

Échos du MMM

Le MMMFrance en action

Les actions du MMM pour prévenir les risques de l'alcool chez les jeunes

Dans le cadre du partenariat entre le MMM et Entreprise et Prévention (Association de producteurs de boissons pour la prévention du risque alcool), plusieurs actions ont été menées:

- Un dîner-débat sur le thème « *Comment parler d'alcool avec nos enfants?* » avec la participation du docteur Besançon (cf. « A lire » p. 3)

Entreprise & Prévention



Un dîner où nous avons su boire avec modération

- Des ateliers d'échange auprès de parents, toujours sur ce même thème

- La formation de 8 animatrices d'ateliers dans 5 départements

- La réalisation de ce numéro de CÔTE MERES pour sensibiliser les parents.

- La mise en ligne d'un dossier d'information sur l'alcool et la réalisation d'un forum: « *Comment parler d'alcool à nos enfants?* » sur notre site www.mmmfrance.org.

Calendrier des formations d'animatrices d'ateliers

- Une journée d'initiation à l'animation des ateliers du MMM: les jeudis 21 février ou 3 avril ou 19 juin 2008 à Paris

- 5 jours de formation à l'animation d'ateliers d'échange autour du film « *Etre mère, parlons-en!* »: les 13 et 14 mars, 27 et 28 mars et 22 mai 2008 à Paris et les 3, 4, 17, 18 février et 14 mai à Mans

- 2 journées de rencontre du réseau des animatrices: les 7 février et 12 juin 2008

Plus d'infos: 06 70 50 25 69 ou www.mmmfrance.org.

Brocolis ou crise d'ado?

« *Comment faire manger des brocolis à nos petits et qu'ils en redemandent?* » et « *Comment rester zen devant la crise d'ado?* » sont les 2 nouveaux titres de la collection Fleurus qui paraîtront au printemps suite aux ateliers d'échanges animés par le MMM sur ces sujets. Cette collection « 10 astuces de parents pour... » dirigée par le MMM comptera ainsi 11 livres en vente en librairie.

Une première!

Les « *Tables rondes du MMM* »: un nouveau rendez-vous à retenir!

Deux fois par an, le Mouvement propose de confronter les points de vue de spécialistes sur des thèmes choisis et d'en dégager des propositions utiles aux mères.

Premier sujet (fin mars, date à préciser): « *Pourquoi avoir des enfants pénalise-t-il le montant des retraites des mères?* »

Assemblée générale et élections au MMM France

Le lundi 18 février à 9h30, se tiendra l'AG (40 rue la Fontaine - 75016- Paris) avec le renouvellement de la moitié du Conseil d'Administration. Vos votes sont importants, venez nombreux. Si vous ne pouvez pas être là, renvoyez-nous votre pouvoir.

La matinée se clôturera par un déjeuner sur le thème: « *Cohésion sociale dans les quartiers: avec les mères, c'est possible* ». Le cabinet Favatier, expert en développement social, présentera un outil: « *L'agenda MMM de la cohésion* » élaboré par les mères et validé par les acteurs de la politique de la ville.

Plus d'infos sur www.mmmfrance.org ou 06 70 50 25 69

Échos du monde

L'assemblée générale du Mouvement Mondial des Mères International aura lieu à Oxford le 10 avril 2008. À cette occasion, en partenariat avec "The Defense Academy of The United Kingdom" et "The Institute for Statecraft and Governance", une conférence internationale est organisée ayant pour thème « *Le rôle de la mère dans la résolution des conflits* ».

Inscription sur: www.mmmfrance.org

MMMFrance - 56, rue de Passy - 75116 Paris - Tel : 01 40 71 96 72 - site : www.mmmfrance.org

« Adhérer au MMMFrance, c'est faire entendre la voix des mères »

Bulletin d'adhésion

☐ OUI, J'ADHÈRE AU MMMFrance et je verse la somme de 16 euros (chèque à l'ordre du MMMFrance). Je recevrai 3 fois par an le journal "Côté Mères", des invitations aux manifestations et déjeuners du MMM ainsi que des informations régulières par e-mail sur tout ce qui concerne les mères.

