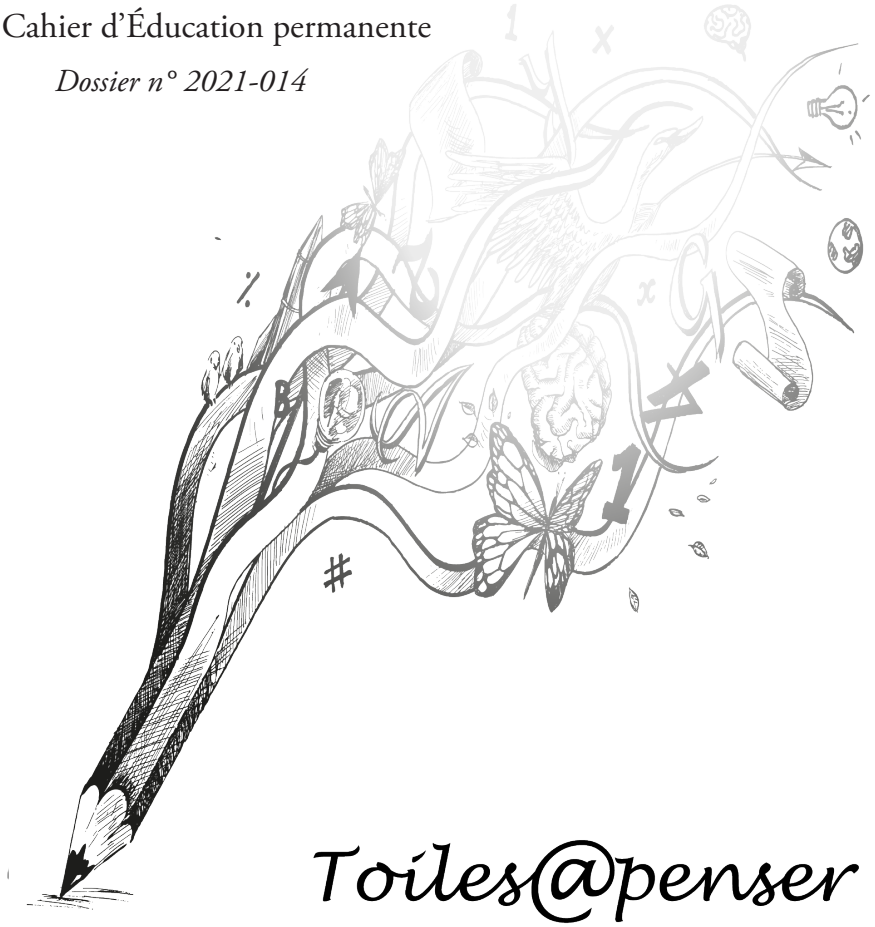
La Pensée et les Hommes ASBL

Cahier d'Éducation permanente

Dossier n° 2021-014



Toiles@penser

L'alcool et ses impacts sur le cerveau

Géraldine Fontaine

La Pensée et les Hommes

Émissions de philosophie et de morale laïque
pour la radio et la télévision – Publications

Fondateurs (1954)
Robert Hamaide, Georges Van Hout

Comité exécutif
Henri Charpentier, , Baudouin Decharneux,
Jacques Ch. Lemaire, Fernand Letist, Philippe Liévin,
Michèle Mignon, Claude Wachtelaer

Rubriques
Publications – Radio – TV
Colloques – Ateliers philosophiques

Publications
Nathalie Deneumoustier
02 650 35 90 – revues@lapenseeetleshommes.be

Secrétariat
Myriam Goosse
02 640 15 20 – secretariat@lapenseeetleshommes.be

Médias
Fabienne Vermeylen
media@lapenseeetleshommes.be

Adresse centrale
Avenue Victoria, 5 – 1000 Bruxelles
http://www.lapenseeetleshommes.be

La Pensée et les Hommes
Association reconnue d'Éducation permanente par la Fédération Wallonie-Bruxelles

Connaissez-vous nos publications ?

