PROMOUVOIR LA TOURNÉE MINÉRALE® EN TANT QU'ACTEUR·RICE PSYCHO-MÉDICO-SOCIAL·E

QUOI ?

La Tournée Minérale® encourage le grand public à faire une pause d'un mois sans alcool en février. Pour vous, professionnel·les de première ligne, c'est l'occasion idéale pour **encourager un dialogue** bienveillant : la consommation d'alcool, parlons-en !

POURQUOI ?



NOUS SOMMES PLUS DE 8 BELGES SUR 10[1] à boire de l'alcool occasionnellement ou régulièrement.



1 BELGE SUR 6*
présente des signes de surconsommation d'alcool[1]



1 BELGE SUR 10
consomme quotidiennement de l'alcool[1]

Une campagne de santé publique efficace :

Des bénéfices à long terme

- **1 personne sur 3**[2] déclare avoir diminué sa consommation d'alcool depuis sa première participation à Tournée Minérale®.
- Les participant·es **diminuent leur consommation en moyenne de 20%**[3] 6 mois après leur participation.

Des bénéfices à court terme

- "Mon état de santé générale s'est amélioré"
- "J'ai mieux dormi"
- "Je me suis senti·e mieux dans ma peau"
- "J'ai mangé plus sainement"
- "J'ai eu plus d'énergie"
- "J'ai perdu du poids"
- "J'ai diminué durablement ma consommation d'alcool"

1. Bruggeman, H., Nélis G., Gisle L, (2023). Cohorte belge santé et bien-être (belhealth). Bulletin n°2. Belgique : Sciensano. En ligne : https://www.sciensano.be/sites/default/files/bulletin_2_belhealth_fr.pdf
2. W. Samyn & S. Busschaert (2023). Rapport d'évaluation: Tournée Minérale 2023. Belgique. Indiville.
3. Thienpondt, A., Van Cauwenberg, J., & Deforche, B. (2017). Tournée Minérale 2017, finaal rapport november 2017. Ghent: Faculty of Medinicine & Health Sciences, University of Ghent.
4. Conseil Supérieur de la Santé. Mesures de réduction des méfaits liés à la consommation d'alcool : avertissements sanitaires dans le marketing, recul de l'âge de la première consommation d'alcool et prix minimum de l'alcool. Bruxelles: CSS; 2024. Avis n° 9781.

*Population âgée de 15 ans et plus.

COMMENT ?

Affichez ces outils à partir du 15 janvier.

4 OUTILS :

Coconstruits à l'aide de professionnel·les de 1ère ligne, voici 4 outils pour soutenir la campagne :



1. Une affiche



2. Des flyers



3. Un badge



4. Une vidéo muette

Envie d'en savoir plus ?
Envie de nous aider à améliorer ces outils ?
Rendez-vous sur la page **Pro santé** de notre site web :
tournee-minérale.be



Des portes d'entrée naturelles pour en parler

Fatigue, troubles du sommeil, hypertension, brûlures d'estomac, anxiété, dépression, risque d'interaction avec un traitement… Ces motifs de consultation peuvent être une occasion d'ouvrir le dialogue.

Ex: « *Vous connaissez la Tournée Minérale ? Cela peut-être une bonne occasion de voir si cela améliore votre sommeil ou votre énergie.* »

Inutile d'être expert·e en alcoologie : les patient·es attendent avant tout d'être accueilli·es, écouté·es, compris·es et encouragé·es.

! L'arrêt brutal de la consommation d'alcool peut représenter des risques pour la santé de votre patient·e. Il peut être pertinent d'évaluer avec lui ou elle la situation et les éventuels risques avant d'envisager un tel défi.

Et après ? Vous pouvez orienter vos patient·es vers les ressources adaptées :

- Le site de tournee-minerale.be & ses réseaux sociaux (tourneemineralebefr, Tournée Minérale Belgique) pour trouver des infos, du soutien durant le mois de février ;
- Une carte interactive pour trouver un·e spécialiste (alcoologue) dans sa région sur reseaualcool.be ;
- Un test à réaliser pour évaluer sa consommation d'alcool sur alcool.aide-en-ligne.be/se-tester ;
- Des infos et deux outils sur alcool.aide-en-ligne.be : le Selfhelp en ligne pour prendre en charge seul·e sa diminution de consommation d'alcool, et l'accompagnement en ligne où un·e thérapeute propose un accompagnement à distance ;
- Le réseau des services d'aide et de soins spécialisés en assuétudes pour réorienter la personne vers le service de soins ambulatoires de sa région sur feditowallonne.be, fedabxl.be.

D'AUTRES QUESTIONS ?

Anne-Charlotte Baar - Chargée de projets assuétudes
Univers Santé asbl - anne-charlotte.baar@uclouvain.be

Éditeur responsable : Martin de Duve, Univers santé asbl

Peu importe notre consommation d'alcool, on a toutes et tous nos raisons d'y participer !

Une campagne initiée par la Fondation Contre le Cancer et De Druglijn.
Coordonnée par Univers santé
Avec le soutien de Francophones Bruxelles, AVIQ, Question Santé