



## les femmes & l'alcool

# À votre santé ?

Par Ann Dowsett Johnston

**C'est l'heure du crépuscule au café du coin de ma rue, très achalandé en cette soirée d'hiver.** Les gens du coin font la queue à la caisse, les joues rosies par le froid, pour commander leur version de la perfection liquide. Mon invitée fait durer la sienne, un café au lait allégé. « Comment ai-je su que j'avais un problème d'alcool? » Elle marque une pause. Mon invitée, anciennement cadre dans une entreprise de publicité, choisit ses mots avec soin. « Je l'ai su quand j'ai dû passer du vin rouge au blanc parce que le rouge tachait mes dents. Je l'ai su quand j'ai commencé à penser de façon stratégique dans les soirées, en choisissant le vin le moins populaire afin d'en avoir davantage. Enfin, je l'ai su quand j'ai commencé à me réveiller après avoir perdu connaissance la veille. Je devais vérifier dans le frigo ce qui manquait. Vers la fin, je tremblais le matin. Je mettais alors de la vodka dans mon café. »

Elle dit tout cela sans sourciller. C'est une femme dans la cinquantaine parfaitement coiffée et aux mains manucurées, à l'aise avec son histoire, mais qui refuse de divulguer son vrai nom. Appelons-la Jennifer, comme elle souhaite qu'on la désigne. Fille de deux alcooliques, survivante d'une enfance maltraitée, mère d'une fille adulte, elle ne boit plus depuis plus de huit ans grâce aux Alcooliques Anonymes, dit-elle. Elle consacre ses temps libres à aider les nouvelles venues, des femmes pas tellement plus âgées que sa fille, à rester sobres; des filles qui ont commencé à faire la fête au collège, à l'université; de jeunes femmes qui se sont rendu compte qu'elles ne pouvaient plus arrêter de boire.

« Je pense que les femmes boivent pour des raisons différentes des hommes, déclare Jennifer. Les femmes

boivent parce qu'elles sont inquiètes ou anxieuses. Elles boivent pour se calmer, et elles boivent pour s'intégrer, rester éveillées ou dormir. L'alcool est merveilleux quand il fonctionne : il fait tout ce qu'on attend de lui. » Jusqu'à quand? Jusqu'à ce que ce soit lui qui commande? « Il y a une limite que l'on franchit et qui est sans retour, dit Jennifer. Et le problème, c'est quoi? C'est que personne ne sait où se trouve la limite avant d'être allé trop loin. Vient alors le mal à l'âme. »

Jennifer sort régulièrement avec des amies qui boivent encore, à son club de lecture ou lors de soirées au restaurant. Est-ce que cela la dérange lorsque d'autres boivent devant elle? « Non, mais cela m'inquiète. Ces femmes sont médecins, avocates. Elles arrivent tendues. Deux verres plus tard, elles se sont relaxées. Beaucoup d'entre elles me disent qu'elles s'inquiètent, qu'elles ont commencé à boire parce qu'elles ont de la difficulté à dormir. Je pense toujours : qu'est-ce qui arrivera si elle continue ainsi? »

**comment se fait-il que nous soyons conscients des dangers liés aux gras trans et aux lits de bronzage, mais parfaitement inconscients des effets secondaires associés à notre drogue préférée?**

Qu'arrive-t-il en effet aux femmes qui boivent tous les jours? Et d'ailleurs, combien de Canadiennes le font? C'est la question à laquelle je me suis intéressée pendant un an dans le cadre d'un projet pour lequel j'ai reçu une bourse de recherche sur un sujet d'intérêt public de la Atkinson Charitable Foundation. J'ai passé des douzaines d'heures dans des cafés un peu partout au Canada et parlé à d'innombrables femmes ayant une histoire à raconter, la plupart étant venues à moi par l'intermédiaire de la filière clandestine des AA. Leurs histoires sont réunies dans une petite pile de carnets rouges qu'on peut appeler les « journaux de la consommation d'alcool ». L'histoire de Jennifer est typique : un passé trouble, la réussite à l'âge adulte, l'alcool qui l'a rattrapée. Il y a aussi les autres carnets, qui forment une pile plus haute et qu'on peut appeler les « journaux des experts ». Ils contiennent les données probantes des scientifiques et des chercheurs de partout en Amérique du Nord et ailleurs dans le monde.