Nous publions annuellement trois dossiers thématiques et un numéro « Varia ».

Dans sa nouvelle conception, notre revue paraît annuellement sous la forme de trois livres brochés qui comptent chacun environ cent pages et regroupent le point de vue d'une dizaine de spécialistes du sujet traité.

Chaque volume ambitionne de faire le point sur une question relative à la philosophie et à la morale de notre temps ou de traiter en profondeur un sujet qui intéresse les défenseurs des idéaux laïques.

Comment s'abonner à nos publications ?

En effectuant un versement au profit du compte :
Iban : Be46 0000 0476 6336
de *La Pensée et les Hommes* Asbl

Le prix de l'abonnement annuel s'élève à 40 € en Belgique
ou 50 € pour le reste de l'Europe (pour trois volumes thématiques
et un numéro de « Francs-Parlers »)
ou plus pour un abonnement de soutien.

Pour en savoir plus, visitez notre site Internet

http://lapenseeetleshommes.be

Les numéros relatifs à l'abonnement pour l'année 2021 seront consacrés aux thèmes suivants (sous réserve) :

n° 120 – *La symbolique de la grotte*
n° 121 – *Jacques Rifflet, un engagement humaniste pour l'éducation. Hommage*
n° 122 – *Francs-Parlers 2021*
n° 123 – *Panaït Istrati et le mythe du brigand d'honneur*

L'alcool et ses impacts sur le cerveau

Géraldine Fontaine

Savatore Campanella est professeur à l'Université libre de Bruxelles (Ulb), dans la Faculté de Psychologie et il est également maître de recherches au Fnrs, au Chu Brugman et à l'Ulb. Ses recherches portent principalement sur les marqueurs neurophysiologiques des maladies mentales, en psychiatrie. Récemment, il s'est davantage intéressé à l'abus d'alcool chez les jeunes et a publié un livre[1] autour de ce sujet.

Quelles sont les raisons de ce changement d'intérêt ?

L'alcool est appelé communément « drogue sociale » et, dans notre culture, l'alcool a pris une place importante tant dans nos interactions sociales que dans nos rencontres. On est habitué à « boire un verre ». Cette consommation d'alcool, si elle n'est pas prohibée, peut amener à des problèmes importants sur le plan de la santé. D'ailleurs, l'alcool est une cause de décès importante à travers le monde.

On considère, aujourd'hui, qu'il y a plus ou moins vingt-cinq pour cent de buveurs à risque en Europe. Entre cinq et dix pour cent de patients développent une dépendance à l'alcool, ce qui représente deux millions cinq cent mille personnes en Europe. Le taux de mortalité annuel est de plus ou moins trois millions, c'est-à-dire 5,3 pour cent de la mortalité mondiale sont des personnes qui décèdent à cause d'une consommation d'alcool excessive. Parmi ces décès, on constate que quinze à vingt-cinq pour cent des jeunes – entre quinze et vingt-neuf ans – décèdent souvent à la suite d'un accident de la route à cause de leur consommation d'alcool. C'est pourquoi l'alcool est un problème de santé majeur.

Étant donné sa position dans notre société, il y a de nombreuses recherches et de nombreux travaux à réaliser sur ce domaine, tant sur le plan de la prévention, notamment chez les jeunes, que sur le plan de la

[1] Salvatore Campanella et Pierre Maurage, *Le* Binge drinking *chez les jeunes. Une approche psychologique et neurocognitive*, Bruxelles, Éditions Mardaga, 2021.

prise en charge de ces patients alcoolodépendants qui restent, à ce jour, globalement problématiques.

