'ont pas ce type de consultations. Aujourd'hui, on compte une vingtaine de services d'addictologie en France (120 devront être ouverts en 2011, et chacun des 26 CHU devra avoir un pôle réservé, selon le plan de prise en charge des addictions 2007-2011).

## CONSEILS DU SPÉCIALISTE

Dr Anne-Marie Lehr-Drylewicz, médecin généraliste et professeur associé de médecine générale à la Faculté de médecine de Tours.

Faut-il pousser les jeunes qui boivent trop à consulter ?

Ils consultent généralement le médecin pour autre chose : vaccins, certificat d'aptitude au sport, délivrance de pilule. A cette occasion, le médecin peut leur poser quelques questions pour engager la discussion et faire un point : est-ce que vous fumez ? Lorsque vous sortez, avez-vous l'habitude de prendre un verre ? Etes-vous déjà monté dans la voiture de quelqu'un qui sortait d'une soirée un peu arrosée ? On démarre ainsi et après on parle. Chaque consultation est particulière. Ils parlent en général facilement de leur consommation d'alcool,

n'ont pas de tabou ou de honte comme les adultes peuvent en avoir. Parfois, cela leur fait prendre conscience de certains risques personnels.

Que leur dites-vous pour les inciter à ne pas boire ?

On ne leur dit pas : « c'est mal ce que tu fais, tu ne devrais pas boire ». Tout discours moralisateur n'est pas profitable et clôt le dialogue. On peut leur parler des maladies induites par l'alcool dont on ne sait à l'avance qui va en être victime ou pas, mais aussi des accidents de voiture, de moto ou de scooters, qui sont la première cause d'invalidité chez les jeunes. Du risque d'agression sexuelle pour les filles qui, lors d'une soirée, ont trop bu... Et de l'alcoolodépendance qui ne nous laisse pas maître de nous. Mais l'important c'est de leur donner le temps de parler, d'exposer leur point de vue et de corriger certaines idées reçues comme « une bière c'est moins dangereux qu'un alcool fort ». La référence est l'unité d'alcool. La quantité servie dépend du degré. Un verre de bière est plus grand qu'un verre de vodka mais c'est au bout du compte la même quantité d'alcool ingérée.

Voyez-vous aussi les parents lors de la consultation ?

Séparément pourquoi pas, mais si possible pas ensemble. Le rapport médecin/patient, quelque soit l'âge du patient, est lié par un pacte de confidentialité. Seul avec le médecin, l'adolescent peut dire des choses sur ses pratiques, sur son rapport à l'alcool qu'il n'aurait pas envie de révéler devant ses parents, souvent parce qu'il a peur de les inquiéter et de rendre le climat à la maison pénible. Trop de parents ressentent le besoin de tout savoir sur leurs enfants, voire de répondre à leur place. Cela n'aide pas l'enfant à prendre ses responsabilités.

### > Dépendance à l'alcool : comment en guérir ?

Tout le monde sait que *l'alcool doit être consommé avec modération*. Et pour cause, pour certains l'alcool est à l'origine de problèmes, médicaux bien-sûr, mais aussi parfois de mal-être, de détresse psychologique ou sociale. Ce dossier fait le point sur cette addiction, en proposant des solutions.

Commencez par lire le [témoignage](#) émouvant de Sabine aujourd'hui guérie de sa dépendance à l'alcool. Apprenez comment cette [dépendance s'installe](#), plus particulièrement chez les femmes. Sachez aussi [comment en sortir](#), et pourquoi il ne faut jamais se décourager. Pour ce faire, lisez les [conseils d'un médecin spécialiste](#).

Enfin, répondez au [test DETA](#), un questionnaire utilisé par les médecins pour savoir si vous êtes ou non en danger par rapport à votre consommation d'alcool.

*Auteur : Sylvie Charbonnier.*

*Consultant expert : Docteur Philippe Batel, psychiatre, addictologue à l'hôpital Beaujon, à Paris.*

*Mai 2008.*

*Sources : Beresford TP, Blow FC, Hill E, Singer K, Lucey MR. Comparaison of CAGE questionnaire and computer-assisted laboratory profiles in screening for covert alcoholism.*

*Lancet 1990. Ramirez et al., 1990.*

*14/05/2008*

En France, on compte 45.000 morts chaque année en lien avec la consommation inappropriée d'alcool. Celle-ci est la deuxième cause de mortalité évitable dans notre pays.

Et les femmes ne sont pas épargnées. Au contraire ! Elles sont plus sensibles que les hommes aux effets de l'alcool. Exemple : le risque d'apparition d'une cirrhose du foie n'existe qu'après 15 ans de consommation excessive chez un homme. C'est 10 ans chez une femme.