

# PRÉVENTION ALCOOL

## LES JEUNES SUR LE PONT

■ Vendredi soir, 23 h 30, Paris. Une grosse soirée est organisée sur le *Concorde Atlantique*, une belle péniche, amarrée au quai Anatole-France, sur la Seine. Un lieu bien connu des étudiants et fêtards parisiens. Ce soir-là, la fête démarre fort. Les jeunes arrivent par groupes, excités et bien décidés à s'amuser. Or qui dit fête, dit alcool. Qui dit alcool, dit potentiellement danger. Danger sur la route surtout. Les chiffres parlent d'eux-mêmes. Les accidents de la route sont la première cause de mortalité chez les moins de 25 ans. Ils en tuent chaque année plus de 1 000. Plus alarmant encore, le passage très clair, et nouveau en France, d'un usage de l'alcool convivial à un « alcool défoncé ». C'est ce qu'on appelle le « *binge drinking* ». Ce phénomène, apparu il y a quelques années dans les pays anglo-saxons,

### Aujourd'hui, pour beaucoup de jeunes pas de fête sans défoncé à l'alcool

consiste à boire de grandes quantités d'alcool fort en un laps de temps très court. Cette « biture express » est même devenue à la mode chez nous, les « consommateurs » allant parfois jusqu'à filmer leurs exploits et à les mettre en ligne sur Internet. Résultat : selon une enquête diligentée par le ministère de la Santé, le nombre

d'hospitalisations chez les 15 à 24 ans pour ivresse massive a augmenté de 50 % entre 2004 et 2007. Plus qu'alarmée par la situation, la ministre de la Santé, Roselyne Bachelot, a annoncé la mise en place d'un plan de lutte contre l'alcoolisation des jeunes : interdiction de la vente aux mineurs, des « *open bars* » et de la consommation sur la voie publique à proximité des établissements scolaires. En attendant sa mise en œuvre, plusieurs associations luttent sur le terrain pour agir contre les ravages de l'alcool et tenter de changer les mentalités.

**Les Anti-cartons, par exemple, agissent un peu partout en France.** Ces étudiants, membres de l'association Avenir Santé, venus de tous horizons, luttent contre les accidents de la route en faisant de la prévention au sein même des soirées étudiantes. Quoi de plus efficace que des jeunes qui parlent aux jeunes, sur le terrain ? Ce soir, Manu, Lucie et Sandra sont de mission. Avant que les convives n'arrivent, ils ont installé leur petit stand non loin de la piste de danse. Juste devant l'entrée de la boîte de nuit. On ne peut pas les louper. Vêtus de tee-shirts blancs arborant le logo Anti-cartons, ils sont vite identifiables. Munis de petits bracelets rouges, ils accueillent les jeunes qui arrivent avec enthousiasme. Les bracelets sont destinés aux conducteurs. Un bon moyen de les responsabiliser, mais surtout, pour les Anti-cartons, de repérer ceux qu'il faudra surveiller de près à la fin de soirée. Cette prévention est d'autant plus utile dans les villes peu équipées en transports en commun. À Paris, le problème se pose moins, quoique les conducteurs de deux- ▶▶

La  
vie

### ET SI C'ÉTAIT VOS ENFANTS...

■ « **Télévision à volonté dès le plus jeune âge, forfaits illimités, jeux en ligne interminables...** Nos enfants grandissent dans une société qui multiplie les incitations au plaisir tout en estompant la notion de limites », estime Jean-Pierre Couteron, président de l'Association nationale des intervenants en toxicomanie et addictologie. Quoi d'étonnant qu'à partir de l'adolescence l'alcool

devienne un moyen d'atteindre des sensations toujours plus fortes ? Pour le psychologue, il s'agit moins d'interdire que d'accompagner progressivement son enfant dans la rencontre avec certaines expériences : « *En tant que parent, je ne vais pas interdire à mes ados de faire l'expérience de boire ou de recevoir leurs copains. En revanche, je suis là quand la soirée commence et j'annonce*

*que je passerai à une heure du matin.* » Le message est le suivant : je respecte votre intimité mais vous serez obligés de vous limiter pour être présentables. « *Si, à l'adolescence, on ne peut éviter les transgressions, il est important d'avoir mis des cadres pour que l'explosion n'emporte pas tout. Éduquer, c'est mettre des limites qui serviront de contenant à ce que nous ne pourrions pas maîtriser.* » ● D.F.



