

1

Le vrai visage de l'alcool

A. De l'alcool à la maladie alcoolique : histoire d'une petite molécule dévastatrice

1. Mais qu'est-ce que l'alcool ?

La responsable est une petite molécule appelée éthanol. Sa formation résulte de l'action des levures, microscopiques champignons que l'on utilise pour faire lever le pain par exemple. Ces levures fermentent la matière organique pour obtenir de l'énergie, ce qui revient à transformer les sucres contenus dans les fruits, les céréales, les tubercules ou d'autres plantes en éthanol et dioxyde de carbone (CO₂). Ce procédé 100 % naturel permet d'obtenir des boissons modérément alcoolisées comme le cidre (à partir de pomme ou de poire), le vin (à partir de raisin) ou la bière (à partir d'orge, de blé, de seigle, d'avoine, de froment...). La fermentation alcoolique est relativement lente mais est désormais accélérée par l'ajout artificiel de levures. Son rendement est également amélioré par la maîtrise des conditions optimales favorisant ce processus naturel, en ajoutant du sucre (du miel durant l'antiquité) ou encore en maîtrisant la température externe.

Afin d'obtenir des boissons plus alcoolisées, les spiritueux (whisky, vodka, rhum...), le produit fermenté doit être distillé. La distillation consiste à concentrer la boisson en alcool en séparant par ébullition l'éthanol de l'eau, le premier devenant volatil dès 78 °C alors que la seconde le devient à 100 °C. Si l'utilisation de ce procédé permettait déjà l'obtention d'huiles aromatiques et de parfums dès l'antiquité, la première trace de distillation d'alcool fut décrite par des alchimistes orientaux autour du VIII^e siècle alors que son utilisation à des fins de consommation n'apparut qu'à partir du XV^e siècle.

2. Histoire d'un poison devenu patrimoine culturel

La consommation d'alcool est si anciennement ancrée dans nos mœurs qu'elle a pris une place prépondérante dans notre culture française au fil des siècles. La coutume se transmet de génération en génération et conditionne chaque français à remplir son verre d'alcool dans diverses situations sociales. Et pourtant les motivations à boire du passé sont pour la plupart désormais obsolètes. Afin de bien comprendre la place de l'alcool dans notre société moderne, il faut en connaître au moins succinctement l'histoire. Je vous propose de remonter ensemble le temps à la recherche des origines de ces traditions qui influencent encore nos modes de consommation contemporains.

Une vieille histoire...

La consommation d'alcool est une pratique très ancienne. Bien qu'aucune trace archéologique ne permette de la dater exactement, l'étude des céramiques laisse penser que la fermentation naturelle a probablement été découverte au Néolithique autour du 9^e millénaire avant notre ère. Elle s'est certainement faite au hasard d'une fermentation de produits alimentaires à une époque où les hommes commencent à se sédentariser en développant l'agriculture et donc le stockage des denrées. Du fait de sa curiosité et de son intelligence, l'homme ne tarda pas à transformer ces premières expériences hasardeuses en une production maîtrisée. Durant les milliers d'années d'utilisation

qui suivirent, les modes de consommation d'alcool varièrent au gré des besoins et de l'évolution des diverses civilisations. Focalisons notre enquête sur l'histoire de nos plus proches contrées.

Une boisson au service du divin

À une époque où l'homme considérait tout ce qui lui était mystérieux comme relevant des divinités, il n'est pas étonnant qu'il vît dans l'étrange pouvoir enivrant de l'alcool une manière de se lier au monde du divin. À travers le monde, nombre de peuples ont utilisé et utilisent encore l'altération de la conscience due à l'alcool au service du culte.

En ce qui nous concerne, notre culture antique est un subtil mélange entre héritage gaulois et influence romaine. Les premiers fêtaient les dieux celtes et la nature à force de bière et d'hydromel, boisson qu'ils considéraient comme étant celle des dieux. Les seconds avaient pour habitude de consacrer des jours entiers aux dieux – les *festi*, ancêtre latin du mot « fête » – où le vin était distribué sans compter. Et s'il existe un dieu que les romains fêtaient avec excès, il s'agit bien de celui dévolu au vin, Bacchus digne successeur du Dionysos grec. Ces célébrations ne se déroulaient évidemment pas sans dommage, les abus entraînant nombre de débordements en tout genre.

Mais notre culture française a surtout été modelée par deux millénaires de christianisme. Or la religion donna malheureusement à l'alcool ses plus belles lettres de noblesse : en considérant comme miraculeuse la transformation de l'eau en vin par Jésus durant les noces de Cana mais surtout en érigeant ce même vin au rang de liquide divin, produit de la transsubstantiation du sang du fils de Dieu. Alors que l'alcool fut proscrit par Mahomet ou Bouddha dans de lointaines contrées, nos ancêtres commencèrent à partager ce fameux « sang du Christ » au moment de l'eucharistie, sacrement ayant lieu à la fin de chaque messe, tous les dimanches mais également au cours des très nombreuses fêtes religieuses émaillant notre calendrier. Il est à noter que l'on doit d'ailleurs aux successives générations

d'hommes d'Église l'important développement de la viticulture qui a longtemps fait de la France le premier producteur mondial mais malheureusement aussi le premier consommateur...