Nom _____ Prénom _____
N° _____ Rue _____ Code postal _____ Ville _____
e-mail: _____ Année de naissance des enfants _____
N° de téléphone _____

En application de l'article L27 de la loi du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant, en vous adressant à notre siège social. Les informations ci-dessus sont exclusivement communiquées aux destinataires les traitant. Elles peuvent donner lieu à l'exercice du droit d'accès et de rectification. Vous pouvez vous opposer à ce que vos noms et adresses soient cédés ultérieurement en cochant la case ci-contre. ☐

à retourner au MMMFrance - 56, rue de Passy - 75016 Paris

T1 2008

n° 22 côté mères

1^{er} trimestre 2008

La revue du Mouvement Mondial des Mères France

Quelle voix écouter?

« *Vous prendrez bien un petit verre?* », proposition qui nous renvoie immédiatement à des moments chaleureux! Voix de la convivialité.

« *Un verre, ça va; deux verres, bonjour les dégâts!* », célèbre slogan! Voix de la prévention.

Les futures mamans font l'objet depuis 2006 d'une campagne du Ministère de la Santé ("Zéro alcool") qui les alerte contre les dangers de l'alcool durant la grossesse. Incidences lourdes sur la santé du fœtus et du nouveau-né et ceci, même dans le cas d'une consommation irrégulière. Voix stricte de la raison.

Mais plus tard, quand devenu adolescent (ou parfois avant, vers 12-13 ans), notre enfant boit quand il sort avec ses amis et quelquefois même, atteint un état d'ivresse qu'il nomme avec ses copains une "bonne cuite", quelle voix doit-on écouter? Nous, les mères, parce que nous sommes avec nos enfants au quotidien, sommes aussi les mieux placées pour "déployer nos antennes". Soyons en alerte et ayons aussi tout simplement confiance en nous! C'est en bonne partie de la vigilance des parents que dépend la prévention de l'alcoolisme des mineurs...

Virginie Dewavrin

Le Mouvement Mondial des Mères est une association (loi 1901), apolitique et non confessionnelle, fondée en 1993 pour « *Valoriser le rôle des Mères* ». Le MMMFrance est membre du MMM qui dispose depuis 1949 d'un statut consultatif à l'ONU et représente plus de 3 millions de mères de 40 pays.

L'alcool, et si on en parlait avec nos enfants?



Ouvrons les yeux: tôt ou tard, ils y sont tous confrontés. Abordons le sujet avec eux, avec confiance et lucidité

Le 27 novembre dernier, le dîner trimestriel du MMM nous réunissait autour du thème: « *Comment parler d'alcool avec nos adolescents?* ». Nous sommes de plus en plus sensibilisées à l'importance d'avoir un dialogue sur les addictions avec nos enfants. La prévention passe aussi d'ailleurs par les interventions dans les collèges et autres lieux de vie des jeunes. Mais a-t-on toujours conscience, dans une société bien française où le vin est souvent festif, qu'il faut aussi apprendre à nos enfants les dangers de l'alcool? Entre interdiction et laxisme, quelles sont les attitudes et paroles qui touchent? Quelle est la position des professionnels de la santé à cet égard? Quel est l'âge le plus réceptif pour en parler? Comme l'a dit une maman participante: « *Ne laissons pas nos enfants se dissoudre dans l'alcool!* », apprenons-leur à se connaître.

Jocelyne Le Pivain



Ce numéro de "Côté Mères" est imprimé sur un papier recyclé, produit dans le respect des règles de gestion durable des forêts.

mmm
mouvement mondial des mères

“Vu et lu” Ici et là

L'alcool tue

En 2006 l'alcool est devenu la 1^{re} cause de mortalité sur les routes françaises avec 26,2 % des morts. La vitesse a reculé au 2^e rang avec 20 % des morts (*Le Monde*, 6-11-07)