Plus jeune on commence à boire, plus on aura de problèmes

Il y a des études qui se sont intéressées à cette question et on sait aujourd'hui que la moyenne d'âge où on commence à consommer de l'alcool a largement diminué. On considère aujourd'hui que les premières expériences de l'alcool arrivent autour de douze ans. Il ne s'agit plus de boire un verre, mais de consommation excessive menant à l'état d'ivresse. Ce qui a clairement été établi dans ces études, c'est que les jeunes qui ont ce genre de consommation excessive avant et à partir de quinze ans, ont quarante pour cent de chances de développer une dépendance plus tard dans leur vie, dans des circonstances de vie difficile. Alors que les jeunes qui ont cette expérience après ou à partir de vingt ans, il n'y a que dix pour cent de chances de développer une dépendance.

Les États-Unis comme modèle ?

Les États-Unis interdisent l'achat, la vente et la consommation aux moins de vingt et un ans. Est-ce une solution ? Le problème se situe sur le plan de la prohibition. On vit, en Europe, dans une société qui, si elle place des interdits, déclenchera des envies de braver ces interdits, d'aller dans la recherche de sensation… La prohibition n'est sans doute pas la solution, mais informer et éduquer aux méfaits de l'alcool peut être beaucoup plus utile.

Quel est l'impact de l'alcool sur le cerveau des jeunes ?

L'impact sur le cerveau des jeunes est majoré par rapport à celui des adultes dans le sens où on sait, aujourd'hui, que notre cerveau est en macération jusqu'à plus ou moins l'âge de vingt-cinq ans. Ce qui veut dire que pour arriver à pleine maturité, le cerveau continue à évoluer tout au long de l'adolescence. Le cerveau crée, notamment, de nouveaux neurones. Toute la partie frontale du cerveau est plus dédiée au contrôle, à la régulation de nos comportements et il arrive à maturation, plus tard dans la vie, autour de vingt-cinq ans.

La différence entre la forte consommation d'alcool chez un jeune et chez un adulte, c'est que lorsque l'on est jeune, quelque part, on tue des neurones, parce que l'alcool est une substance neurotoxique et on empêche

la neurogenèse[2] de cette nouvelle zone. C'est-à-dire que l'on empiète sur ces zones cérébrales qui, lorsqu'elles arrivent à maturité, nous aident à contrôler et à réguler nos impulsions et nos comportements. On est alors encore plus à risque de développer une addiction, car on empêche ces zones, qui vont nous permettre de nous contrôler, de se réguler, de se développer et d'arriver à pleine maturité. C'est pourquoi l'impact chez les jeunes est majoré du fait du moment où cette consommation se produit, car le cerveau est toujours en pleine maturation.

À quel moment peut-on parler d'abus d'alcool ?

Si on écoute le Conseil national de la Santé en Belgique, il considère qu'il faut essayer de ne pas boire plus de cent grammes d'alcool par semaine. Il faut savoir qu'une dose d'alcool est égale à dix grammes. Quand on parle d'alcool, il s'agit aussi d'un verre de bière – vingt-cinq centilitres – à cinq degrés, c'est dix grammes d'alcool, ce qui est la même chose qu'un verre de vin ou un verre de champagne de dix centilitres à douze degrés ou qu'un verre de whisky de trois centilitres à quarante degrés : chaque verre est une dose d'alcool, soit dix grammes.

Donc, si on écoute le Conseil national de la Santé en Belgique, il estime que l'on doit essayer de rester autour de dix verres, soit dix doses d'alcool par semaine pour rester dans une consommation raisonnable.

Le problème, c'est qu'il existe une très grande variabilité interindividuelle de la façon dont on métabolise l'alcool : il y a les différences de genre, mais il y a aussi des différences sur le plan génétique. Ces différences font que la consommation d'alcool peut rapidement amener à des effets délétères qui seront très différents d'une personne à l'autre. Il n'existe pas de recettes ou de règles standards à donner en disant que « si l'on boit autant, pendant autant de temps, à tel âge, on aura forcément des problèmes ». Les effets sont très variables d'une personne à l'autre.