Qu'est-ce qui m'a amenée à faire cette recherche? De nombreux facteurs. J'ai commencé à remarquer combien souvent on nous dit que boire est bon pour nous. J'ai commencé à remarquer les produits roses et attrayants vendus dans les magasins de vins et spiritueux, les vins portant des noms comme French rabbit (lapin français) ou Girls' Night Out (le soir de sortie des filles). J'ai commencé aussi à remarquer les reportages sur de jeunes femmes dans la vingtaine en Grande-Bretagne auxquelles on avait diagnostiqué une cirrhose.

Dans la plupart des réunions sociales, la première chose qu'on vous demande est : « Rouge ou blanc? » En fait, nous vivons dans une culture où bien connaître les vins est une marque de raffinement. Grâce aux reportages des dernières années, nous avons absorbé avec joie la nouvelle que boire est bon pour la santé. Nombreux sont ceux et celles pour qui le vin rouge entre dans la même catégorie que la vitamine D, les omégas 3 et le chocolat noir. Si un verre est bon pour vous, alors sûrement qu'une double dose ne peut pas faire de mal, non? À vrai dire, une double dose a ses désavantages. Les plus grands bienfaits pour la santé s'obtiennent par une consommation tous les deux jours.

**... très peu de Canadiens sont au courant qu'une consommation par jour accroît le risque de cancer du sein. Quadruplez votre consommation et vous quadruplez votre risque.**

Ce qui soulève une question simple : comment se fait-il que nous soyons conscients des dangers liés aux gras trans et aux lits de bronzage, mais parfaitement inconscients des effets secondaires associés à notre drogue préférée? Le moins qu'on puisse dire, c'est qu'il s'agit là d'un vrai casse-tête.

Une étude publiée dans le numéro de janvier dernier de la revue respectée *Addiction* remettait en question l'hypothèse largement acceptée qu'un verre de vin rouge par jour protégeait contre les maladies du cœur. Selon Jürgen Rehm, directeur de la recherche sociale et épidémiologique au Centre de toxicomanie et de santé mentale (CTSM) et coauteur de l'article : « Bien qu'une association cardioprotectrice existe entre la consommation d'alcool et la cardiopathie ischémique, elle ne peut pas être présumée dans le cas de tous les buveurs, même à de très faibles doses. L'association protectrice varie selon le genre : des courbes de risque différentes ont été établies

selon le sexe, avec des risques plus élevés de morbidité et de mortalité chez les femmes. »

### **Consommation d'alcool à risque**

L'alcool est cancérigène et les risques associés à la consommation d'alcool dépassent grandement les facteurs protecteurs. Depuis quelque temps, on a établi qu'il existe un lien clair de cause à effet entre l'alcool et un grand nombre de cancers, y compris deux des cancers les plus souvent diagnostiqués : le cancer du sein et le cancer colorectal. Selon une étude publiée récemment dans le *British Medical Journal*, la consommation d'alcool est directement responsable d'un cas de cancer sur dix chez les hommes et d'un cas sur trente-trois chez les femmes. Jürgen Rehm souligne que très peu de Canadiens sont au courant qu'une consommation par jour accroît le risque de cancer du sein. Quadruplez votre consommation et vous quadruplez votre risque.

Quant à la consommation d'alcool hebdomadaire à risque — que l'on définit généralement comme cinq consommations ou plus à au moins une occasion au cours de la semaine passée — les taux ont beaucoup augmenté entre 2003 et 2010 chez les groupes d'âge suivants : jeunes filles mineures, femmes de 25 à 34, celles de 45 à 54 et de 54 à 64. Pendant la même période, les taux de consommation à risque ont grandement baissé chez les jeunes hommes âgés de 18-19 à 24 ans.

Selon Gerald Thomas, analyste principal, Recherche et politique au Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et la toxicomanie (CCLAT), si la mesure était modifiée adéquatement pour le genre féminin, soit quatre consommations plutôt que cinq au cours d'une séance, l'augmentation de la consommation à risque serait probablement entre 35 et 45 pour cent plus élevée dans tous les groupes d'âge. Selon M. Thomas, « personne ne sait si cette tendance à la hausse chez les jeunes buveuses va se traduire par un plus grand nombre de femmes ayant des problèmes d'alcool plus tard dans leur vie. »

Le plus alarmant? Ces chiffres reposent sur des données déclarées par les intéressés et qui ne correspondent pas du tout aux ventes des magasins de vins et spiritueux au Canada. Les chercheurs comme Gerald Thomas savent que les Canadiens et Canadiennes sous-estiment leur consommation de 70 pour cent environ.