L'ivresse des 17 ans

33,4 % des garçons et 18,3 % des filles âgés de 17 ans déclarent avoir été ivres au moins 3 fois dans les 12 derniers mois. Si l'usage régulier d'alcool est en légère diminution par rapport 2003, les ivresses fréquentes sont en hausse. (*Enquête Escapad 2005*)

Alerte outre Manche

Les médecins britanniques ont lancé un cri d'alarme devant l'augmentation dramatique des cirrhoses du foie chez les jeunes. 90 % des 18-24 ans reconnaissent boire de l'alcool toutes les semaines et 23 % tous les jours. (*Le Monde* 6-11-07)

Les risques d'une consommation modérée

Selon un rapport de l'Institut National du Cancer, l'alcool, même consommé modérément, est impliqué dans un grand nombre de cancers (en particulier celui des voies aérodigestives supérieures). En 2000, 8 200 hommes et 1 700 femmes sont morts d'un cancer lié à la consommation d'alcool. Ce constat remet en question l'idée couramment admise qu'une consommation modérée d'alcool diminuerait le risque de maladies cardiovasculaires. Globalement on estime en France à 40 000 le nombre de décès par maladies (notamment digestives et cardiovasculaires) liées à l'alcool. (*La Croix*, 20-12-07)

Quel rôle pour l'état ?

82 % des Français pensent que les pouvoirs publics ne luttent pas assez contre l'alcoolisme des mineurs (*Le Figaro*, oct. 2007)

Le coût de l'alcool

- 150 000 cas de cancers peuvent être attribuables à l'alcool (pour l'année 2005);
- 1 salarié sur 4 consomme régulièrement de l'alcool au travail avec ses collègues ou clients. (Inserm 2003);
- 1 % de la population occidentale est concernée par les séquelles d'une exposition prénatale à l'alcool;
- Le coût social de l'alcool est estimé en France (en 2000) à plus de 37 milliards d'euros soit à 2,3 % du PIB et à une dépense de 600 euros par habitant. (*États Généraux de l'Alcool*, déc. 2006)

L'alcool, de la sensibilisation sociale à la vigilance familiale...

Prévenir les risques, abolir les tabous, se tenir informées, tel est le triple message que le MMM entend délivrer aux mères. Si la parole semble circuler librement dans les familles, le discours adressé aux enfants sur leur consommation d'alcool reste bien timide. N'hésitons pas à aborder le sujet et à poser des limites.

Se défoncer... Un conformisme à remettre en question

Quel constat faites-vous aujourd'hui sur la consommation d'alcool par les jeunes ?

Au travers des actions de prévention, je rencontre des adolescents dont les consommations d'alcool sont initiées de plus en plus tôt (parfois dès le collège) et sont souvent massives. Elles concernent de plus en plus les filles. Les jeunes ne boivent pas plus qu'avant mais le mode de consommation change. Les recherches d'ivresse, de défonce, nous interrogent. Au-delà de l'information sur les risques liés à l'alcool (non respect du corps, prises de risques, dépendance, violences), j'amène les jeunes à réfléchir sur les termes qu'ils utilisent pour parler de leurs ivresses: “se défoncer, prendre une mine, prendre une claque”... vocabulaire souvent agressif et violent. Cela les interpelle. Je leur demande s'ils pourraient passer 15 jours sans alcool... Et c'est parfois difficile à envisager... Pensez-ils être libres par rapport à l'alcool? Et s'ils ne consommaient pas, quel serait le regard des autres? Toutes ces questions les font réagir... Il faut les amener à sortir du lien systéma-

tique fête-alcool, du “boire parce que c'est comme ça: quand on sort, on boit”.

Que conseillez-vous aux parents ?

Il ne s'agit pas d'interdire l'alcool, mais d'apprendre aux adolescents à en faire bon usage. Évitez d'être trop moralisateur, de leur renvoyer une image trop noire du monde dans lequel ils vivent. Intéressons-nous à leurs sorties plutôt que de les diaboliser. Écoutons ce qu'ils ont à nous dire, réfléchissons avec eux sur ce qu'ils attendent des fortes alcoolisations. Le dialogue parent-enfant à ce sujet peut être difficile car il renvoie chacun de nous à sa propre consommation, à son histoire, à ses limites. Alors, n'hésitons pas à leur dire: «*Je m'inquiète pour toi, de tes consommations* », et éventuellement pourquoi ne pas leur proposer l'aide de professionnels.

