

Consommation d'alcool chez les jeunes : " il faut préserver son cerveau ! "

ARNAUD MICHEL

Vous avez déjà certainement vu le Docteur **Thomas Orban** sur un plateau de télévision pour parler de la crise sanitaire mais surtout pour parler de consommation d'alcool. Avec le journaliste spécialiste des soins de santé, Vincent Liévin, ils abordent la problématique de l'alcool chez les jeunes dans leur ouvrage « L'alcool sans tabous – spécial 12-35 ans ».



Thomas Orban © DR

Après avoir publié « Alcool. Ce qu'on ne vous a jamais dit », vous remettez le couvert sur cette thématique avec, cette fois, un focus sur les jeunes de 12 à 35 ans. Pourquoi cette adaptation du livre ?

« Le premier livre était très dense, très référencé. S'il était destiné aussi au grand public, il s'adressait surtout à un public concerné. Que ce soient des gens faisant face à un problème avec l'alcool ou quelqu'un de leur entourage

ou encore le personnel soignant. J'avais d'ailleurs écrit, avec Vincent Liévin, ce premier ouvrage car j'aime donner des références bibliographiques à mes patients mais en la matière, je n'avais jamais trouvé chaussure à mon pied. À la suite de cela, j'ai reçu beaucoup de retours pour publier un ouvrage réellement grand public et surtout centré sur les jeunes. »

Si le fond est adapté à la cible, la forme l'est également.

« Oui. « L'alcool sans tabous », c'est une autre approche. La mise en page est plus fun, il y a des résumés, des rubriques « le savais-tu ? ». On y a également inséré des QR codes renvoyant vers notre chaîne Youtube (Alcool et moi) et vers TikTok (alcooletmoi). Les lecteurs peuvent donc lire le livre avec leur smartphone. »

Quel a été le processus de conception de ce livre ?

« Nous avons été à la rencontre des jeunes, dans les écoles notamment. Ils ont pu répondre à des questions et à des sondages en toute discrétion. Ce livre a été écrit avec les jeunes. Certains ont accepté d'y collaborer. On a pris leur avis. On a vraiment voulu le co-construire pour que ce ne soit pas des vieux qui parlent aux jeunes. »

L'objectif est d'éviter d'être moralisateur ?

« Exactement. On me décrit parfois comme quelqu'un de pédagogue. J'aime faire passer des émotions. Je crois fondamentalement en l'être humain. J'ai trop d'admiration pour l'Humain que pour prendre les gens pour des idiots. Quand on leur donne les clés pour comprendre, ils peuvent prendre leurs décisions en connaissance de cause. »

Un des messages du livre est qu'il faut boire, certes moins, mais aussi autrement. C'est-à-dire ?

« Il faut respecter son cerveau. Je vois les jeunes qui se mobilisent pour sauver la planète. J'aime dire qu'on ne sauvera pas notre planète si on ne sauve pas avant nos cerveaux. La tendance est à la diminution de la consommation d'alcool chez les jeunes. On boit moins souvent mais on boit davantage et différemment à

ces moments-là. L'alcool est utilisé comme une drogue et un psychotrope. C'est le binge drinking. »

Et le sujet est toujours assez tabou. On en parle difficilement ?

« Plusieurs jeunes que nous avons rencontrés ont dit qu'il était difficile d'en parler en famille. On voit souvent soit des interdits soit une permissivité énorme mais sans en parler. Mais quand on interroge les jeunes, on se rend compte des problèmes liés à un mésusage de l'alcool : argent, sommeil, bien-être dans un groupe, baisse des résultats scolaires, violences physiques et sexuelles. L'alcool reste la première drogue du viol. L'alcool est un poison utilisé sans réellement connaître le produit. Les jeunes sont les victimes du lavage de cerveau réalisé par les alcooliers. »

Si vous aviez encore un message à faire passer, ce serait lequel ?