Si l'on se fonde sur les chiffres d'achat d'alcool au Canada, on peut établir que nous buvons actuellement 8,2 litres d'alcool pur par personne âgée de plus de 15 ans, en moyenne, sur une base annuelle. Notre consommation est 50 pour cent supérieure à la moyenne mondiale, et

on observe une convergence croissante entre les taux de consommation des hommes et des femmes.

En fait, la consommation d'alcool est en augmentation presque partout dans le monde, et dans de nombreux pays, ce sont les femmes qui mènent cette croissance. « Les femmes qui sont maintenant dans la quarantaine et la cinquantaine courent un risque très élevé d'avoir une consommation abusive d'alcool et une consommation hebdomadaire, affirme Katherine Keyes, boursière de recherches postdoctorales à l'Université Columbia à New York et coauteure d'une étude publiée récemment dans *Alcoholism : Clinical & Experimental Research*.

Après avoir examiné 31 études internationales des différences de genre et de génération dans la consommation d'alcool et la mortalité, Katherine Keyes et les coauteurs de cette étude ont conclu que les groupes plus jeunes, surtout les jeunes femmes, couraient un plus grand risque de développer des maladies liées à l'alcool. « Ceux nés entre 1978 et 1983 sont les guerriers du week-end qui boivent pour s'évanouir. Dans ce groupe d'âge, on note une diminution de la consommation chez les hommes et une forte hausse chez les femmes. »

L'étude attire de façon plus importante l'attention sur le rôle critique joué par les éléments sociaux dans la création d'une culture de consommation. « Traditionnellement, on se concentrait sur les facteurs biologiques individuels pour comprendre le risque associé à la consommation d'alcool, déclare Mme Keyes. Cette perspective ignore cependant l'effet des politiques et de l'environnement. » Le facteur protecteur des femmes? Des emplois subalternes. « Les femmes qui occupent des postes supérieurs et travaillent dans des environnements dominés par les hommes courent un risque accru d'avoir des problèmes de consommation d'alcool. »

« Il s'agit d'une tendance mondiale : plus le pays est riche, moins nombreux sont les abstinents, plus les femmes consomment de l'alcool, et moins grand est l'écart entre les hommes et les femmes, déclare M. Rehms du CTSM. La nouvelle réalité, c'est que la consommation occasionnelle excessive d'alcool est à la hausse, surtout chez les jeunes adultes, dans les pays modernes où les revenus sont élevés, et les femmes sont en grande partie responsables de cette tendance. »

Katherine Keyes précise : « Nous ne sommes pas en train de dire aux femmes qu'elles doivent retourner à la

cuisine et poser leur verre de xérès. Par contre, ces fortes augmentations nous font nous demander si nous allons voir un fardeau de la maladie plus élevé chez les femmes. »

## La drogue de choix

Tant pour les hommes que les femmes, l'alcool est la drogue de choix au Canada et cela est lucratif, si l'on ne regarde que d'un côté du grand livre. En 2010, les ventes d'alcool ont totalisé 19,9 milliards de dollars. Les coûts directs liés à l'alcool pour les soins de santé et l'application de la loi dépassent les revenus directs tirés de l'alcool dans la plupart des territoires. « Plus de 80 pour cent de la population âgée de plus de 15 ans boit, dit M.

Rehm, ce qui cause beaucoup de décès. L'âge moyen des décès liés à l'alcool est inférieur à 55 ans; on parle alors d'une combinaison de cancers, de maladies du cœur et de blessures. En buvant, les gens se mettent en situation d'avoir des problèmes de morbidité et de mortalité. »

**Par rapport à l'alcool, nous vivons dans une culture du déni.**

Par rapport à l'alcool, nous vivons dans une culture du déni. Les alcooliques ne représentent que 2 pour cent à peu près de la population et nous sommes plus de 80 pour cent qui buvons. La normalisation répandue d'une plus forte consommation d'alcool se traduit par un fardeau national pour la santé publique. Les 20 pour cent supérieurs des plus grands buveurs consomment 73 pour cent de l'alcool au Canada.