Quant aux adolescents, je leur dis: «*Respectez-vous, prenez soin de vous, amusez-vous en respectant ce qu'il y a d'unique en vous* ».



Stéphanie L'Haron, médecin addictologue et mère de 5 garçons de 16 à 24 ans

Halte aux idées reçues

Un whisky est plus dangereux qu'une bière:

Faux. Il y a autant d'alcool dans un demi de bière qui est toujours de 25 cl, que dans un verre de whisky qui est souvent d'environ 3 cl. Pourquoi ? Parce que la bière (5°) a un taux d'alcool moindre que le whisky (40°), mais le volume est plus important: 25 au lieu de 3 cl.

L'alcool donne des forces : Faux.

En réalité le sentiment de renouvellement des forces vient de l'effet euphorisant de l'alcool.

Une heure suffit pour être de nouveau apte à conduire: Faux.

Avant que les effets de l'alcool ne disparaissent, le conducteur doit attendre un certain laps de temps, qui varie en fonction de la quantité d'alcool absorbée, mais aussi de son poids, son sexe, son âge... De manière générale, il faut environ 1h pour éliminer

0,15 g d'alcool, soit 3 ou 4 heures pour éliminer 2 verres.

Un prémix est un soda: Faux.

C'est un cocktail alcoolisé « prêt-à-boire », dont le goût généralement très sucré fait qu'il se boit très facilement.

Mélanger sa vodka avec du soda diminue les effets de l'alcool: Faux.

Ajouter du soda ou de l'eau ne modifie en rien le volume d'alcool pur contenu dans le verre. Cela incite même les jeunes à boire plus car le goût de l'alcool est moins présent.

Toutes les bières se valent: Faux. Les bières ont des teneurs en alcool différentes. Certaines sont fortement alcoolisées (8 à 12°). Vendues notamment en canette de 50 cl, elles contiennent 4 fois plus d'alcool qu'une bière classique commercialisée en canette de 25 cl.

La consommation d'alcool des jeunes nous concerne aussi !

Difficile de mobiliser les parents sur le thème de l'alcool qui, bien sûr, ne concerne que les enfants des autres!... Malgré tout, une cinquantaine de mères sont venues, et 2 pères aussi, à l'invitation du MMM, échanger leurs façons d'aborder ce sujet avec leur progéniture.

Nous avons retiré de ces discussions, quelques idées:

- Associer l'alcool au côté exceptionnel: « Parce que c'est la fête, qu'on reçoit des amis ou que c'est un événement particulier »
- Apprendre la mesure, donner des limites, fixer des étapes, dès le plus jeune âge:



Boire pour s'amuser, à la limite... mais jusqu'où ?

« Pour le moment c'est trop tôt, ce n'est pas bon pour toi. Plus tard tu goûteras » ou bien « ...tu peux tremper ton doigt... quand tu seras grand tu pourras boire une petite gorgée ».

• Rappeler quelques règles de conduite avant les premières sorties telles que: ne jamais boire à jeun, savoir ce qu'on a dans son verre, connaître ses limites, savoir dire non.

« Boire un petit verre d'alcool éventuellement agréable pour être dans l'ambiance, mais à toi de sentir le verre qui va être de trop, celui qui va te faire perdre le contrôle de toi-même et qui va te rendre malade. »

« L'important c'est que tu oses dire non; tu verras, on te respectera de connaître tes limites »

• Rester zen au retour d'une éventuelle « cuite » de votre enfant

« Je n'ai rien dit sur le moment et l'ai laissé cuver. Le lendemain, je lui ai fait constater sa soirée ratée. J'ai évoqué des gens de notre entourage qui avaient bu autrefois et qui avaient pris le bon virage et ceux qui étaient devenus de véritables épaves. Là il s'est vraiment rendu compte des dangers »

• Saisir les opportunités pour évoquer le sujet: « Lors d'un accident de moto d'un de ses copains qui avait trop bu, j'ai insisté sur les risques non seulement pour le conducteur mais aussi pour la passagère »

• Proposer quelques trucs et astuces:

Mère d'ados : quelques « trucs »

Il existe une forme de vigilance que l'on peut avoir auprès de nos chers « grands » à propos de leur consommation d'alcool (et de cigarettes aussi d'ailleurs).