La génétique

Il y a des études qui montrent que les enfants de parents alcooliques ont deux à trois fois plus de « chance » de développer une dépendance plus tard dans leurs vies, s'ils se retrouvent dans des circonstances de vie difficile. On

[2] La *neurogenèse* désigne l'ensemble du processus de formation d'un neurone fonctionnel du système nerveux à partir d'une cellule souche neurale. Elle a principalement lieu lors du développement neuronal du cerveau chez l'embryon et chez l'enfant (« neurogenèse primaire »).

sait que, là aussi, il y a une composante génétique qu'on ne peut pas nier. Mais cela ne veut pas dire que, parce que l'on est enfant d'alcoolique, on va forcément développer une dépendance. Tout est toujours en lien avec son environnement, avec son éducation, avec son quotidien.

Les personnes qui ont une vulnérabilité génétique ont, peut-être, plus de risques de développer cette dépendance, mais il n'y a pas de règle absolue. Ils se situent dans la catégorie des risques accrus et ils doivent faire attention. Le fait, pour un enfant, de voir ses parents consommer régulièrement de l'alcool, peut les amener, à l'âge adulte, à se tourner plus facilement vers l'alcool, car cela paraîtra faire partie de leur éducation. Et cette éducation pourrait devenir un standard qui les dirigera toute leur vie.

L'alcool, dans notre société, est facilement accessible et est valorisé sur le plan social : on connaît tous cette anecdote où quand on est à une soirée et que l'on ne prend pas de bière, mais un Coca, on nous demande ce qu'il se passe, si on est malade… Ces réactions nous montrent qu'il y a encore du travail à faire sur le plan de la prévention et pour la prise en charge des patients alcooliques. Mais il y a aussi un gros travail à réaliser sur le plan culturel et, quelque part, pour arriver à dévaloriser l'alcool, tout comme cela a été fait pour de nombreuses autres drogues telle que la cigarette ou la cocaïne. On a une approche plus négative face à ces addictions, et la cigarette et la cocaïne font beaucoup plus peur que l'alcool. L'alcool est une drogue sociale acceptée sur le plan culturel, même s'il est, finalement, tout aussi dangereux.

À partir de quels signaux faut-il faire attention ?

Il y a deux grands mécanismes qui peuvent être étudiés et auxquels chaque consommateur peut se référer.

En général, lorsque l'on consomme, au début, un verre d'alcool, on le fait peut-être pour se relaxer, pour se sentir mieux ou pour être plus à l'aise en soirée. À moment-là, on obtiendra l'effet qui est attendu assez vite. En consommant une ou deux doses d'alcool, on se sentira moins stressé, on se sentira désinhibé, il peut y avoir cet effet un peu euphorisant de l'alcool.

Un premier mécanisme sur lequel on peut se questionner, c'est sur le fait de l'augmentation du nombre de verres d'alcool que l'on consomme pour obtenir le même effet. À savoir : le soir, on prenait un ou deux verres de vin, et l'on se sentait bien, plus à l'aise… Est-ce que, quelques mois plus tard, on doit en boire trois ou quatre pour avoir le même effet ?

Si ce devait être le cas, cela voudrait dire que notre corps a déjà développé ce que l'on appelle une « tolérance » à la substance : on doit boire plus pour obtenir le même effet. C'est la première chose sur laquelle on peut se questionner.

Le deuxième mécanisme, c'est le contrôle que l'on va garder par rapport à cette consommation : est-on capable, simplement, de s'en passer ? Est-ce que lorsque l'on rentre chez soi et qu'il n'y a plus de bouteilles de vin, on va faire le tour des *night shop* jusqu'au moment où on en trouve. Parce qu'on a absolument envie de boire, car cela nous met vraiment mal, cela nous met dans un état déplorable – on est nerveux, on est irritable… – doit-on absolument boire pour se sentir bien ou est-ce que l'on pourrait se passer, deux, trois, quatre jours voire une semaine, d'alcool sans en sentir le moindre besoin ?