Le fait qu'une grande population de buveurs non dépendants ait une consommation occasionnelle excessive d'alcool a un effet considérable sur la santé et la sécurité dans la communauté. Ce groupe plus important est bien représenté dans le nombre de personnes qui s'absentent du travail, se blessent ou sont hospitalisées. Comparativement aux personnes qui boivent avec modération, les buveurs à risque sont 12 fois plus susceptibles de rapporter des dommages importants, allant de la violence à des accidents de voiture. Aux dires du pragmatique Jürgen Rehm, qui est bien loin d'être prohibitionniste : « Beaucoup de listes d'attente des hôpitaux n'existeraient pas si nous éliminions l'alcool de notre société. »

La plupart des gens savent combien l'abus chronique d'alcool joue un rôle important sur le démembrement des familles, la violence et les blessures, l'invalidité et la mort. Les femmes ont toutefois bien d'autres vulnérabilités physiques quand il est question d'alcool. « Le système hormonal et le métabolisme des hommes et des femmes sont différents, et cela a des implications quant à la tolérance et aux effets physiques à long terme », déclare Dr

Joseph Lee, médecin-chef du Hadelden's Center for Youth and Families à Plymouth, au Minnesota.

## Les vulnérabilités des femmes

Les femmes sont vulnérables du simple fait qu'elles ont, en moyenne, plus de tissu adipeux que les hommes. Comme le tissu adipeux contient peu d'eau, elles ont moins de liquide pour diluer l'alcool qu'elles consomment. Elles ont aussi moins d'une enzyme clé de métabolisation — l'alcool déshydrogénase — qui aide le corps à décomposer et à éliminer l'alcool. Par conséquent, une grande partie de ce que les femmes boivent entre dans leur système sanguin. En outre, la fluctuation des niveaux d'hormones signifie que les effets intoxicants de l'alcool se font sentir plus rapidement lorsque les taux d'œstrogènes sont élevés.

La liste est longue. À cause de leur composition chimique, les femmes deviennent dépendantes de l'alcool beaucoup plus rapidement que les hommes. D'autres conséquences, y compris des déficits cognitifs et maladies du foie, se produisent plus tôt chez les femmes, après une exposition beaucoup plus courte à l'alcool. Les femmes qui boivent quatre consommations alcooliques ou plus par jour quadruplent leur risque de mourir d'une maladie du cœur. Les grands buveurs des deux sexes courent le risque d'avoir une attaque hémorragique fatale, mais les risques sont cinq fois plus élevés pour les femmes.

Des considérations particulières, dont il faut prendre conscience, sont associées à chaque période de la vie d'une femme. Si vous êtes une adolescente, voilà comment votre cerveau réagit à l'alcool : si vous buvez quatre consommations, vous mettez en danger votre mémoire de travail spatiale. La consommation occasionnelle excessive d'alcool à l'adolescence peut interrompre la croissance normale des cellules du cerveau, surtout dans les régions frontales qui sont critiques à la pensée et au raisonnement. En bref, elle endommage les capacités cognitives, surtout chez les jeunes adolescentes. Selon la chercheuse Lindsay Squeglia, auteure principale d'une nouvelle étude publiée dans *Alcoholism : Clinical & Experimental Research* : « Pendant l'adolescence, le cerveau devient plus efficace et diminue. Chez les buveuses, nous avons constaté que le cortex préfrontal ne s'amincissait pas adéquatement, ce qui a un effet sur la fonction exécutive. »

« Est-ce que les filles tentent de suivre les garçons? » demande Edith Sullivan, chercheuse à la Stanford School of Medicine. La quantité et la fréquence peuvent être

mortels pour les buveurs débutants. Ajouter l'alcool au cerveau en développement compliquera probablement la trajectoire normale du développement. Le risque que les fonctions cognitives et cérébrales soient touchées reste bien après qu'une jeune personne s'est remise de sa cuite.