Parmi ces signes, voici quelques trucs et astuces pour, au-delà de la confiance qu'on leur fait, garder à la fois les yeux ouverts et dialoguer sans les « fliquer »:

- Mâchent-ils régulièrement du chewing-gum quand ils reviennent de l'extérieur (ça masque l'odeur d'alcool et de tabac). Ont-ils tendance à se laver les dents très (trop ?) souvent ?
- Retrouvez-vous des bouteilles dans la poubelle de leur chambre (ils vous disent peut-être que ce n'est pas eux, mais alors que font-elles là ?)
- Font-ils collection de ces mêmes bouteilles ?
- Et leur argent de poche ? Comment l'utilisent-ils ? Y a-t-il un « trou » inexplicable et récurrent ?
- Leur dernière soirée ? La leur faire raconter et c'est toujours plus facile quelques jours plus tard ! S'ils vous confient la « cuite d'un copain », profitez-en pour leur demander ce qu'ils en pensent.
- Si vous avez un doute, jetez un œil dans leur sac. S'il y a des substances illicites, profitez-en pour en parler... et les confisquer.

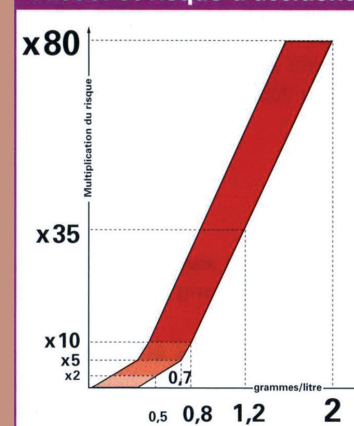
« J'ai conseillé à ma fille de faire semblant d'être saoule dès le 1^{er} verre. Ca lui évite de boire plus. C'est ce que je faisais quand j'étais jeune ».

« Quand il y a rugby à la télévision, mon fils arrive avec des copains... et des packs de bière! J'ai dit ok pour une bouteille de bière chacun et j'ai apporté un plateau de raisins et des boissons à base de fruits pressés que j'avais faites pour bien les « caler ». Ils ont trouvé ça « cool » et ils ont réalisé que la soirée peut aussi être agréable sans alcool ».

Rappel de la réglementation

Il est interdit de conduire avec une alcoolémie égale ou supérieure à 0,5g/l d'alcool dans le sang [0,25mg par litre d'air expiré] c'est-à-dire en moyenne ne pas dépasser 2 verres d'alcool. Tout conducteur en état d'alcoolisation et responsable d'un accident n'est indemnisé ni pour ses blessures ni pour les dégâts que subit sa voiture. Sa prime d'assurance peut être lourdement majorée, voire son contrat résilié !

Alcool et risque d'accident



à lire, à voir, sur le web

• “Drogues, alcool: prenons le temps d'en parler en famille”

Dr François Besançon. Ed. Interéditions Dunod

• “Drogues et dépendance”

Excellent livre d'information pour les jeunes et leurs parents, aux éditions INPES.

Pour se le procurer: www.drogues-dependance.fr

ou au 0800 23 13 13 (N° d'appel de Drogue Info Service)

• “Un pédiatre au charbon” Florence Quille - Maurice Titran. Éd. Bucher/Chastel. Le Dr Titran a animé la campagne sur les méfaits de l'alcool pendant la grossesse. Ce livre est porteur d'espoir pour ceux qui ont eu des parents alcooliques.

• La femme enceinte et l'alcool: www.inpes.sante.fr

• Ecoute alcool: www.drogues.gouv.fr et au 0811 91 30 30

• Ecoute, conseils, adresses et documentation: www.anpa.asso.fr