

TOURNÉE MINÉRALE : les participants ont réduit durablement leur consommation d'alcool

Bruxelles, 5 décembre 2017 – Tournée Minérale a rencontré un succès phénoménal début 2017. Plus de 120.000 Belges y ont participé, et n'ont donc pas bu une goutte d'alcool durant tout le mois de février. Une enquête a été menée par l'UGent à la suite de l'action. Elle a montré un changement durable dans les habitudes de consommation des participants, même 6 mois après la fin de Tournée Minérale. C'est donc avec un enthousiasme renouvelé que la Fondation contre le Cancer et VAD/De Druglijjn ont décidé d'organiser la seconde édition de Tournée Minérale en février 2018. Pour appuyer cette campagne, le site internet a été entièrement repensé, et des nouveautés sont proposées comme la possibilité de lancer un défi à ses amis.

**De 10 à 8 verres par semaine**

L'enquête de l'Université de Gand s'est déroulée en 3 phases : au début et à la clôture du mois sans alcool, et 6 mois plus tard. 15 257 personnes ont participé aussi bien à la première qu'à la dernière phase de l'enquête. Les résultats ont montré que leur consommation est passée d'environ 10 verres/semaine avant l'action, à 8 verres/semaine 6 mois plus tard. Lors d'une phase antérieure de l'étude, la plupart des participants avait déclaré un sentiment de mieux être durant le mois sans alcool. Des effets bénéfiques manifestement suffisamment agréables pour les motiver à modérer leur consommation, même 6 mois après la fin de Tournée Minérale.

« On ne voit pas ce type de baisse dans le groupe de contrôle n'ayant pas participé au mois sans alcool. Même en tenant compte de la consommation souvent accrue autour des fêtes de fin d'année », explique le docteur Didier Vander Steichel, directeur de la Fondation contre le Cancer. « L'expérience positive de Tournée Minérale est la raison pour laquelle les participants boivent moins d'alcool. Ils se rapprochent de la limite que nous conseillons : dans le cadre de la prévention de cancer, modérez votre consommation d'alcool et limitez-là à un verre par jour au maximum. Éviter toute consommation d'alcool est encore mieux ! »

Une consommation mieux gérée

La comparaison entre la première et la dernière phase de l'enquête livre d'autres constatations intéressantes. De nombreux participants ont ainsi déclaré que leur attitude vis-à-vis de l'alcool avait changé. Fini ou presque, par exemple, le petit verre pris automatiquement en cuisinant ou en s'installant devant la télé. Beaucoup d'autres ont aussi déclaré qu'il leur était plus facile désormais de refuser un verre d'alcool.

Participer une deuxième fois a du sens

L'enquête de l'UGent montre que la campagne atteint ses objectifs. Tournée Minérale apporte des effets bénéfiques sur la santé et sensibilise à la question de l'alcool (comme le prouve la baisse durable de la consommation chez les participants). Faire Tournée Minérale permet de réfléchir et d'adapter sa consommation. Mais les vieilles habitudes ont la vie dure, et peuvent reprendre le dessus avec le temps. Participer (à nouveau) à Tournée Minérale, c'est donner l'occasion à l'organisme de faire une pause et de prendre (ou de renforcer) de bonnes habitudes.

« Une consommation non contrôlée est mauvaise pour la santé », explique le Dr Didier Vander Steichel de la Fondation. « L'alcool exerce une influence sur presque chaque organe du corps. Sa consommation est liée à environ 200 maladies ou problèmes de santé, dont 8 différents types de cancers¹. Trop peu de gens en ont réellement conscience. C'est une des raisons qui nous ont poussés à créer cette campagne. »

Lancez un défi à vos amis, et organisez votre propre événement Tournée Minérale



Pour sa seconde édition, Tournée Minérale bénéficie d'un site internet remis à neuf. C'est sur ce site que vous pouvez vous inscrire, seul ou en équipe. Nouveauté 2018 : le site vous permet désormais de lancer le défi de participer à un ami, un membre de votre famille ou encore un collègue. Pour lui apporter une motivation supplémentaire, vous pouvez vous engager, en cas de réussite de sa part, à verser une somme en soutien à la recherche contre le cancer.

Autre nouveauté cette année : le calendrier des événements en ligne. Il est destiné à toutes les personnes qui organisent un événement dans le cadre de Tournée Minérale, et leur permet de faire gratuitement la promotion de leur activité. Cela peut aller d'un gérant de bar qui annonce sa nouvelle carte « sans alcool », à une association qui propose un atelier sur la préparation de mocktails ou encore une commune qui organise une soirée Tournée Minérale. Avec le calendrier en ligne, la Fondation espère soutenir et encourager les initiatives de ce genre. Et les participants désireux de trouver des activités sans alcool pourront le faire d'un simple clic de souris. Avec Tournée Minérale, pas besoin d'alcool pour s'amuser !

Personne de contact Fondation contre le Cancer

Steven De Bondt, attaché de presse Fondation contre le Cancer – 02 743 45 84 - 0477 46 82 31 – e-mail: sdebondt@fondationcontrecancer.be – twitter: @StevenDeBondt

À propos de la Fondation contre le Cancer - La Fondation contre le Cancer rassemble les forces dans la lutte contre le cancer, et est active dans toute la Belgique. Dans notre pays, le cancer touche chaque année plus de 65 000 personnes. La Fondation finance des recherches scientifiques contre le cancer en Belgique et renforce l'information et l'aide sociale pour les personnes atteintes d'un cancer ainsi que pour leurs proches. Elle est également active dans la prévention, la détection et la promotion d'un mode de vie sain. Les actions de la Fondation sont financées en quasi-totalité par la générosité du public. En 2015, moins de 5% des revenus provenaient de subsides, pour le service d'aide à l'arrêt tabagique Tabacstop.

www.fondationcontrecancer.be - Cancerinfo 0800 15 801 - Tabacstop 0800 111 00 - www.tabacstop.be - www.facebook.com/fondationcontrecancer - twitter: @fcontrecancer

¹ Bouche, pharynx, larynx, œsophage, foie, estomac, sein (chez la femme), colorectal (chez l'homme).