« Il faut en parler. Il faut ramener le sujet sur la table. Mon but est de réduire le temps qu'il faut pour faire percoler ce que nous apprend la science dans l'opinion publique. La science n'a pas de sens si elle n'est pas accessible. On assiste à un changement de mentalité. On passe du jugement à l'accompagnement. Je suis là-dedans. Il faut prendre soin des autres. » ■



©Storyse (Freepik)

CONCOURS



Dr Thomas Urban – Vincent Liévin,
L'alcool sans tabous,
Mardaga, 192 p., 19,90€

Nous vous offrons 5 exemplaires du livre du Docteur Urban et du journaliste Vincent Liévin. Un livre à destination des jeunes de 12 à 35 ans.

L'alcool est partout, de toutes les fêtes et de tous les événements ! Dès leur première sortie, les jeunes y sont confrontés, et la consommation démarre de plus en plus tôt. Pourtant, consommer de l'alcool avant 25 ans endommage le développement du cerveau et prédispose à l'alcoolisme ainsi qu'à des troubles psychologiques et comportementaux.

Quelles sont les conséquences de ces excès ? Comment prendre conscience des dangers ? Comment profiter autrement ? Changer le rythme de consommation tout en continuant à s'amuser est possible !

Pour tenter votre chance, rendez-vous, avant le 28 mars, sur www.entrees-libres.be

Les gagnants du mois passé sont : Anne Delavignette, Elise Bouchelet, Michel Waelkens, Jacques Michaux, Isabelle Broers. Bravo à eux!



Emilie Gleason – Arthur Croque
Junk Food – Les dessous d'une addiction
Casterman, 232 p., 21€

JUNK FOOD – LES DESSOUS D'UNE ADDICTION

Encore largement méconnue du grand public, la dépendance aux aliments industriels est une réalité pour des milliers de personnes. En donnant la parole aux victimes, ces food addicts qui ont perdu tout contrôle sur leur alimentation, Junk Food lève le voile sur ces drogues du quotidien, surchargées en sucre et en gras, qui détruisent notre santé et, parfois, nos vies.

Cet ouvrage, dépeignant parfois une réalité crue, amène à la réflexion et aborde sans tabous les affres des addictions alimentaires et leurs répercussions sur le quotidien de ceux qui en sont victimes.



Bordas,
Les Enfants perchés de la Révolution – L'affaire Réveillon
Casterman, 64 p., 11,95€



Sandrine Andrews
Les chefs-d'œuvre de la peinture expliqués aux enfants
Larousse, 96 p., 7,50€

LES CHEFS-D'ŒUVRE DE LA PEINTURE EXPLIQUÉS AUX ENFANTS

Un ouvrage destiné et adapté aux 7-12 ans pour s'initier à l'art et plus spécifiquement à la peinture. Il débute par des grandes questions telles que : c'est quoi l'histoire de l'art ? à quoi sert la peinture ?, pourquoi est-ce qu'on ne comprend pas toujours ce que l'on voit ?

Les enfants pourront ensuite découvrir la reproduction d'œuvres mythiques. Des peintures rupestres des grottes de Lascaux au Cri de Munch en passant par le Déjeuner sur l'herbe de Manet ou encore La Laitière de Vermeer. Il y en a pour tous les goûts.

Une très chouette initiation au monde de l'art, à la découverte de différents styles, techniques et artistes.

LES ENFANTS PERCHÉS DE LA RÉVOLUTION | L'AFFAIRE RÉVEILLON

Paris, printemps 1789. Michel, 11 ans, est le fils d'un artisan veuf du faubourg Saint-Antoine. Lorsque celui-ci disparaît au cours d'une émeute contre la baisse des salaires, Michel est confié à un refuge pour enfants trouvés. À la suite de mauvais traitements, il fugue à la poursuite d'une petite voleuse de pain. Il la rattrape sur les toits de la capitale, où toute une bande d'enfants « perchés » survit dans des cabanes de brique et de broc. Rapidement accepté parmi eux, il va les convaincre de l'aider à retrouver son père, sûrement emprisonné à tort à la Bastille !

Ce récit épique, en bande dessinée, au cœur de la Révolution française est complété par des fiches pédagogiques en fin d'ouvrage.