



#DRYJANUARY

Et si on s'en passait ?

► Texte : Anne de Tarragon - Photo : Jean-Albert Coopmann

Stopper sa consommation d'alcool pendant un mois, c'est le challenge du «Dry January». L'occasion de changer de pratique et de se libérer d'une addiction aux lourds effets sur la santé. Le point avec Lise Bride, directrice du Comité Martiniquais de Prévention en Alcoologie et Addictologie (CMPAA).

Quelle est la situation de l'alcoolisme en Martinique ?

L'alcool est un marqueur culturel fort aux Antilles. On prend un décollage, on trinque, on est ensemble, c'est dans les moeurs. Les jeunes ont toutefois un rapport différent à l'alcool, bien souvent, ils boivent pour boire. L'alcool est le produit le plus expérimenté par les jeunes avec le cannabis (souvent associés). C'est festif, mais aussi parfois le symptôme d'un mal-être, l'occasion «d'oublier». Les femmes ne représentent que 20% du public accueilli au centre, sans doute aussi parce qu'elles dissimulent leur alcoolisme. On note que la consommation se démocratise, qu'elle concerne toujours plus de jeunes. Le crack ne coûte pas cher, l'alcool est en vente libre dans les magasins. En 2024, la

consommation moyenne d'alcool pur est de 9,75 litres/an chez les plus de 15 ans.

Quelles sont les conséquences de cette consommation d'alcool ?

Elles sont nombreuses et lourdes. Sur la sécurité routière. 24 accidents mortels sur 26 interviennent dans le cadre de consommation d'alcool et/ou de stupéfiants. Sur la situation sanitaire: cirrhose, cancer. Les chiffres locaux sont supérieurs à la moyenne nationale. La santé mentale est également en jeu: à la fois cause et conséquence de la consommation d'alcool. Si le rhum est le symbole de la culture, de l'histoire et de l'économie de la Martinique, il y est aussi très accessible et sa surconsommation affecte l'image de l'île.

“

L'USAGE HEBDOMADAIRE D'ALCOOL CHEZ LES JEUNES ADULTES EST DE 47,7% (32,5 % DANS L'HEXAGONE) ET NOTAMMENT D'ALCOOL FORT (16 % CONTRE 9,7 %). »

Quel est le sens d'actions comme le dry january?

Cette pratique appelée «défi de janvier» ou «dry january» a été lancée en 2019 par France Addiction et le ministère de la santé. Elle vise à réduire, voire supprimer la consommation d'alcool pendant un mois. C'est l'occasion de se sentir mieux, de réfléchir à sa relation à l'alcool et d'enclencher un changement de pratique de consommation. Chaque association décline ses propres actions. Nos éducateurs spécialisés mettent en place des challenges pour les personnes accueillies au centre. Ralentir c'est déjà très bien ! L'alcool est une des substances addictives les plus difficiles à arrêter.

Quelles sont les actions et missions du CMPAA?

L'alcoolet l'addictionengénéralement un enjeu majeur de santé publique, c'est pourquoi il est indispensable de mener des actions de prévention, mais aussi d'accompagnement et d'accès aux soins, gratuits grâce au financement de l'ARS et de la Sécurité sociale. Le CMPAA a été créé en 1974 pour faire de la prévention. En 2019, un Centre de soin d'accompagnement de prévention en addictologie est venu compléter le dispositif, afin de suivre et accompagner



Mme Lise Bride,
directrice du Comité Martiniquais de Prévention
en Alcoologie et Addictologie (CMPAA)

les personnes repérées. Elles peuvent venir spontanément ou être orientées par leur médecin traitant, par la justice (dans le cadre d'injonction thérapeutique) ou encore par les centres d'insertion. Un public de 11 à 80 ans est accueilli en ambulatoire par notre équipe pluridisciplinaire: secrétaire médicale, médecin addictologue, assistante sociale, psychologue, éducateur spécialisé et «préveneurs», dont le rôle est «d'aller vers» les personnes en difficulté. Nous mettons en place des ateliers thérapeutiques qui sont en charge de l'accompagnement en santé.