

« Après 2 verres, c'est ...Non Merci ! »

Lancement de la campagne de sensibilisation transfrontalière franco-belge SATRAQ.

En France, le « **#LeDéfiDeJanvier** » n'est pas loin et nous sommes, en Belgique, au cœur de la « **Tournée Minérale©** ».

Dans nos deux pays, janvier et février nous invitent à porter une attention particulière sur notre consommation de boissons alcoolisées. Et la situation s'y prête ... Un million et demi de personnes participent à la « Tournée Minérale© ».

Dans la continuité de ces actions, **SATRAQ** se penche sur ces habitudes qui s'installent souvent insidieusement et qui représentent des facteurs de risque pour la santé. Sédentarité, alimentation déséquilibrée, stress mais aussi consommations de boissons alcoolisées de plus en plus importantes ou régulières... Avec la crise sanitaire, ces comportements peuvent avoir rejoint notre quotidien.

Focus sur nos consommations d'alcool...

Quelques constats éclairent l'importance de se pencher sur la situation des consommations de boissons alcoolisées dans nos pays.

Les pays européens ont le plus haut niveau de consommation d'alcool au monde par habitant et la France et la Belgique font partie des pays où la morbidité liée à l'alcool est élevée. Ainsi, pour l'année 2016, si l'Europe affiche une consommation de 9,8 litres d'alcool pur par habitant, en Belgique, la consommation est de 12,1 litres et en France, de 12,6 litres.¹

En 2017, en Belgique, 5% des décès sont imputables à la consommation d'alcool, 7% en France². Dans le monde, elle occasionne 3 millions de morts chaque année.

Mais au-delà des décès, l'alcool a un impact sur 200 pathologies et traumatismes (cancers, maladies cardiovasculaires, accidents et actes de violence, santé mentale ...). Par exemple, chez la femme, 27% des cas de cancer du sein sont dus à des facteurs liés au mode de vie, l'alcool étant le principal facteur de risque. La consommation d'alcool est un enjeu fort de santé publique ; elle est la deuxième cause de mortalité évitable après le tabac. Dans son rapport de 2018, Sciensano (Belgique) montre que 77% de la population des 15 ans et plus a consommé des boissons alcoolisées durant les douze derniers mois³.

Risques et dommages sur la santé ne nécessitent pas obligatoirement un lien avec la dépendance. On parle alors de « mésusage » et pas « d'alcoolisme ». En médecine générale, près de 25% des patients en consultation sont concernés par ce mésusage et 50% des morts prématurées liées à l'alcool touchent des personnes non dépendantes.

Bien entendu, les risques augmentent avec le niveau de consommation et toute diminution a un impact positif sur la santé.

¹ Source complète: World Health Organization. (2018). Global status report on alcohol and health 2018

² Chiffres arrondis, source originale : IHME (2018), Global Health Data Exchange

³ L. Gisle. S. Demarest. S Drieskens . Enquête de santé 2018 : Consommation d'alcool. Bruxelles, Belgique : Sciensano ; Numéro de rapport : D/2019/14.440/65. Disponible en ligne : www.enquetesante.be

Réduire les risques liés aux consommations de boissons alcoolisées est une priorité... La règle de consommation du 10/2/0.

En Belgique et en France, les experts se sont mis d'accord sur des repères de consommation à moindre risque qui intègrent ceux liés aux cancers et aux maladies cardio-vasculaires : si on consomme de l'alcool, c'est maximum **10** unités d'alcool par semaine, maximum **2** unités par jour et des jours dans la semaine **sans** consommation « **10/2/0** »

Une unité d'alcool = 10 grammes d'alcool pur = un verre standard correspondant à la boisson ingérée. Par exemple : une « pils 25cl » servie dans votre bar préféré correspond à une unité d'alcool, c'est la même chose pour un « ballon de rouge ».

Quand notre rapport à l'alcool nous interpelle... SATRAQ lance sa campagne de sensibilisation.

Dans la période sanitaire difficile que nous traversons, face à l'incertitude, à l'accroissement des problèmes de santé mentale, aux tentatives de lutter contre le stress et de se rassurer, la question de la consommation d'alcool a toute son importance.

C'est pourquoi, les partenaires du projet SATRAQ lancent, dès ce 28 février, une campagne de sensibilisation composée de spots Tv et radio, d'affichages, d'expositions, d'animations en entreprises, d'actions de terrain. Le but de cette campagne est d'inviter les personnes à s'interroger sur leurs habitudes de vie et de consommation, pour être en meilleure santé, avec un focus sur leur rapport à l'alcool.

SATRAQ « Sensibilisation et Action Transfrontalière pour une Réduction de la consommation de l'Alcool au Quotidien » est un projet transfrontalier franco-belge, développé de 2020 à 2022 dans le cadre d'INTERREG V. **SATRAQ** est une mise en commun transfrontalière des expertises et des ressources. Le projet concerne **en Belgique**, les provinces du Hainaut, de Namur et du Luxembourg et **en France**, tout le département des Ardennes, Reims dans le département de la Marne, Avesnes-sur-Helpe dans le département du Nord et Vervins dans le département de l'Aisne.

Le projet développe des actions de communication et de sensibilisation vers le tout public et vers les travailleurs en entreprises. Des formations multidisciplinaires au Repérage Précoce et Intervention Brève (RPIB) en alcoologie sont également proposées aux professionnels de la santé et du social (médecins, infirmiers, éducateurs, pharmaciens, assistants sociaux...).

Ce projet est porté pour la Belgique, par le Centre d'Éducation du Patient asbl (CEP) et la Mutualité Chrétienne. Pour la France, par la Caisse Primaire d'Assurance Maladie des Ardennes (CPAM) et par Addiction Champagne-Ardenne (ADDICA). Sont partenaires associés du projet, l'Agence pour une Vie de Qualité (AViQ) (B), l'Hôpital psychiatrique de Bertrix (B) et l'Agence Régionale de Santé Grand-Est (ARS) (F).

Parce que notre santé est précieuse...

... SATRAQ questionne notre quotidien.

Avec la participation de :

