



# COMMUNIQUÉ DE PRESSE

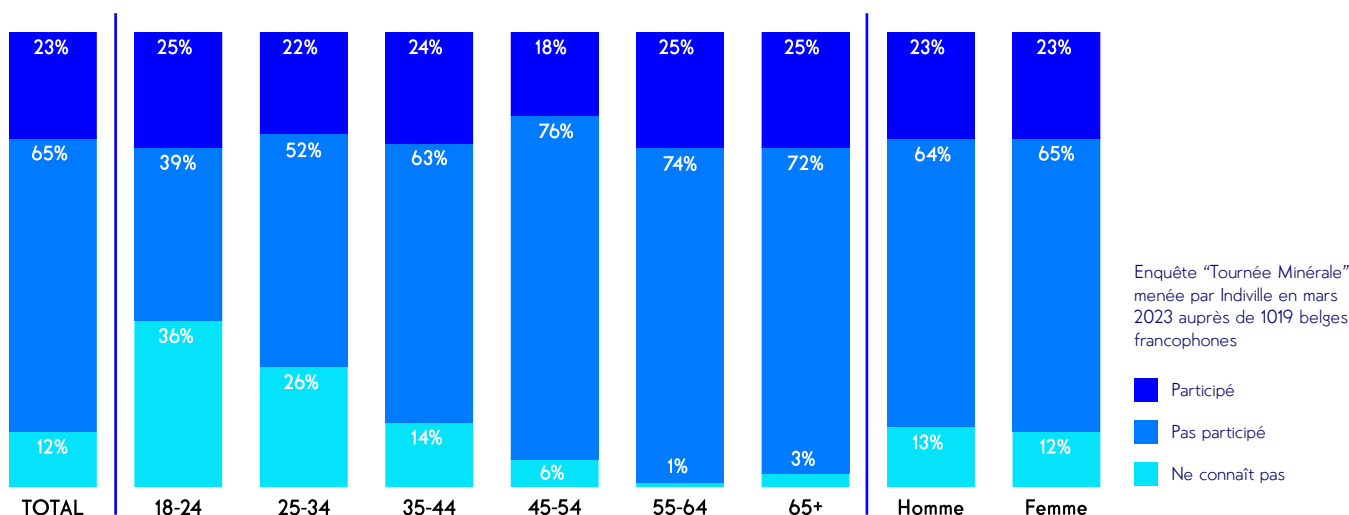
## RAPPEL : J-2 POUR LA TOURNÉE MINÉRALE® 2024 : UN MOIS SANS ALCOOL, UNE MULTITUDE DE RAISONS POUR REJOINDRE LE DÉFI EN FÉVRIER !

Pour rappel, la Tournée Minérale® revient dès le 1er février pour une huitième année avec une édition qui promet de nombreuses nouveautés : nouveau spot télévisé et radio diffusé depuis le 22 janvier, nouvelle campagne sur les réseaux sociaux, un concours en ligne, des témoignages vidéos d'ancien·es participant·es... Initiée par la Fondation contre le Cancer en 2017 et pilotée aujourd'hui par l'ASBL Univers santé, la Tournée Minérale est bien plus qu'un simple défi de sobriété. Elle offre une occasion unique de rejoindre une communauté engagée et soutenante pour, ensemble, faire une pause dans sa consommation d'alcool et en mesurer tous les bénéfices. C'est la force du collectif. Que ce soit pour des raisons de bien-être physique, mental, social, ou même pour soutenir des proches, la campagne 2024 mettra en lumière la diversité des raisons évoquées par les participant·es derrière ce choix 100% personnel.

### La sobriété, une tendance en pleine croissance, notamment chez les jeunes ?

Les résultats de l'évaluation de la campagne Tournée Minérale 2023 révèlent que, **même si les jeunes connaissent moins bien la campagne, ils sont au moins aussi nombreux à participer que les autres à l'action !**

#### Profilage - Participation Tournée Minérale®



La Tournée Minérale qui vise à encourager l'arrêt de la consommation d'alcool pour une auto-évaluation de ses habitudes fait également écho à une tendance observée parmi les jeunes et soutenue par des mouvements tels que la « sobriété curieuse » (#sobercurious), particulièrement populaire parmi les influenceuseuses lifestyle sur les réseaux sociaux.