Culte et alcool ont toujours été étroitement liés dans nos contrées occidentales. Cet héritage a forgé des habitudes culturelles qui sont encore inconsciemment très ancrées de nos jours. Vous pouvez noter à quel point il est difficile de partager un repas de fête traditionnelle sans l'alcool qui l'accompagne et ce indépendamment de nos croyances. D'ailleurs, si vous essayez d'échapper à ce dictat social, vous ne manquerez pas d'être rattrapé par un oncle ou une cousine «tu vas bien boire un peu avec nous, c'est Pâques tout de même, c'est la coutume»...

Une boisson au service de la guerre

Dans notre histoire, guerre et religion furent très souvent mêlées et l'alcool servit indépendamment ces deux causes. Très tôt l'alcool eut un rôle à jouer au cours des nombreux combats que menèrent les hommes. Avant les grandes batailles, nos valeureux ancêtres gaulois prenaient un peu de la « potion magique » concoctée par les druides. L'alcool qu'elle contenait avait pour vertu de les exciter et de les désinhiber afin qu'ils puissent libérer toute la violence nécessaire à un retour victorieux de ces combats au corps à corps.

Puis la guerre évolua et, avec l'essor des armes à feu dès le ^{xiv}^e siècle, la survie du soldat tenait tout autant à la chance qu'au mérite. C'est alors que l'alcool prit toute sa place : afin d'anesthésier les peurs légitimes de ces hommes devenus chair à canon, on n'hésita pas à les enivrer volontairement avec des alcools plus forts encore, les spiritueux. On peut citer en exemple la fameuse gnole qu'on offrait aux poilus afin qu'ils acceptent l'horreur des tranchées pendant la 1^{re} guerre mondiale.

Plus récemment et jusqu'en 1997, le service militaire restait le dernier lien entre l'homme civil et son hypothétique devoir combatif. Force est de constater que cette période passée sous les drapeaux fut l'occasion d'une initiation à la consommation régulière d'alcool de plusieurs générations d'entre eux. Et

pourtant l'ombre de la guerre s'était nettement éloignée de nos frontières depuis plusieurs décennies. Vous aurez évidemment compris que je ne parle pas ici des traumatismes de guerre que vivent encore de nos jours nos valeureux soldats professionnels envoyés au combat et qui peuvent d'ailleurs constituer une porte d'entrée dans l'addiction à l'alcool.

De ces nombreux siècles guerriers, une idée de virilité reste fortement associée à l'alcool. N'avez-vous jamais entendu une critique du genre « tu bois comme une gonzesse » ? D'ailleurs, la prise d'alcool représente encore traditionnellement une sorte de passage initiatique d'entrée dans l'âge adulte, pour devenir « un homme, un vrai ». C'est également une étape quasi inexorable d'intégration au sein de certaines communautés notamment étudiantes, comme si on pouvait encore y voir le reliquat de ce que furent les « frères d'armes ». Reconnaissez que ces rituels sont un peu désuets de nos jours où le seul combat reste souvent celui du quotidien !

Une boisson pour se protéger des dangers du passé

Dans l'antiquité puis au Moyen-Âge, l'eau n'était que rarement potable alors, par peur de la dysenterie (une colite parfois mortelle), on préférait boire du vin à table ou parfois un spiritueux qui ne porte pas son nom par hasard, l'eau-de-vie. Il existait pourtant des alternatives : nos cousins orientaux ont par exemple choisi de faire bouillir cette eau sous forme de thé pour la rendre propre à la consommation. Si nombreux sont ceux qui ont gardé la coutume du vin à table, je vous rassure, ce n'est plus du tout une nécessité !

En outre, boire ensemble représente depuis longtemps une marque de confiance comme si le manque de contrôle induit par l'alcool pouvait nous donner accès à une relation plus franche avec autrui. Le Moyen-Âge et tous ses dangers ont nettement contribué au développement de cette coutume. C'était une période trouble où les empoisonnements étaient fréquents. Mythe ou réalité, l'histoire dit que l'on cognait le bord supérieur des verres remplis à ras bord afin qu'un peu de liquide s'échange

entre eux, puis on buvait ensemble en se regardant dans les yeux afin de vérifier que l'autre n'allait pas sourciller. Cette tradition de trinquer reste encore un acte symbolique et pourtant, rares sont les empoisonneurs de nos jours...

Une place privilégiée dans la gastronomie française

Une partie du rayonnement français à travers le monde est due à sa gastronomie. Depuis la Renaissance, elle est la marque du raffinement de notre pays. Nos ancêtres travaillèrent ardemment au développement des mets mais également des alcools les plus fins.