## Le traumatisme

Edith Sullivan, qui a beaucoup étudié la structure du cerveau des alcooliques, est certaine que ce que l'on appelle le « télescopage » est réel : « Lorsqu'elles deviennent alcooliques, les femmes semblent devenir dépendantes plus rapidement que les hommes. Consommation pour consommation, la situation est pire pour les femmes. »

Le genre est une valeur prédictive très forte de la consommation d'alcool tout comme le traumatisme. Il existe un projet révolutionnaire : l'étude internationale GENACIS — Gender, Alcohol and Culture: An

International Study. Comptant plus de 40 pays participants, ce projet constitue une occasion extraordinaire pour améliorer notre compréhension des effets du genre et de la culture sur la consommation d'alcool des hommes et des femmes. Sharon Wilsnack, qui supervise le projet GENACIS, est aussi l'auteure principale de l'étude menée dans

le monde depuis le plus grand nombre d'années sur les femmes et l'alcool, la National Study of Life and Health Experiences of Women. Entre 1981 et 2001, elle et son équipe ont interviewé les mêmes femmes tous les cinq ans. L'une de leurs conclusions : la valeur prédictive la plus forte d'une consommation d'alcool tardive est d'avoir subi des sévices sexuels pendant l'enfance. Selon Sharon Wilsnack : « Cela a un effet néfaste croissant au cours de la vie des femmes. »

« La question centrale n'est pas : « Qu'est-ce qui ne va pas avec cette femme? », mais plutôt : « Que lui est-il arrivé? » C'est Nancy Poole, directrice de la recherche et de l'application des connaissances au Centre d'excellence pour la santé des femmes de la Colombie-Britannique, qui parle ainsi. Comptant plus de 30 ans d'expérience dans le domaine des toxicomanies, Mme Pool déborde d'énergie et participe à une douzaine de projets, y compris un nouveau livre sur les traumatismes. Elle parle de l'importance de ce qu'on appelle dans le domaine les soins sensibles aux traumatismes (trauma-informed care), qui accordent du crédit au passé ou au présent de la femme, et au rôle que celui-ci joue dans sa toxicomanie. « Nous ratons la plus

**Le genre est une valeur prédictive très forte de la consommation d'alcool tout comme le traumatisme.**

importante partie de l'histoire, précise Nancy Poole, si nous ne faisons pas le lien entre la toxicomanie et le reste de la vie de cette femme. »

Si vous vous rendez au centre de traitement le plus reconnu de tous les centres, celui de Hazeldon, à l'extérieur de Minneapolis, vous entendrez un discours semblable. Brenda Servais est conseillère auprès des 16 à 21 ans, et elle ne mâche pas ses mots : « Un traumatisme? Pas dans tous les cas, mais dans un très grand nombre. Il y a beaucoup de traumatismes sexuels, que ce soit arrivé quand elles étaient à jeun ou sous l'influence de l'alcool. Beaucoup de viols. Bien sûr, des cas de troubles de stress post-traumatique. On observe également une augmentation de la consommation juste après l'événement. »

### **Le marché devenu rose**

Une chose est indéniable : les femmes sont devenues un important marché cible de l'industrie des boissons alcoolisées. Il n'y a qu'à regarder les noms de marques : Mike's Hard Pink Lemonade (limonade rose crue de Mike) et Smirnoff Ice Light, ou MommyJuice (jus de maman) et Stepping Up to the Plate (assumer ses responsabilités (avec une étiquette affichant une chaussure à talon très haut)) pour les vins. On trouve des vodkas aromatisées aux baies, Vex Strawberry Smoothies, et des coolers (panachés) aux saveurs de kiwi mangue, pomme verte et raisin sauvage.

Le pouvoir d'achat des femmes est en hausse depuis des décennies et leur pouvoir en matière de prise de décisions l'est aussi. Ces marques se battent pour être la boisson que les femmes choisissent dans leur moment d'inactivité et pour devenir leur marque de choix.

Quand le marché est-il devenu si rose, si sucré et centré sur les femmes? David Jernigan a passé sa carrière à surveiller cette industrie. Directeur général du Center on Alcohol Marketing and Youth de Baltimore, il cite du milieu à la fin des années 1990 comme période où l'industrie des spiritueux a commencé à cibler les femmes. La bière avait dominé l'Amérique du Nord : la bière était joyeuse, la bière était les sports. Les spiritueux étaient considérés comme ennuyants et son industrie dépérissait.

