

## Comment gérer la consommation d'alcool pendant le confinement ?



Il faut plus qu'un virus pour rendre alcoolique un individu. Mais tout de même : pendant le confinement, il convient de contrôler sa consommation d'alcool.

Avec Béatrice de Reynal

Pendant le premier confinement, les Français ont moins bu : convivialité absente, peut-être un moral à plat ... avec un repli des ventes de 4 %, contrairement à d'autres pays où le confinement et la fermeture des bars et restaurants a entraîné de fortes hausses des ventes d'alcools. Et même avec les « apéro vidéo », ils sont peu à avoir augmenté leur consommation de boissons alcoolisées.

L'Observatoire français des drogues et des toxicomanies (OFDT) confirme ces chiffres avec les données Nielsen sur les ventes d'alcool en valeur dans les commerces alimentaires (sans les bars et restaurants) portant exclusivement sur la période de confinement du mois de mars montrent une tendance globale à la baisse des ventes d'alcool (-16 % entre le 18 et le 29 mars), avec toutefois des hausses en ce qui concerne les ventes de bières et de vins rosés expliquées par une météo favorable.

Au mois d'avril, les recettes fiscales sur l'alcool ont fortement chuté, relativement à avril 2019, pour tous les types d'alcool : de -20 % pour les vins, de -13 % pour les bières et de -7 % pour les spiritueux.

En revanche, dès la fin du confinement, les ventes de boissons alcoolisées ont bondi de 9 % (Nielsen Company). La priorité du déconfinement a été de voir ses proches et donc, de se faire plaisir : et là, on a pu voir retour massif des ventes de boissons alcoolisées, dont les ventes ont augmenté de 23% par rapport à la même semaine de l'an dernier :

Bière + 30 %

Champagne + 74 %

Autres vins pétillants + 32 % selon Nielsen

La convivialité des Français est fortement réputée et partie intégrale de leurs valeurs. Peu sombrent dans l'alcoolisme dépressif et il faut plus qu'un virus pour rendre alcoolique un individu. Mais tout de même : perdre son boulot ou son restaurant, craindre pour son entreprise ou pour son établissement ... sont des stress qui peuvent effectivement mener des individus fragilisés à trouver réconfort dans les boissons alcoolisées, à défaut de chaleur humaine.

Alors que pour monsieur et madame « tout le monde », fêter un événement en visio n'est pas la bonne façon pour tomber dans l'alcoolisme. Un écran n'est pas incitatif et on n'ouvrira certainement pas une bouteille de Champagne pour son écran. C'est même le seul aspect positif qu'on peut lui concéder...

Si les Français ont pris du poids en moyenne durant le premier confinement (+2,5 kg), ils ont globalement moins bu, même si leur

---

ressenti indique, selon le sondage réalisé par Santé Publique France fin mars, que 24 % des consommateurs d'alcool interrogés indiquaient avoir baissé leur consommation pendant le confinement, 11 % ont déclaré l'avoir augmenté.

## **Deuxième confinement**

Même s'il est encore trop tôt, on ressent bien à travers la presse et les réseaux sociaux qu'une forte inquiétude a envahi les Français : une catastrophe pour le tourisme, la culture, la consommation, surtout les bars, restaurants et bistros, lieux de rencontre privilégiés des Français. Mais là, la banqueroute est là, prête à bondir et les messages de soutien du gouvernement en sont plus crédibles.

Avec un horizon qui s'obscurcit, le « lâcher-prise » est imminent.

## **Le lâcher-prise nutritionnel**

Cette notion décrit une situation où l'individu perd pied socialement et abandonne les règles de vie apprises à l'enfance : le matin, on se lève, on se lave, on s'habille et on part vers son activité. À midi, on déjeune à l'heure dite, de menus convenus composés d'au moins deux plats (entrée + plat ou plat + dessert) avec du pain et de l'eau, et les repas sont séquencés régulièrement, dîner compris.

Lorsque les difficultés ou les stress se succèdent trop rapidement pour que l'individu puisse reprendre pied et gérer sa situation difficile et stressante, alors on lâche prise. On ne se lève plus ou on ne s'habille plus (ce que certains ont fait durant le confinement), on mange quand on a faim, souvent sans aucune préparation ni mise en scène (directement depuis la boîte) et là, l'alcool simplifie tout. Il vous détend, vous déstresse, vous rend votre sourire. Il devient votre ami.

## **Prévention nutritionnelle**

Nous avons donc au moins un mois de confinement et il faut s'y contraindre sérieusement si nous devons en finir avec cette pandémie. Aussi, respectons les gestes barrière strictement.

Pour soigner son moral : prendre soin de soi, de son apparence, d'abord, puis de l'estime de soi. Choisir une activité physique ou sportive adaptée : gym au sol ? Danse ? Jardinage... et se donner des objectifs. Réussir à faire telle figure ou telle culture.

Retrouver un cadre rassurant : s'imposer des horaires réguliers et suivre toute sa routine, quoi qu'il arrive : petit café le matin, douche tiède puis fraîche pour donner du peps, alterner des périodes de lecture, travail ou bricolage, ménage, sport, social (téléphoner à ses proches), choisir un « devoir social » en prenant des nouvelles d'un voisin âgé ou d'une connaissance très isolée...

Vous le comprenez : la nutrition est un langage social, un puits où trouver l'estime de soi ou au contraire, l'y laisser sombrer.

Trouvez le réconfort auprès d'humains et laissez l'éthanol faire ce qu'il sait faire : embraser et détruire.