



Réponse de Madame la Ministre de la Santé à la question parlementaire n° 7458 du 10 janvier 2023 de Madame la Députée Josée Lorsché et de Monsieur le Député Marc Hansen.

1) Madame la Ministre partage-t-elle l'avis qu'une période d'abstinence, même limitée sur un mois, peut avoir des effets bénéfiques sur la santé ?

Une période d'abstinence dans sa consommation d'alcool est une tendance récente de plus en plus populaire, particulièrement au retour des fêtes de fin d'année où la consommation d'alcool peut s'avérer plus élevée que d'habitude.

En effet, en début d'année, beaucoup de personnes prennent la résolution de renoncer pendant un mois à l'alcool. Il s'agit ici d'un défi personnel qui permet surtout de se poser des questions par rapport à sa consommation d'alcool en général, mais aussi de retrouver tous les bienfaits que présente l'abstinence à l'alcool. Il existe en effet de nombreux avantages et bénéfices liés à la renonciation à l'alcool, notamment en ce qui concerne le niveau d'énergie, le sommeil, l'apparence de notre peau, la stabilisation des sauts d'humeur, l'amélioration de la concentration, de l'attention et de la mémoire etc.

Les raisons pour lesquelles les gens choisissent de s'abstenir de consommer de l'alcool pendant une période déterminée sont très variées:

- Avoir eu une consommation trop élevée ou plus élevée qu'en temps normal d'alcool dans les semaines ou les mois précédents;
- Avoir envie de se défaire d'habitudes considérées malsaines ou qui occasionnent des inconforts ou des problèmes;
- Être curieux des effets d'une telle abstinence sur le corps, le sommeil, le poids, le niveau d'énergie;
- Pour soutenir une bonne cause, pour montrer aux autres et à soi-même qu'on est capable de se passer d'alcool ;
- etc.

Dans tous les cas, vouloir réduire ou mettre fin à sa consommation d'alcool découle d'une prise de conscience que la consommation d'alcool qu'on a ne répond peut-être pas ou plus aux habitudes qu'on aimerait avoir et est certainement à encourager.

Cependant, avant d'entamer une période sans consommation d'alcool et en fonction de la quantité et de la fréquence de consommation de la personne, il ne faut pas hésiter à rechercher de l'aide pour se faire accompagner dans cette abstinence qui peut être très dure et poser un défi pour certains. En effet, pour certains l'abstinence peut précipiter l'apparition d'une dépression larvée ou peut faire apparaître une recrudescence de symptômes d'angoisses etc.

Il s'agit également d'être attentif à la manière dont la personne souhaite mettre fin à sa période d'abstinence. En effet, un comportement de récompense est souvent observé à la fin du challenge « Dry January » : les efforts d'abstinence ponctuelle et de privation sont alors récompensés par une soirée bien arrosée lors de laquelle les personnes se lâchent et ont peut-



être une consommation plus excessive d'alcool. Il faut également garder en tête qu'un mois sans boire d'alcool ne compensera pas pour autant les anciens abus et ne rendra pas non plus les abus qui suivront moins nuisibles. Un mois sans alcool permet néanmoins pour la majorité des personnes de réaliser qu'elles n'ont pas forcément besoin de consommer de l'alcool pour profiter d'un moment de détente en toute convivialité. Cette prise de conscience peut effectivement être importante et encourager certaines personnes à réaliser que prendre un verre peut être un choix et pas forcément une évidence.

2) Le défi du « Dry January » ne pourrait-il pas faire partie des efforts entrepris par le Ministère de la Santé en matière de lutte contre l'abus de l'alcool ?

L'opportunité que la résonance mondiale du « Dry January » offre au sujet de l'abstinence à l'alcool est certainement intéressante et il est probable que beaucoup de résidents luxembourgeois ont profité du défi lancé via notamment les réseaux sociaux et autres canaux de communication.

Une étude réalisée en Grande-Bretagne démontre néanmoins que le « Dry January » n'a eu aucun impact discernable sur la consommation d'alcool au niveau de la population entre 2015 et 2018¹ et qu'il n'a pas engendré de différence significative dans la consommation hebdomadaire moyenne d'alcool. Les résultats indiquent même que le « Dry January » pourrait ne pas être une « intervention de santé publique » efficace puisque l'initiative risque d'engendrer surtout un effet positif de courte durée qui n'aura que peu d'impact si les participants retournent à leurs modes de consommation d'alcool antérieurs.

Dans d'autres pays, des études similaires indiquent les mêmes conclusions. Cependant, au vu des études disponibles, il est à ce stade trop tôt pour en tirer des conclusions définitives. L'initiative « Dry January » est un type d'intervention relativement nouveau et il vaut la peine de garder un œil sur la littérature qui émergera au cours des prochaines années pour mieux comprendre sa capacité à réduire les méfaits liés à l'alcool.

De manière générale, il n'est cependant pas à exclure que cette initiative contribue à un changement culturel plus large en encourageant une consommation plus réfléchie de l'alcool. De plus, il est possible que, plutôt que de modifier les habitudes de consommation d'alcool des individus, ce type d'initiative ait un effet systémique plus large en modifiant la culture et en affectant ainsi la consommation globale et à long terme.

3) L'initiative pourrait-elle le cas échéant être intégrée dans la prochaine édition du PALMA, le Plan d'Action Luxembourgeois de réduction du Mésusage de l'Alcool ?

¹ Has the increased participation in the national campaign 'Dry January' been associated with cutting down alcohol consumption in England?

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0376871621004336?via%3Dihub>



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Le Plan d'Action Luxembourgeois contre le Mésusage de l'Alcool (PALMA) 2020 - 2024 a été approuvé par le Conseil de gouvernement en date du 24 janvier 2020.

La mise en place d'une série de mesures a déjà été entamée sous l'égide du PALMA avec les acteurs du terrain concernés, notamment en ce qui concerne la prévention de la consommation d'alcool auprès de toute femme en désir de grossesse, pendant la grossesse et pendant l'allaitement (via le renouvellement d'une campagne de sensibilisation) ainsi que la prévention et la diffusion d'informations sur les dangers de l'alcool dans le milieu du travail et de l'entreprise.

L'opportunité d'inclure l'initiative dans la prochaine édition du PALMA sera évaluée dans le cadre de l'évaluation générale de l'édition en cours, ainsi que de la préparation d'une édition suivante.

Luxembourg, le 9 février 2023

La Ministre de la Santé

(s.) Paulette Lenert