« L'industrie est devenue extrêmement dynamique pour faire croître le marché, déclare David Jernigan. Elle a cherché qui sous-performait et, bien sûr, elle a trouvé les femmes. Elle avait trouvé une occasion à l'échelle mondiale. »

Ainsi sont nées les boissons « alcopops », aussi appelées coolers, « bières de filles » ou « boissons apéritives », qui sont des mélanges sucrés, aux couleurs vives, aromatisés au rhum ou à la vodka, et vendus en bouteille. « Elles

sont le contraire de la bière, dit David Jernigan. Ce sont des boissons d'initiation, des cocktails avec des roues stabilisatrices. Elles constituent des boissons de transition, surtout pour les jeunes femmes, qui passent de la bière à ces boissons pour aller ensuite vers les eaux-de-vie. Elles permettent d'obtenir la fidélité aux marques de spiritueux dès l'adolescence, de sorte que vous obtenez cette rente pour la vie dont les spécialistes du marketing de la bière aiment parler. Un produit tout désigné pour atteindre ce merveilleux marché non encore suffisamment exploité des jeunes femmes. »

Doit-on blâmer Carrie Bradshaw, le personnage de la série Sex and the City interprété par Sarah Jessica Parker pour la culture de la vodka à la dernière prise de vue? Faut-il en rejeter la responsabilité sur Jimmi Choos? « Disons les choses ainsi, précise M. Jernigan. On ne peut pas ne pas tenir compte de Carrie Bradshaw, mais si Carrie Bradshaw n'avait pas été épaulée par l'industrie des spiritueux, elle aurait été un caillou dans la mare. Elle a plutôt eu l'effet d'un rocher. Jamais les femmes n'avaient été ciblées comme elles l'ont été : après les alcopops sont venus les boissons à base de spiritueux, comme les vodkas aromatisées à tous les fruits imaginables. »

« Au cours des 25 dernières années, il y a eu beaucoup de pressions sur les femmes pour qu'elles suivent les hommes, affirme M. Jernigan. À présent, l'industrie est là pour les aider à le faire. Elles ont leurs propres boissons, spécialement conçues pour elles. Elles ont leur propre culture de consommation d'alcool, individualisée et féminisée. Je ne pas suis sûr que c'était ce que Gloria Steinem avait en tête. »

Les femmes et la consommation d'alcool : le marketing est indéniable — ainsi que la stigmatisation. On n'a qu'à demander à « Jennifer ». En fait, de toutes les femmes que j'ai interviewées au cours de l'année passée dans le cadre des « journaux de consommation d'alcool », seulement trois braves ont accepté de dévoiler leur identité pour une série d'articles pour le Toronto Star.

### **La stigmatisation**

J'ai demandé à chaque personne que j'ai interviewée si elle préférerait qu'on la désigne comme une personne dépressive ou alcoolique; pas une n'a choisi le second terme. Il s'avère que leur instinct était le bon. Ma série d'articles a suscité une énorme réponse, qui était en grande partie positive et empathique aux histoires de toxicomanie et de guérison. Ma boîte aux lettres débordait de messages encourageants : la série « devrait être obligatoire comme lecture dans toutes les écoles du pays... N'arrêtez pas d'écrire! »

Dans Internet, toutefois, d'autres voix se sont exprimées. « La toxicomanie n'est pas une maladie, a écrit une personne. C'est un choix de vie personnel... les gens doivent être tenus responsables de leurs choix... arrêtons de les dorloter et de justifier leur comportement en leur accolant de jolies petites étiquettes de maladie. »

« L'alcool et les drogues sont les moyens utilisés par les gens qui manquent de cœur au ventre pour faire face aux traumatismes, a écrit une autre personne. Arrêtez de faire l'apologie des gens ayant une propension à la dépendance et de trouver des excuses pour leur manque de courage. »

Plus d'un lecteur a répondu : « Alors, vous dites que l'alcoolisme n'est pas une maladie? Que c'est la faute de l'alcoolique?... Nous serions heureux de pouvoir boire un verre ou deux de façon responsable, sans incident. Malheureusement, ce n'est pas le cas... L'ignorance est peut-être porteuse de félicité, mais elle est assurément contre-productive. »

L'alcoolisme est-il une maladie? Peter Thanos affirme que oui. Neuroscientifique au Brookhaven National Laboratory du ministère américain de l'Énergie à Long Island, New York, il ne mâche pas ses mots : « Nous savons depuis plus de 20 ans que l'alcoolisme est une maladie du cerveau chronique récurrente. La science appuie cette vérité. »

Patrick Smith, antérieurement vice-président des programmes cliniques du Centre de toxicomanie et de santé mentale et maintenant directeur général du centre de traitement Renascent à Toronto est aussi catégorique : « Le jury a rendu son verdict. L'Association médicale canadienne l'appelle une maladie. L'association médicale américaine aussi. »

Patrick Smith croit que les buveurs mondains ont de la difficulté à comprendre les réalités physiologiques de la dépendance à l'alcool. « Cela ne fait pas partie de leur expérience, dit-il. Pourtant, personne ne déclarerait : "Étant donné que je ne fais pas de diabète, le diabète n'existe pas." »

Pourquoi tant de gens considèrent-ils encore la toxicomanie comme un échec moral? Pourquoi une telle stigmatisation?