## CHLOÉ, 19 ANS, BÉNÉVOLE ANTI-CARTONS « Je suis une ex-grosse fêtarde »

■ « Je me suis engagée à Avenir Santé après avoir été sensibilisée à l'accident d'un cousin. Sur une route de montagne, il avait eu le malheur de croiser des jeunes qui conduisaient en état d'ivresse. Il a passé un mois dans le coma et a failli mourir. Et puis, en tant qu'ex-grosse fêtarde, j'ai conscience d'avoir pris de gros risques à une époque de ma vie. Voilà pourquoi j'ai envie, avec le recul, de prévenir les autres jeunes avant qu'il ne soit trop tard. Comme j'ai été dans leur situation, je sais comment leur parler, et anticiper leurs arguments ! Même si, sur toute une soirée, on empêche une seule voiture de partir, ce sera un véhicule en moins écrasé sur un platane. C'est déjà énorme. » ●

►► roues, nombreux, soient largement exposés. Un jeune homme s'avance vers le stand spontanément et tend son bras. À croire qu'il connaît bien le système. « On commence à être connus dans les soirées étudiantes, explique Sandra, responsable coordinatrice Anti-cartons pour Avenir Santé Île-de-France. Maintenant, nous faisons partie du paysage et nos actions sont totalement intégrées. »

En effet, les BDE (bureaux des élèves) des écoles, conscients des dangers – d'autant que les soirées qu'ils organisent sont bien souvent sponsorisées par les grandes marques d'alcool –, font de plus en plus appel à eux. Créée voilà dix ans, Avenir Santé compte aujourd'hui 520 membres. Les Anti-cartons sont désormais présents dans onze villes de France (Paris, Lyon, Toulouse, Nan-

## L'alcool, c'est ringard

### Les Anti-cartons recrutent !

L'association Avenir Santé recherche des bénévoles. Pour devenir un Anti-cartons, il suffit d'être étudiant, de s'engager pour deux soirées au minimum dans l'année universitaire, selon ses disponibilités, et de suivre une journée de formation. Dates : Paris, Toulouse, Nantes, Clermont, Grenoble : le 11 octobre. Lyon, le 8 novembre, Montpellier et Saint-Étienne, le 18 octobre. Renseignements et inscriptions : Avenir Santé, 15, rue Bancel, 69007 Lyon. Tél. : 04 78 58 95 04 ou 06 77 95 10 52. [www.avenir-sante.com/](http://www.avenir-sante.com/)

### Sans alcool, la fête est plus folle !

Avec l'alcool, les jeunes cherchent à se désinhiber... Pour compenser son absence, Night & co propose donc, pendant ses soirées, des activités qui provoquent les mêmes sensations : speed dating, massage, saut à l'élastique ascensionnel... Ces soirées ont lieu dans les endroits les plus en vue. Et si les soirées « soft » devenaient branchées ? [www.voitureandco.com/](http://www.voitureandco.com/) Tél. : 01 49 01 23 86.

tes, Montpellier, Saint-Étienne, Clermont-Ferrand, Grenoble, Valence, Annecy, Chambéry). Ainsi, en 2007, plus de 140 000 jeunes ont été sensibilisés aux dangers de l'alcool.

Une fois les petits bracelets distribués, Manu, Lucie et Sandra regagnent leur stand. Aux fêtards désormais de venir les solliciter s'ils en ressentent l'envie. « On ne fait pas de forcing. On leur propose de passer nous voir quand ils veulent », assure Lucie. À leur disposition, des outils ludiques pour que la soirée reste festive et que la prévention se fasse dans une bonne ambiance : un logiciel permettant de tracer la courbe d'alcoolémie selon son âge, son poids, sa taille, ce qu'on a mangé et bu au cours de la soirée et des lunettes qui simulent l'état d'ébriété. De quoi prendre réellement conscience des effets de l'alcool et de ses dangers, tout en s'amusant. Car le but des Anti-cartons n'est pas de faire la morale, ni de jouer les flics. « Nous sommes là pour les avertir, certainement pas les engueuler,