À partir du moment où l'on s'aperçoit que l'on doit boire de plus en plus et qu'on ne peut plus s'en passer, on peut se dire que l'on est entré dans une consommation d'alcool problématique.

La tournée minérale, est-ce une bonne idée ?

L'alcool est une substance neurotoxique, par conséquent, faire une cure d'un mois où on n'en boit pas est intéressant, ne fût-ce que pour se questionner sur sa consommation d'alcool : « Ne pas boire pendant quelques jours, qu'est-ce que cela me fait ? ». Sur ce terrain-là, c'est déjà une bonne initiative.

Il faut quand même insister sur le fait que faire cette cure pendant un mois, et au 1er mars, se dire que l'on va rattraper le temps perdu, alors, ce n'est pas du tout une bonne idée. Parce que si on recommence à consommer de manière plus excessive en mars, alors que l'on a fait abstinence pendant le mois de février, ce sera encore plus délétère pour le fonctionnement sur le plan cérébral.

Mais faire une cure d'un mois est vraiment une bonne chose pour se questionner : la tournée minérale est une occasion pour le faire. Mais, dans notre vie de tous les jours, on peut aussi se dire, de temps en temps : « Tiens, je me rends compte que j'ai beaucoup bu, que j'ai augmenté mes doses. Je vais essayer pendant une semaine de ne pas boire et voir ce qui se passe et comment je le vis ». C'est important, car c'est un premier pas pour savoir si on doit aller consulter un médecin.

L'alcool et le confinement

Par rapport au confinement, il faut distinguer les deux vagues.

Lors de la première vague, on avait constaté qu'un tiers de la population n'avait pas du tout modifié sa consommation. Il y avait un tiers qui avait diminué sa consommation, c'était notamment le cas des jeunes, des étudiants. C'était assez évident, puisque tout était fermé : il n'y avait pas de soirées dans les universités, pas de discothèques ouvertes… Et le dernier tiers avait légèrement augmenté sa consommation, notamment, en faisant des apéros virtuels le soir, fréquemment.

La première vague n'a peut-être pas eu un impact majeur sur la consommation d'alcool.

Le problème de la deuxième vague, depuis octobre 2020 –, d'ailleurs, on en parle beaucoup –, c'est la santé mentale des Belges qui est fortement impactée par ce deuxième confinement et particulièrement chez les jeunes.

À ce jour, si on regarde à l'hôpital Brugmann, dans les unités alcool, on ne voit pas encore d'augmentation réelle du nombre de patients. Cependant, il y a beaucoup de gens et de jeunes qui commencent à téléphoner pour savoir s'il est possible de venir plus tard.

Les effets de ce deuxième confinement se feront ressentir dans les semaines à venir. Plus on avancera dans le temps et plus on aura de patients qui vont se manifester.

Il faut aussi craindre, chez les jeunes, lorsque le déconfinement aura lieu, qu'il y ait des débordements et des exagérations.

Pour résumer, à ce jour, on ne voit pas encore de différences, mais on peut craindre, dans les semaines et les mois à venir, qu'il y ait une résurgence des problèmes liés à la consommation d'alcool.

Le problème de la santé mentale est un cercle vicieux, parce que les gens s'ennuient, ne se sentent pas bien, sont anxieux à la maison, alors ils boivent. Puisque plus on boit, plus on se sentira anxieux et plus on aura envie de boire… Le confinement a des conséquences déplorables.

