

## | Alcool pour les ados Pourquoi et comment dire non ?

Comment aborder la question de l'alcool avec son enfant, son adolescent ? Comment réagir face à sa première cuite ? Nombre de parents se sentent désemparés. Pour autant la prévention auprès des enfants et des ados sur les conduites à risques ne repose pas seulement sur leurs épaules, d'autres sphères d'influences interviennent. Les professionnels de terrain ont également un rôle à jouer, dès l'enfance...

### Conférence-débat

Organisée par l'association Addictions France en partenariat avec la Ville de Nantes et Nantes Université, à destination des parents, grands-parents et tout professionnel, acteur travaillant auprès d'enfants et adolescents.

| Mercredi 22 janvier 2025 de 18h30 à 20h

Accès libre et gratuit

**Avec Guylaine Benech**, sociologue, consultante en santé publique et spécialiste de l'alcool à l'adolescence. Elle accompagne des professionnels dans l'élaboration et la mise en œuvre de projets de prévention. Autrice de l'ouvrage didactique "La 1ère cuite".



**15 ans, âge moyen de la première cuite**  
**36,6 % des 17 ans s'alcoolisent fortement au moins une fois par mois**

L'alcool est particulièrement toxique chez les adolescents, la maturation du cerveau se poursuivant jusqu'à environ 25 ans. Il est aussi à l'origine de comas éthyliques, de trous noirs (« *black out* »), mais également de nombreux décès lors d'accidents de la route, de violences notamment sexuelles.

En quelques décennies, le rapport des adolescents à l'alcool a beaucoup évolué, posant de nouveaux défis à la santé publique (précocité et féminisation des ivresses, banalisation de l'alcool...). 15 ans est l'âge moyen de la première cuite et cela sans avoir l'impression de transgresser un interdit, alors que l'âge légal d'accès aux boissons alcoolisées est de 18 ans.

Les alcoolisations ponctuelles importantes (type « *binge drinking* » des Anglo-Saxons) sont devenues banales. A 17 ans, 36,6 % d'entre eux s'alcoolisent fortement au moins une fois par mois (enquête Escapad en 2022).

## Apprendre à parler de l'alcool à ses enfants

(Source : Le service Science & médecine du journal Le Monde. Article co-écrit par David Larousserie, Jean-Baptiste Jacquin, Hervé Morin et Pascale Santi. Publié le 06 octobre 2024)

**Comment aborder la question de l'alcool avec son enfant, son adolescent ? Comment réagir face à sa première cuite ? Nombre de parents se sentent désemparés. Pour les aider, Guylaine Benech, consultante formatrice en santé publique, livre des conseils utiles en cent courtes idées-clés, dans son livre « Sa première cuite »**

En s'appuyant sur la littérature scientifique, elle dresse un constat édifiant. Certes, la consommation d'alcool diminue en France depuis les années 1960, mais le pays se place à la 6<sup>e</sup> place des pays de l'OCDE qui boivent le plus, avec 10,4 litres d'alcool par an pour les 15 ans et plus. C'est l'équivalent de 2,3 verres standard par jour et par personne. Pour mémoire, l'alcool est à l'origine de 41 000 morts chaque année.

Chez les jeunes, la tendance est aussi à la baisse, mais « *ils prendront leur première cuite en moyenne à l'âge de 15 ans* », écrit Guylaine Benech, et cela sans avoir l'impression de transgresser un interdit, alors que l'âge légal d'accès aux boissons alcoolisées est de 18 ans.

En revanche, les alcoolisations ponctuelles importantes (API, équivalent du « *binge drinking* » des Anglo-Saxons, définies par au moins cinq verres en une occasion) sont devenues banales. A 17 ans, 36,6 % d'entre eux s'alcoolisent fortement au moins une fois par mois, [selon l'enquête Escapad en 2022](#), mentionnée par l'auteure.

Or, l'alcool est particulièrement toxique chez les adolescents, la maturation du cerveau se poursuivant jusqu'à environ 25 ans. Il est aussi à l'origine de comas éthyliques, de trous noirs (« *black out* »), mais également de nombreux décès lors d'accidents de la route, de violences notamment sexuelles. Point positif : la part des adolescents de 17 ans qui n'ont jamais bu d'alcool (un sur cinq en 2022) ne cesse d'augmenter, selon cette enquête.

A l'instar des acteurs de la santé publique, M<sup>me</sup> Benech dénonce l'influence du « *lobby de l'alcool* » sur les pouvoirs publics, empêchant toute véritable politique de santé publique dans ce domaine. « *Le lobby de l'alcool a infiltré tout l'appareil d'État (...) et s'octroie un droit de veto sur les campagnes* », appuie Bernard Basset, président de l'association Addictions France, qui a préfacé l'ouvrage avec le spécialiste Mickael Naassila.

La Cour des comptes dénonçait en 2016 le manque d'actions pour diminuer la consommation d'alcool chez les jeunes et les lacunes de la prévention à l'école qui « *ne s'empare pas de ces sujets* ». Car c'est dès l'enfance que se construit le rapport à l'alcool, insiste Guylaine Benech.

Les parents doivent parler tôt de la dangerosité de l'alcool, tout comme il est essentiel de fixer des limites claires. Bien sûr, c'est aussi la qualité de la relation avec l'enfant et l'adolescent qui est importante, afin de lui donner des clés, pour mieux gérer ses émotions, apprendre à dire non. Autrement dit, agir sur les compétences psychosociales. **P. Sa.**

### Profil de Guylaine Benech

Guylaine Benech a réalisé une partie de ses études au Québec, où elle a vécu huit ans. Elle est titulaire d'un DEA en anthropologie, sociologie du politique et du développement (Université Paris VIII) et d'un Master en économie, conseil et gestion publique (Université Rennes I). Engagée dans la santé publique depuis 2001, elle a d'abord rejoint l'équipe de la Commission de la santé et des services sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador où elle y coordonne le programme de lutte contre le VIH/Sida auprès des populations autochtones. A son retour en France, elle intègre le Centre d'information et de ressources sur les drogues et dépendance Bretagne comme chargée du programme régional « alcool et



jeunes ». En 2014, Guylaine Benech conduit des activités de conseils et de formation en indépendante. En parallèle, elle s'engage dans des associations locales de soutien à la parentalité et milite activement au niveau national pour un renforcement des politiques de prévention alcool. Active sur les réseaux sociaux, elle anime une chaîne vidéo et mène des actions quasi-quotidiennes de diffusion d'informations, de plaidoyer en santé publique et de dénonciation de certains agissements des lobbys de l'alcool.

Elle est l'auteurice de l'aide-mémoire « Les jeunes et l'alcool », publié aux éditions Dunod, qui présente une synthèse de la littérature scientifique sur les mesures de prévention efficaces, de « Sa première cuite », manuel de prévention positive autour de l'alcool.