Une lectrice, T. J. Harrison, alcoolique, a écrit sur la « honte rattachée à l'étiquette... une femme alcoolique est un objet de moquerie débraillé et négligé, que l'on rejette en la qualifiant de vulgaire, de mal élevée et pire encore. »

Selon Nancy Black, directrice des troubles concomitants

au St. Joseph's Care Group à Thunder Bay : « La toxicomanie est dans l'ombre à cause de la stigmatisation. Elle est vue comme une question de mauvais choix, de volonté ou de manque de volonté. La santé mentale a fait l'objet d'un leadership national pour lutter contre la stigmatisation et la toxicomanie aurait besoin d'une réaction nationale semblable. Personne ne prend la parole. »

Elle a raison. La santé mentale a eu de nombreux défenseurs éminents, le plus connu étant l'ancien ministre fédéral des Finances, Michael Wilson. Pendant des années, M. Wilson a parlé du décès de son fils, Cameron, qui s'était suicidé. Au fil du temps, de nombreuses familles se sont jointes à lui et ont raconté leur propre histoire de perte d'un être cher.

La toxicomanie a besoin de défenseurs semblables : des personnes en vue qui sont prêtes à endosser la cause. Nous sommes depuis longtemps dus pour une campagne contre la stigmatisation. Les gens arrivent à vaincre la toxicomanie et à être bien. Ces personnes doivent parler et être écoutées.

Qui jouera le rôle de Michael Wilson? Qui assureront les rôles de soutien? Avec une convergence de voix, tant pourrait être gagné. J'ai hâte au jour où « Jennifer » pourra me parler, officiellement, sous son vrai nom.

J'attends aussi avec impatience le temps où des gouvernements favorables à l'économie de marché prêteront plus d'attention aux coûts réels des problèmes liés à l'alcool. Prenons le système de traitement. Lorsqu'il est question d'un réseau de traitement entièrement intégré, la structure essentielle n'existe pas au Canada. Vous cherchez de l'aide? Trop souvent, l'aide trouvée dépendra du lieu où vous vivez ou des personnes que vous connaissez. L'attention accordée à la consommation de substances problématiques est inadéquate; les services spécialisés manquent de financement et sont mal coordonnés. Selon Nancy Black, à Thunder Bay : « L'infrastructure bâtie il y a 20 ans n'est pas suffisante pour relever les défis actuels. Chaque système fait de son mieux, mais il n'y a pas de réponse coordonnée et intégrée à ce besoin social. Il n'y a pas non plus de mandat d'action. Nous avons besoin de nouvelles ressources. »

### **Une patate chaude**

Du point de vue de la politique, l'alcool est une patate chaude : qui veut recevoir les retombées d'être allé jouer avec notre drogue préférée ou avec les problèmes qui y sont associés? Très peu de gouvernements, semble-t-il. Seulement deux provinces ont des stratégies en place relativement à l'alcool : l'Alberta et la Nouvelle-Écosse.

La bonne nouvelle? L'an dernier, les premières directives

de consommation d'alcool à faible risque du Canada ont obtenu le feu vert. Selon Michel Perron, premier dirigeant du Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies (CCLAT), qui a supervisé l'élaboration des directives : « Si un pays a un problème qui lui coûte 14 milliards de dollars par année et que ce problème découle en grande partie de l'utilisation d'un produit légal, la première étape consiste à expliquer comment le produit peut être utilisé et comment diminuer ce coût évitable. »

Ayant mis plus de deux ans à prendre forme, les directives sont importantes, car elles étaient la priorité de la Stratégie nationale sur l'alcool, qui constitue un plan directeur intelligent qui n'est toujours pas entièrement sanctionné par le gouvernement fédéral. La stratégie a été établie en 2007 par un groupe d'experts réuni par le CCLAT, Santé Canada et ce qui s'appelait alors la Commission albertaine contre l'alcool et les toxicomanies. Ce groupe, de pair avec des représentants des services de santé publique, des fabricants d'alcool, des agences de traitement et des organismes de réglementation de l'alcool ont publié le document intitulé Réduire les méfaits liés à l'alcool au Canada : Vers une culture de modération — Recommandations en vue d'une stratégie nationale sur l'alcool. Cette publication représente un effort marquant avec la formulation de 41 recommandations.