L'alcool et vous ?[3]

C'est un centre, au Chu Brugmann, qui a ouvert en 2017. C'est une équipe multidisciplinaire qui s'y connaît en consommation d'alcool. Il est composé de psychologues, de neuropsychologues, de psychiatres, d'infirmières qui peuvent aider des gens qui ont des doutes sur leur consommation. Cette équipe vous fait en deux jours une évaluation globale sur de la consommation d'alcool du patient. Ce sont des tests physiques – prise de sang… –, mais aussi des tests neuropsychologiques pour savoir où en sont les fonctions neurocognitives. Ces tests neurocognitifs – sur l'attention, l'inhibition… – sont importants dans les mécanismes addictifs. Cette équipe peut faire un bilan avec le patient, et aussi faire un bilan davantage porté sur le psychologique pour comprendre pourquoi il boit, pourquoi il en a besoin, dans quel cadre cela se fait. Ils font le point avec

[3] *L'alcool et vous ?*, Place A. Van Gehuchten 4, 1020 Bruxelles. Téléphone : 02 477 38 70 ou 02 477 27 26. Mail : infos.alcool@chu-brugmann.be. Site : https://alcooletvous.be/.

le patient, cela permet de voir où il en est et aussi de donner un signal d'alarme, s'il le faut et de prévenir le patient en lui disant : « Le feu est orange, faites vraiment attention » ou « Là, vous êtes déjà trop loin. Il serait peut-être intéressant d'envisager une cure de sevrage. »

Il s'agit d'une étape qui peut être très intéressante, notamment, pour les personnes qui ont augmenté leur consommation et qui se posent des questions. Ces personnes se disent qu'elles voient que leur consommation commence à avoir un impact dans leur vie et s'interrogent sur ce qu'ils peuvent faire pour y remédier le plus vite possible.

Le fameux verre de vin rouge du soir

On dit qu'un verre de vin rouge le soir, c'est bon pour la santé. C'est un message un peu véhiculé pour tout ce qui est problème cardiovasculaire. Si on a envie de boire un verre de vin rouge tous les soirs, pourquoi pas, l'idée n'est pas d'être prohibitionniste. Mais dire qu'on le fait parce que c'est bon pour la santé, cela ne peut pas être accepté dans le sens où on ne boit pas de l'alcool pour améliorer son fonctionnement cardiaque, par exemple. Si on va chez un cardiologue, il ne dira jamais une telle chose, car il y a de très bonnes médications pour le cœur. Un fait indéniable, si on boit un verre de vin, en admettant qu'il y ait des effets mineurs sur le plan cardiovasculaire, on se fait du mal à beaucoup d'autres endroits : au niveau du foie, au niveau du cerveau, au niveau de l'estomac… Si on faisait la balance des gains à la suite de cette consommation de vin rouge, on se retrouverait largement en négatif.

En résumé, boire pour sa santé, c'est non. Boire un verre de vin le soir, parce que ça nous fait plaisir et sans exagérer, oui, certainement.

Boire beaucoup à long terme

L'impact de l'alcool dans une consommation à long terme est que l'on va développer une toxicité lésionnelle. C'est-à-dire que l'on va avoir des lésions qui vont s'installer au niveau du cerveau, on va perdre des neurones – donc de la matière grise –, on va perdre de la matière blanche qui permet aux régions cérébrales de communiquer entre elles. On perdra en masse cérébrale et cela aura un impact sur le plan neurologique.

Les patients qui ont de fortes consommations d'alcool, pendant très longtemps, vont développer des problèmes neurologiques. Les plus connues sont, notamment :

– le syndrome cérébelleux[4]. C'est une atteinte massive au niveau du cervelet. Cette atteinte aura un impact sur le plan moteur, c'est-à-dire, tout ce qui concerne la locomotion, l'élocution de langage, la précision des gestes fins telle que la rapidité des gestes sur le plan moteur.
– le syndrome de Korsakov[5]. Là, il s'agit d'un problème lié à la mémoire et on se retrouve incapable d'encoder de nouvelles informations dans la mémoire à long terme.

Ce sont deux grands problèmes, sur le plan neurologique, qui peuvent apparaître à la suite d'une consommation excessive d'alcool durant une longue période.

