Alcool : les bénéfices des campagnes d'abstinence !

Abderrahim DERRAJI - 2017-08-10 16:36:36 - Vu sur pharmacie.ma

Pour lutter contre l'alcoolisme en Angleterre, on invite les consommateurs à s'abstenir durant tout le mois de janvier. Les résultats seraient « sidérants », même si l'approche est sujette à contestation notamment en France. L'origine de cette campagne remonte à 1942, année où le gouvernement finlandais a lancé une campagne d'abstinence d'alcool pour soutenir l'effort de guerre. Les anglais ont fait de même en 2013 en lançant la campagne « Dry january», sous l'égide de Public Health England. Les résultats de cette campagne, qui a profité de la viralité des réseaux sociaux, ont été qualifiés par le Pr Kevin Moore de "sidérants". Ce dernier a mené une étude en 2015 sur 102 hommes et femmes quadragénaires qui consommaient, avant la campagne, le double de la dose maximale d'alcool recommandée par l'Organisation mondiale de santé (OMS). « S'il existait un médicament produisant le même effet, il rapporterait des milliards. On a constaté une baisse de 40 % de la graisse au niveau du foie, accompagnée d'une réduction de 12,5 % de la raideur hépatique, une perte moyenne de poids d'environ trois kilos, un risque de diabète diminué de 28 %, une amélioration pour les taux de cholestérol, ainsi qu'une meilleure qualité de sommeil », a déclaré le Pr Kevin Moore. Ces résultats confirment que l'abstinence reste le moyen le plus efficace pour lutter contre l'alcoolisme. Les auteurs des différentes études menées sur le sujet ont révélé que les bénéfices de l'abstinence s'observent dès les premiers jours. Cette abstinence permet également de lutter contre l'obésité. Et d'après une étude publiée dans The American journal of clinical nutrition du (22-1-2013), les consommateurs de boissons alcooliques ont tendance à opter pour une alimentation riche en protéines et en matières grasses saturées. Les Canadiens ont suivi le mouvement en lançant « Sober october ». Quant-aux Belges, ils ont préféré le mois de février pour lancer leur campagne « Tournée minérale ». Ces campagnes d'abstinence qui n'ont pas trouvé grâce aux yeux des français, sont également discutées dans les pays où elles sont préconisées, d'autant plus qu'elles ne constituent pas une solution pour les vrais alcooliques. D'ailleurs, l'Association britannique Alcohol concern soutient que ces personnes ne devraient pas participer à Dry January. Affaire à suivre...