Univers Santé, l'association qui coordonne la Tournée Minérale®, s'engage également activement en promotion de la santé des étudiantes et constate sur le terrain les dérives et améliorations des pratiques de consommation :

« Depuis 22 ans, avec le soutien de l'Université, nous menons diverses actions de prévention pour les étudiant·es de l'UCLouvain. Notre campagne phare « Guindaille 2.0 » met d'ailleurs en avant les comportements responsables et les « bons réflexes » pour une guindaille plus réfléchie et moins risquée. » **Bien que la tendance pour cette « sobriété choisie » semble croître au sein de cette génération, il est crucial de souligner qu'en Belgique les jeunes restent particulièrement exposés aux risques liés à la consommation d'alcool, celle-ci étant la première cause de décès évitable chez les 15-29 ans, notamment parce que le pays manque cruellement d'ambition en termes de législation alcool.**

# Une urgence de santé publique<sup>1</sup>

1 Belge sur 7 présente des signes de surconsommation d'alcool.

1 Belge sur 10 consomme quotidiennement de l'alcool.

Près d'1 Belge sur 2 a fait l'expérience d'une hyperalcoholisation au cours de l'année.

2X trop: Le-la belge boit en moyenne 2 fois trop par rapport aux recommandations.

10%: l'usage nocif d'alcool cause 10% des décès en Belgique (environ 9300 décès/an).

2ème: l'alcool est la deuxième cause de mortalité évitable juste derrière le tabac.

Face à l'urgence de santé que représente la consommation excessive d'alcool en Belgique, la campagne **Tournée Minérale® lance un appel à l'action journalistes, médecins, pharmaciennes, Horeca, et... citoyen·nes... on a toutes et tous un rôle à jouer.** Les chiffres parlent d'eux-mêmes. La Tournée Minérale® n'est pas seulement un défi personnel, mais un engagement collectif qui a un impact concret sur la santé publique: **les participantes réduisent en moyenne leur consommation de 20 % jusqu'à 6 mois après la campagne<sup>(2)</sup>.**

## 76% des Belges sont favorables à un étiquetage des unités d'alcool sur les boissons alcoolisées

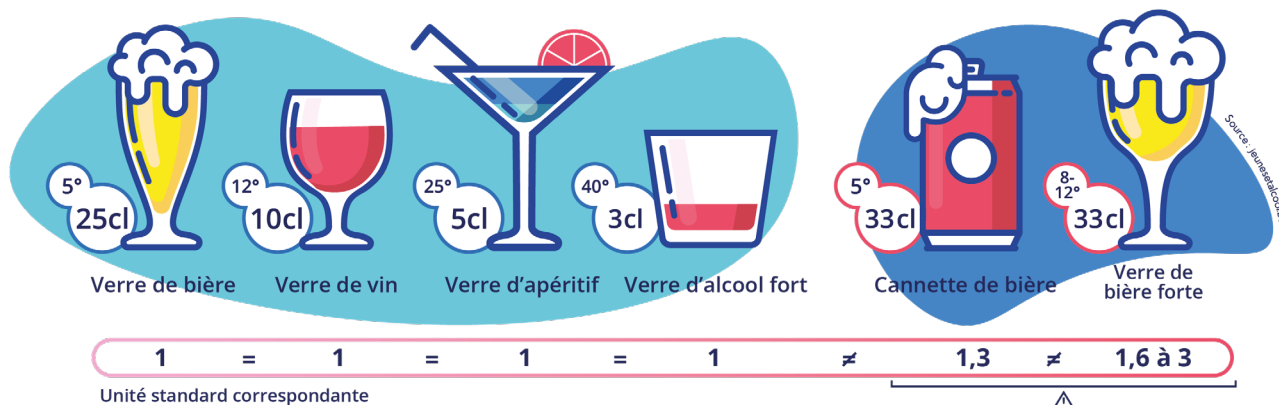


La Tournée Minérale® propose de vérifier son rapport à l'alcool. **Mais comment savoir si sa consommation est problématique?** Une bonne manière de se repérer est de jauger sa consommation en fonction des «unités (ou verres standards) d'alcool». Qu'est-ce qu'une unité d'alcool? Cette dénomination correspond à 10 grammes d'éthanol: c'est la quantité d'alcool que l'on retrouve dans 10cl de vin à 12°, une bière pils 25 cl de bière à 5°, ou encore 3 cl d'alcool fort à 40°... Mais la réalité du marché de l'alcool fait que de nombreuses boissons sortent de ces standards et il devient donc très compliqué d'évaluer correctement ce que l'on consomme. Vous pouvez consulter [cette page](#), qui détaille les quantités d'alcool que l'on retrouve dans les différentes boissons.

Le Conseil Supérieur de la Santé conseille de ne pas dépasser dix unités d'alcool par semaine, en gardant au moins deux jours sans boire, et en ne dépassant pas les quatre unités par occasion.