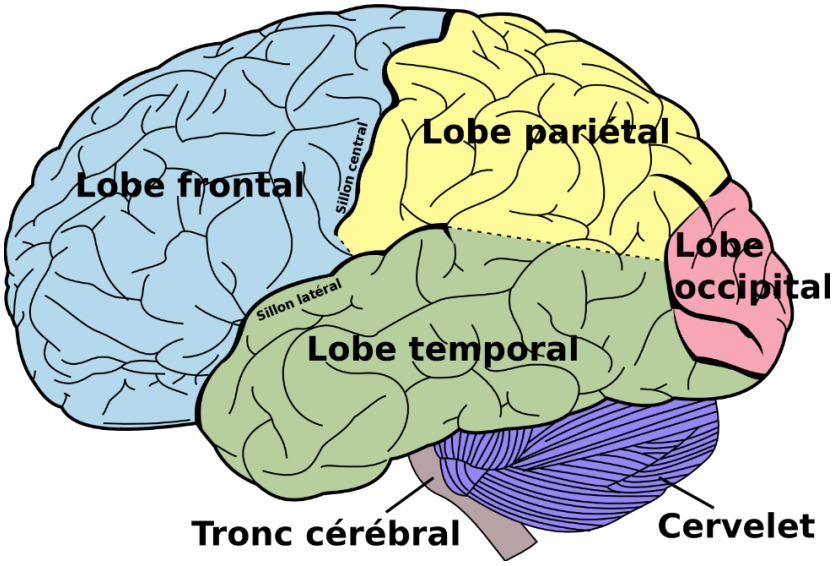
La prévention

La meilleure prévention, c'est l'information et la répétition de cette information. Il faut aider à comprendre pourquoi boire de l'alcool, c'est chouette. Il y a des mécanismes cérébraux qui expliquent cela assez facilement : quand on boit de l'alcool les premières fois, on va faciliter la libération de dopamine[6] dans ce que l'on appelle le « centre du plaisir » du cerveau. C'est pour cette raison que l'on se sent euphorique et désinhibé lorsque l'on a bu. Il faut se rendre compte que ces zones sont proches des zones de la mémoire. On crée donc une association positive entre le fait de consommer de l'alcool et de se sentir mieux et c'est pour cela que l'on répète l'expérience.

[4] En neurologie, un *syndrome cérébelleux* est un ensemble de signes et de symptômes caractéristiques d'une atteinte plus ou moins grave du cervelet.

[5] Le syndrome de Wernicke-Korsakoff (« SWK ») est une maladie neurodégénérative causée par une grave carence en thiamine (vitamine B1). Certaines régions du cerveau peuvent être endommagées en raison de cette carence, entraînant de grandes difficultés de mémoire, mouvement, vision et coordination.

[6] La *dopamine* (DA) est un neurotransmetteur, une molécule biochimique qui permet la communication au sein du système nerveux, et l'une de celles qui influent directement sur le comportement.



La première fois que l'on consomme de l'alcool, on trouve cela très mauvais et on passe un mauvais moment et il y a des chances qu'on ne le fasse plus dans le futur. Mais, en général, l'association qui se crée est : « Je viens de boire un verre de vin et je me sens mieux, je suis plus sociable, je ris, les gens me trouvent drôle… ». Par conséquent, on associe en mémoire le fait de boire et de se sentir mieux. Et, forcément, à partir du moment où ce genre d'association se crée en mémoire, plus on avancera dans la vie et plus on aura des soucis ou des problèmes, plus on sera amené à répéter l'action de boire. N'oublions pas non plus le phénomène de la déshydratation, car lorsque l'on boit de l'alcool, on perd beaucoup d'eau et on est très vite déshydraté, c'est qui explique, notamment, la « gueule de bois » le lendemain matin.

C'est pourquoi l'éducation consiste aussi à répéter que, lorsqu'on a des problèmes, il y a d'autres moyens pour les résoudre que de consommer de l'alcool. On a souvent la sensation de boire pour s'aider à réaliser quelque chose, mais les conséquences sont bien plus importantes à long terme que le bénéfice que l'on en tirera à court terme.

