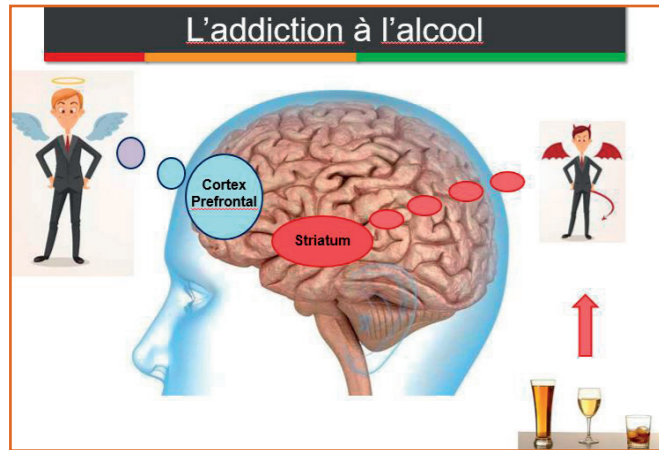


L'alcool chez les ados, prudence!

Les fêtes de fin d'année sont un moment où l'on fait une (trop) belle place à l'alcool. Au point, parfois d'auto-riser, voire d'encourager, les plus jeunes à « trinquer ». Sophie Laguesse, chercheuse en neurosciences au CHU Liège nous alerte: Ne disons plus jamais « à ta santé » à un adolescent.



Sophie Laguesse vient de recevoir la bourse européenne « Marie Skłodowska-Curie Actions », un des prix les plus prestigieux d'Europe, destinés à soutenir les chercheurs les plus prometteurs dans leur domaine, pour ses recherches à l'ULiège sur les effets de l'abus d'alcool chez les jeunes. C'est l'occasion de la rencontrer pour faire le point sur cette question, particulièrement sensible en cette période de fêtes.

Intéressée depuis toujours par ce qui se passe dans notre cerveau, Sophie Laguesse a entrepris des études en sciences biomédicales à l'ULiège, suivies par un doctorat en neurobiologie du développement au GIGA-Neurosciences. Lors de sa défense de thèse, elle a invité sa famille et des amis. En la félicitant, ils lui avouent, penauds, qu'ils se demandent de quoi elle a bien pu parler. Cette réflexion perturbe la jeune

45 jeunes par semaine aux urgences!

En 2017, en Belgique, 2.334 jeunes âgés de 12 à 17 ans ont été admis aux urgences après avoir consommé trop d'alcool. Soit environ 45 par semaine. C'est le nombre le plus élevé jamais atteint en dix ans. « Il s'agit d'un signal sérieux. La politique de santé publique en matière d'alcool doit être bien plus offensive », estime Jean Hermesse, Secrétaire général de la Mutualité chrétienne.

(Source : www.mc.be)

femme qui veut alors se tourner vers une thématique plus proche de la réalité humaine.

Comme elle se pose souvent des questions sur ce qui provoque les addictions, elle cherche un post-doctorat dans ce domaine. Elle part pour trois ans à San Francisco, à l'Université de Californie, où l'on étudie les mécanismes de l'addiction à l'alcool. Pendant son séjour, elle met en évidence une protéine qui agit au niveau du « centre du plaisir » dans notre cerveau et qui promeut les comportements compulsifs d'addiction à l'alcool. Cette découverte a engendré le développement de nouvelles molécules thérapeutiques, qui deviendront peut-être un jour de nouveaux médicaments.

En 2017, elle revient en Belgique et rejoint son laboratoire de thèse pour démarrer un nouveau projet qui étudie les effets de la consommation d'alcool sur la maturation du cerveau des adolescents.

Les souris lui parlent

Ici, on n'en est pas encore à travailler et chercher sur les humains. Les alliées de la jeune femme, pour confirmer ou infirmer ses hypothèses, sont des souris noires. Elle les observe, les biberonne à l'alcool (ou pas), étudie leurs comportements, extrait leur cerveau, le découpe en tranches et l'observe au microscope. Pas question de les tuer elle-même, elle n'y arrive pas! Elle rêverait plutôt de les sauver. Mais, comme de nombreux chercheurs et chercheuses, elle sait qu'après avoir utilisé tous les modèles « in vitro » possibles, la recherche sur souris est malheureusement toujours irremplaçable.

La chercheuse a constaté que les souris qui ont bu pendant leur adolescence boivent beaucoup plus à l'âge adulte. Elles présentent un niveau d'anxiété beaucoup plus élevé, des signes de dépression et des performances cognitives diminuées.

Dans le cerveau d'un alcoolique

Deux zones du cerveau jouent un rôle dans l'alcoolisme. La première est le striatum que Sophie Laguesse appelle aussi « la mauvaise conscience ». Celle-ci façonne des habitudes et engendre la notion de plaisir.