Le Canada compte plus que sa juste part de brillants chercheurs et chercheuses travaillant sur le dossier de l'alcool. Le plus connu est sans doute M. Rehm du CTSM et il ne mâche pas ses mots. Il cite une longue liste de pays qui ont fait de la politique sur l'alcool une priorité : la Suède, la Thaïlande, la France, l'Afrique du Sud et l'Irlande pour n'en nommer que quelques-uns. Jürgen Rehm affirme : « Du point de vue de la science, l'alcool est ce qui cause le plus de dommages dans notre société. À moins que l'on ne commence à voir un leadership en matière de politique sur l'alcool, notre espérance de vie va diminuer par rapport à celle d'autres pays. Nous devrions agir sur les taxes, les prix, la publicité et la disponibilité générale de l'alcool. Le Canada est en train de passer complètement à côté du problème de consommation d'alcool.

Ne vous y trompez pas : il s'agit d'un problème de santé publique qui a besoin d'un vrai leadership. Un des aspects clés du problème est qu'on commence à peine à

comprendre comment les femmes réagissent différemment à l'alcool. Historiquement, les femmes consommaient moins d'alcool que les hommes. Pour cette raison, on considérait qu'elles étaient moins à risque. Comme l'alcool agit différemment sur le corps de la femme, il nous faut utiliser des critères selon le sexe pour calculer le risque. Nous devons redéfinir le programme de recherche sur ce sujet. Toutes les enquêtes régionales et nationales sur l'alcool doivent utiliser des critères selon le sexe pour surveiller la consommation à risque, qui se traduit pour les femmes par quatre consommations ou plus à une occasion donnée. Nous devons investir dans la recherche tenant compte du sexe et du genre.

Entre-temps, étant donné les taux élevés de consommation à risque chez les filles mineures, nous avons besoin que la recherche se penche sur ce problème. Selon Nancy Poole : « Nous devons comprendre quel soutien est nécessaire pour retarder leur choix de consommer de l'alcool. Certains travaux de recherche à l'échelle internationale montrent des interventions pouvant être utiles, comme ceux traitant de facteurs protecteurs comme les interventions à l'aide d'ordinateurs, les groupes formés uniquement de filles et les programmes qui aident les filles à faire une analyse critique des messages des médias. C'est le problème de santé des filles et il est en train de dérapier — surtout chez les jeunes âgées de 13 à 15 ans. Et la mise en marché présente l'alcool comme la libération des filles! »

Sharon Wilsnack, qui supervise le projet GENACIS, croit que nous assistons actuellement à « une épidémie mondiale de femmes qui consomment de l'alcool ». Sa plus grande inquiétude? Les femmes des pays en développement. « Le risque est plus élevé pour les femmes les plus éduquées dans les pays où les ressources sont les moins grandes. Nous devons concevoir une intervention ciblée et la lier au renforcement de l'autonomie des femmes. Si les femmes parviennent à avoir du plaisir à boire de l'alcool de façon plus saine et moins risquée, alors nous aurons réussi. »

*Ann Dowsett Johnston est une journaliste canadienne primée vivant à Toronto. Elle a obtenu en 2011 la bourse de recherche sur un sujet d'intérêt public de la Atkinson Charitable Foundation pour étudier la question des femmes et de l'alcool.*

## Pour plus de renseignements :

Le Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies (CCLAT)- [www.ccsa.ca](http://www.ccsa.ca)

APOLNET - [www.apolnet.ca/Index.html](http://www.apolnet.ca/Index.html) (en anglais)

Site sur les soins sensibles aux traumatismes - [www.coalescing-vc.org/virtualLearning/section1/trauma-informed-services/web-links.htm](http://www.coalescing-vc.org/virtualLearning/section1/trauma-informed-services/web-links.htm) (en anglais)