Ce sont des messages assez simples à faire passer. Il faut bien expliquer comment l'alcool joue sur notre santé. Ce message peut aider, probablement, les jeunes, non à ne plus boire, mais à consommer de façon plus responsable.

Il faut essayer de faire passer le message que boire deux ou trois verres « pour se lancer dans la soirée » et d'ensuite alterner un verre d'alcool et un verre d'eau, fera passer une meilleure soirée, parce qu'on ne sera pas

déshydraté et que, le lendemain, il n'y aura pas de « gueule de bois » et, malgré tout, on continuera à s'amuser.

Il faut davantage éduquer en disant qu'il y a moyen de continuer à profiter des soirées sans se retrouver dans un état de totale ébriété où l'on doit ramener la personne éméchée chez elle. C'est davantage une question de régulation du comportement et certainement pas d'interdiction de ce comportement : il faut tenter de responsabiliser les gens par rapport à la consommation d'alcool.

Nos Toiles@penser 2020

disponibles sur demande et sur notre site https://www.lapenseeetleshommes.be

Questions d'éthique

CRISPR, questions éthiques pour ciseaux génétiques
L'animal de laboratoire face aux droits des animaux au XXIe siècle

Langue, langages et démocratie

Communication chez les poissons et détection du coronavirus Covid-19
L'orthographe est-elle respectable ?
La défaite de la pensée
Les colonnes de la démocratie vacillent-elles ?
Metamorphosis
Un, et deux, puis trois...

Mythes, rites et tradition

Sommes-nous des samouraïs ?
Les forgerons du Kasaï et leurs rites initiatiques
Le secret comme clé de voûte des discours antimaçonniques actuels

Judaïsme

Qu'est-ce que l'antisémitisme ?
« Petite » histoire de l'antisémitisme
La judéophobie
La récupération des biens juifs spoliés
L'imaginaire dans le judaïsme

Un monde durable

« Connexion » et « Durabilité »
L'environnement et ses enjeux pour la faune : Perte de biodiversité et méconnaissance de la faune
L'environnement et ses enjeux pour la faune : La prise de conscience

Penseurs et sociétés

Socrate
Pythagore
Mohamed Iqbal
Jean l'Évangéliste ou le théologien
Paul de Tarse, la théologie au service de la foi

Ceci n'est pas une pipe

La mouvance du langage
Soumission à la contrainte ou émancipation vers la liberté ?
Revenons à « Ceci est une pipe »
Une perte des liens sociaux et moraux

Violence, politique, éducation et presse aux États-Unis

La mormone de Jules Verne ou l'opposé de la femme idéale
La parabole de « The Man Who Shot Liberty Valance »

Les violences faites aux femmes

La violence morale
La violence conjugale, un problème non résolu
Ça vaut pas l'coup !
L'accompagnement judiciaire

Retrouvez la liste complète de nos *Toiles@penser* sur notre site internet à l'adresse www.lapenseeetleshommes.be, sous l'onglet Toiles.

Vous pouvez également obtenir la liste de nos *Toiles@penser* ou une de nos *Toiles@penser* en version papier sur simple demande au 02 640 15 20 ou par mail à secretariat@lapenseeetleshommes.be.

Vous souhaitez être tenu(e) au courant de nos publications, de nos émissions radiophoniques et de nos activités ?

Rien de plus simple,
consultez notre site internet
http://www.lapenséeeetleshommes.be

ou

renseignez-nous votre adresse de courriel
et nous vous enverrons nos programmes détaillés

La Pensée et les Hommes Asbl

Avenue Victoria 5 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 640 15 20 – 02 650 35 90
secretariat@lapenseeetleshommes.Be
revues@lapenseeetleshommes.be
media@lapenseeetleshommes.be

Visitez notre site
www.lapenseeetleshommes.be

Association reconnue d'éducation permanente
par la Fédération Wallonie-Bruxelles