## DOMINIQUE CASAÏS SÉRÉNITÉ DE CHINE

*l'effet serait contraire. Nous sommes anti-cartons mais pas antifête !* », assure Sandra. Les outils, d'ailleurs, ne représentent pas un but en soi. Mais ils permettent de lancer la discussion. Et ça marche. Un jeune s'avance vers le stand, attiré par le logiciel de simulation du taux d'alcoolémie. « *C'est quoi ce truc ?* », demande-t-il. Lucie lui explique le principe. Il se prête au jeu. « *Encore un verre et tu seras au-dessus de la limite* », déclare-t-elle. « *Déjà ! s'exclame le jeune. Il faut que je fasse gaffe, alors !* » Comment les fêtards réagissent-ils à l'action des Anti-cartons ? « *Bien sûr, il y a toujours ceux qui ne veulent rien savoir*, concède Manu, 20 ans, bénévole de l'association depuis la mort sur la route de deux de ses amis proches. *Mais la grande majorité des fêtards nous remercient et nous encouragent. Ça fait plaisir.* » Alors que le soleil se lève, le travail des Anti-cartons s'accélère. Munis de leur éthylotest électronique, ils vérifient les taux d'alcoolémie des jeunes un peu trop éméchés. À eux de les repérer et de trouver des solutions. Les inciter, par exemple, à attendre le premier métro, quitte à attendre une demi-heure ou une heure de plus, leur indiquer les bus de nuit, les aider à trouver un taxi, mettre en place du covoiturage. Cinq heures... Mission accomplie. Les Anti-cartons ont enfin le droit d'aller se coucher. Un repos bien mérité. ●

TEXTE : SARAH GANDILLOT

PHOTOS : LÉA CRESPI POUR LA VIE

**Comment un kiné, volontaire dans l'humanitaire, va découvrir l'art de vivre chinois, grâce à une belle Asiatique... Et nous le faire découvrir. Avec Ke Wen, devenue son épouse, Dominique Casaïs va fonder, en 1993, les Temps du corps. Cette association, qui a favorisé l'introduction du qi gong en France, veut promouvoir l'harmonie du corps et de l'esprit et les liens entre l'Orient et l'Occident.**

« Parti à 25 ans au Zimbabwe avec Médecins sans frontières, ainsi que dans la région des Grands Lacs avec le HCR (Haut-Commissariat aux réfugiés), j'ai vécu durant dix-huit mois une expérience humaine incroyable dans des contrées dangereuses, mais avec une population très hospitalière et fort malmenée... Nous avons appareillé des personnes amputées par les mines, remis en place des structures sanitaires, formé le personnel... Jusqu'à ce que je tombe gravement malade. De retour en France après 15 jours de coma et trois années de

réflexion, je me suis tourné vers la médecine chinoise. J'ai découvert une autre conception de la vie et de la relation au corps, notamment avec le qi gong, qui permettait de renforcer sa vitalité et gérer ses émotions. C'est ainsi qu'en 1991, lors d'un stage de trois jours dans le sud de la France, j'ai rencontré ma future femme. Un vrai coup de foudre qui va se prolonger par des échanges épistolaires... et un mariage en Chine, un an plus tard. Ce grand saut dans l'inconnu va pourtant être fructueux. Nous avons découvert toutes nos richesses et nos différences. Moi, une culture orientale que je trouvais brouillonne, mais qui a sa logique et laisse beaucoup de place à l'intuition. Elle, une culture occidentale très cérébrale, qui niait souvent le corps. De retour en France, nous avons décidé de fonder ensemble un centre de culture chinoise qui, à travers les techniques énergétiques (qi gong, tai-chi...), mais aussi les arts martiaux et la calligraphie, offre une approche de la culture chinoise. En quinze ans, nous avons développé de nombreux échanges culturels et partenariats entre la France et la Chine. Il ne s'agit pas de nier notre culture, mais de découvrir le fantastique trésor qui est en nous, à travers des outils venus d'ailleurs. » ●



*Les Temps du corps,*  
10, rue de l'Échiquier,  
75010 Paris.

Tél. : 01 48 01 68 28.

[www.tempsducorps.asso.fr](http://www.tempsducorps.asso.fr)



Prolongez ces pages

**Bien vivre Ensemble sur RCF**  
**le vendredi 3 octobre, à 8h45.**

Avec Élisabeth Marshall, en direct,  
tous les vendredis, à 8h45,  
au micro de Frédéric Sabourin.

Fréquences RCF

au 04 72 38 62 10 ou sur [www.rcf.fr](http://www.rcf.fr)