Depuis de nombreuses années, le réseau «Jeunes alcool et société», également coordonné par l'asbl Univers santé, milite pour un étiquetage clair des unités d'alcool sur les boissons alcoolisées: «L'UE impose d'ailleurs cela sur tous les produits alimentaires - à tout le moins concernant les apports nutritionnels et la composition du produit. Tous, sauf un: les boissons alcoolisées! Une consommation d'alcool, comme tout comportement de santé d'ailleurs, devrait pouvoir se faire sur la base d'un choix éclairé.» **Une information pourtant jugée nécessaire par la majorité des Belges: 76% sont favorables à cet étiquetage.**

(Enquête «Tournée Minérale®» menée par Indiville en mars 2023 auprès de 1019 belges francophones)



<sup>(1)</sup> L. Cisle, S. Demarest, S. Drieskens. Enquête de santé 2018 : Consommation d'alcool, Bruxelles, Belgique : Sciensano ; Numéro de rapport : D/2019/14.440/65. Disponible en ligne : [www.enquetesante.be](http://www.enquetesante.be)

<sup>(2)</sup> Thienpondt A., Van Cauwenberg J., Deforche B., Universiteit Gent Vakgroep Maatschappelijke Gezondheidskunde, Tournée Minérale®, final rapport, nov. 2017.

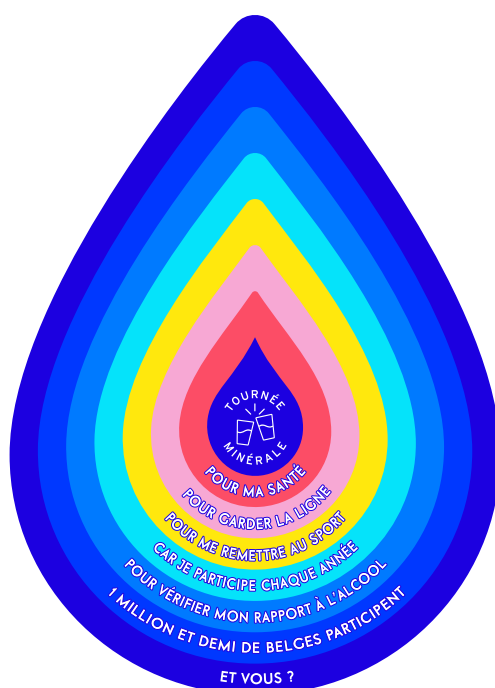
## Conseils, recettes et aide tout le mois de février!

Sur [notre site web](#), les participantes trouveront **une mine d'informations utiles, des conseils pratiques, et des recettes 0% alcool pour les accompagner**. Pour certaines personnes, Tournée Minérale® sera peut-être l'occasion de constater un rapport problématique à l'alcool et de trouver de l'aide auprès d'une alcoologue ou d'une médecin via **notre onglet "aide et ressources"**.

Nos réseaux sociaux seront également très actifs pour **partager des expériences, trouver de l'inspiration, et célébrer chaque semaine vos accomplissements**. Et pour les plus réticentes à se passer d'alcool pendant un mois, pas de panique, **la carte Joker revient encore cette année** pour les anniversaires, les grandes occasions ou pour un craquage non anticipé. L'idée? Surtout ne pas abandonner et profiter des bienfaits d'une pause sans alcool le reste du mois.

**Pour participer à Tournée Minérale®**, il suffit de suivre la campagne sur nos **réseaux sociaux** (@tourneemineralebefr sur [Facebook](#), [Instagram](#)) et/ou de s'abonner à notre **newsletter**.

**Cerise sur le gâteau**, on lancera bientôt notre **tout nouveau concours** pour avoir la chance de remporter des **gourdes Doppoer®**, des **bracelets** et des **badges exclusifs**, le tout à l'effigie de la campagne. Une façon amusante de montrer son engagement tout en contribuant à sensibiliser davantage son entourage.



**La Tournée Minérale®, on a toutes et tous nos raisons d'y participer.  
Ensemble, relevons le défi!**

En Flandre, la campagne est menée par le **VAD / de Druglijn**. Des informations et des coordonnées sur leurs initiatives sont disponibles sur [le site Web de la campagne en néerlandais](#).

### Contact presse :

Martin de Duve  
Directeur d'Univers santé ASBL  
+32 478 20 63 77  
+32 10 47 33 74  
[info@tournee-minerale.be](mailto:info@tournee-minerale.be)  
[www.tournee-minerale.be](http://www.tournee-minerale.be)

UNE CAMPAGNE DE  
**Univers**  
**santé** asbl

AVEC LE SOUTIEN DE