C'est la région qui pousse à consommer de l'alcool et qui fait en sorte que cela devienne un plaisir. La deuxième région est le cortex préfrontal. C'est « la bonne conscience ». Celle qui régule les émotions et les décisions en fonction des conséquences. Le cortex préfrontal exerce un contrôle sur le striatum. Il devrait être le plus fort.

Chez les adultes qui consomment de l'alcool de façon récurrente, on constate que le striatum est davantage activé et augmente la propension à développer une addiction. La chercheuse s'est demandée pourquoi le cortex de ces personnes était plus faible. Et elle a découvert que c'était à l'adolescence que le cortex mature.

Adolescence et alcool, sources de dangers

La crise d'adolescence, souvent un passage obligé, est accentuée par l'immaturité du cortex préfrontal, qui connaît un pic de maturation entre 16 et 25 ans. Voilà pourquoi l'adolescent·e prend davantage de risque, n'analyse pas le danger, cède plus facilement à l'impulsivité, éprouve des difficultés à comprendre les conventions sociales ou à refuser un verre. Il ou elle est plus vulnérable aux risques d'addiction.

En modifiant les connexions neuronales, l'alcool associe un souvenir de plaisir à la consommation et pousse à renouveler ce plaisir. Outre les dangers physiques et sociaux immédiats, en buvant plus que de raison à l'adolescence, on peut créer une faille et perturber la maturation du cortex préfrontal.

De ce fait, à l'âge adulte on peut tomber dans l'alcoolisme, être sujet à la dépression, à de l'anxiété et connaître des troubles cognitifs. Tous les jeunes qui boivent ne tomberont pas dans l'alcoolisme mais le danger est bien présent.

La « biture expresse »

Le *binge drinking* (ou « biture expresse ») est de plus en plus populaire chez les jeunes, surtout entre 18 et 25 ans. Il s'agit d'une pratique qui consiste à boire très vite de nombreuses doses d'alcool (au moins cinq verres d'affilée pour les hommes et quatre pour les femmes) pour atteindre plus rapidement l'ivresse. Cinq bières en deux heures, c'est du *binge drinking*. Or, les chiffres disent que 40% des jeunes le pratiquent.

« Quand les jeunes font l'expérience de l'alcool, ils s'en tiennent de moins en moins à la bière et vont de plus en plus vers les alcools forts et mélangés. Mais leurs parents n'en ont pas conscience. » C'est la conclusion de l'institut de sondage Listen auprès des 15-24 ans et

de leurs parents, commandée par le magazine *Moustique*, en 2018.

Plus de prévention et de législation

Sophie Laguesse trouve la législation trop laxiste. Aux États-Unis, on ne sert pas d'alcool aux moins de 21 ans. On devrait faire de même en Belgique! La chercheuse explique qu'au stade où elle en est dans sa recherche, il est primordial de développer la prévention et de soutenir les recherches sur les addictions à l'alcool.

« Étant donné le peu de médicaments qui peuvent soigner l'alcoolisme et l'avalanche de problèmes qui en découlent, tous les moyens doivent être employés pour sensibiliser les jeunes et les rendre prudents pendant leur adolescence. » Sophie Laguesse espère pouvoir créer un portfolio pour les écoles qui permettra de mettre davantage l'accent sur la prévention de manière ludique et positive.

Avant les fêtes et tous leurs excès, pensons aux ados: « Attention cortex préfrontal en formation! »

■ Nicole Dumez

Vulgariser la recherche sur scène

Sophie Laguesse croit que la vulgarisation de la recherche est une voie pour lutter contre l'alcoolisme et elle cherche les images et les mots pour expliquer son travail. Elle a dernièrement participé à *Binôme*, un projet artistique qui rapproche sciences et théâtre. Un auteur de théâtre rencontre pendant cinquante minutes un·e scientifique. Ils sont filmés et chronométrés. L'auteur dramatique doit alors écrire une pièce de 30 minutes pour trois voix. Le résultat est souvent drôle, décalé ou poétique: tout dépend du binôme! L'aventure conduit enfin à une réunion du binôme lors d'une lecture-spectacle de la pièce. Des extraits de la rencontre et la réaction du chercheur sont projetés, en plus de la représentation. Le public peut ensuite dialoguer avec l'équipe artistique et le scientifique. Les pièces sont présentées notamment au festival d'Avignon, chaque année. Cette année, Sophie Laguesse a rencontré Hakim Bah auteur originaire de la Guinée Conakry.

Visionnez un extrait de leur rencontre sur : <https://vimeo.com/359769867>

Infos sur le projet: www.lessensdesmots.eu