De nos jours, ces deux entités font la fierté de notre pays, à tel point que nos sénateurs ont voté à l'unanimité un amendement reconnaissant le vin et les terroirs viticoles comme « partie du patrimoine culturel, gastronomique et paysager de la France » en 2012. Sur le plan international, le « repas gastronomique des français » a été inscrit au patrimoine culturel immatériel de l'humanité en 2010 alors que les vignobles de Bourgogne ainsi que les coteaux de Champagne ont fait leur entrée au patrimoine mondiale de l'UNESCO en 2015. L'association entre gastronomie et alcool est inévitable en France, allant de l'apéritif au digestif en passant par le mariage mets-vins.

Les consommations d'alcool dans ce contexte sont plus que banalisées, elles sont désormais valorisées. Nous sommes passés du traditionnel « bon vivant » à l'image du mondain sophistiqué pour lequel la connaissance notamment en matière de vin, l'œnologie, est devenue quasiment indispensable. Chaque mets est traditionnellement associé avec un type d'alcool (vin blanc et poissons ou crustacés, vin rouge et viandes, champagne et dessert...) que nous nous devons d'apprécier. On parle « d'éduquer le palais » des plus jeunes comme s'il s'agissait d'un enseignement nécessaire au même titre que les mathématiques ou la philosophie. Parfois on va jusqu'à le considérer comme un talent, le fameux « art de la dégustation »... Grandir avec ce patrimoine culturel pesant nous conditionne dès notre plus jeune âge à la consommation d'alcool, a minima pour les repas privilégiés et

les «grandes occasions» (mariage, anniversaire, retrouvailles...) où ne pas boire est parfois vécu par l'hôte comme un manque de respect. Avant même de parler de dépendance, nous ne sommes pas toujours libres de nos consommations de par la pression autour du «savoir-vivre à la française» exercée par la société...

*Alcool et milieu social: le tournant
de la révolution industrielle*

Jusqu'au XIX^e siècle, la faible production et le peu de moyen de conservation restreignaient les quantités d'alcool disponibles. Si nos ancêtres avaient malgré cela tendance à abuser de vin et de bière, il n'en allait pas de même pour les alcools distillés dont les importantes taxes limitaient le risque de consommation excessive aux seules populations aisées.

Mais le XIX^e siècle vit la révolution industrielle optimiser l'agriculture, les méthodes de production ainsi que de transport. La donne changea rendant malheureusement l'alcool très accessible et abordable. Si la technique avançait à grands pas, c'était au détriment de la population qui quittait son traditionnel milieu rural pour la précarité de la vie ouvrière. Et, tel le Dr Guillotin mort sur l'échafaud, les pions de cet essor industriel furent les premières victimes de ce qu'ils produisaient à la sueur de leur front. L'alcool, utilisé pour oublier cette vie de labeur dénuée de plaisir, venait de se lier pour la première fois à la misère.

Depuis ce tournant, bien des choses ont changé mais précarité sociale et problèmes d'alcool restent fortement associés dans un grand cercle vicieux. Cependant les dictats sociaux autour de l'alcool, aussi bien traditionnels que de marketings (publicité, cinéma...), n'ont épargné personne: l'alcoolisation mondaine s'est poursuivie, la libération des femmes a offert une égalité des (mal)chances face à l'addiction, les jeunes subissent désormais les affres de la mode anglo-saxonne du «binge drinking» (dont le seul objectif est d'atteindre le plus rapidement possible l'ivresse).

Quant à l'offre en matière d'alcool, elle n'a eu de cesse d'augmenter. Vous n'êtes pas sans savoir que de nos jours, il est possible d'acheter quasiment tout sans limite de quantité, n'importe quand et n'importe où, même depuis son canapé. Cette efficacité contemporaine peut nous donner une fausse impression de maîtrise de notre environnement. Mais encore plus en matière d'alcool qu'autre chose, cette apparente liberté n'est qu'un leurre : comment pourrait-on se sentir plus libre de consommer à volo un produit qui nous enferme petit à petit dans le carcan de la dépendance ?

Et aujourd'hui ?

L'alcool a servi bien des causes qui sont pour la plupart désuètes de nos jours. Cependant le poids des traditions impose encore son dictat sur nos comportements modernes, induisant une sorte de « pression à la consommation » sur chacun d'entre nous. Ce conditionnement existe dès l'enfance par l'observation du comportement social des adultes et est ancré de manière bien inconsciente. Il est souvent consolidé par des premières consommations généralement associées à des contextes positifs : lors d'occasions familiales réjouissantes (réussites sociales, fêtes de famille, anniversaire, mariage...) avec une valorisation de l'évolution vers le statut d'adulte tant recherché par les adolescents, ou encore dans un contexte de sociabilisation avec ses pairs (ses amis) où s'associent les idées d'acceptation par le groupe et de liberté.

Il est important que vous preniez conscience des raisons sociétales qui vous poussent à consommer en certaines occasions afin de vous en détacher et limiter votre consommation à votre seul choix. Non, il n'est pas impoli de refuser un verre et ce quelle que soit la situation. Oui, on peut trinquer avec un verre sans alcool. Non, un verre de vin n'est pas indispensable pour déguster un bon petit plat. Oui, on peut faire la fête sans abuser de l'alcool.