

# Les Jeunes et l'Alcool



01-812-01

# L'alcool...

On recherche tous le plaisir. Le plaisir d'être avec des amis, de s'amuser, d'avoir des projets, de faire de nouvelles expériences.

Dans notre société, l'alcool est souvent associé au plaisir et à des activités sociales comme des « partys ». Le vin, la bière, les spiritueux sont des produits de consommation courante. Pour la plupart des personnes, la consommation d'alcool ne pose pas de problèmes. Elle s'intègre à un mode de vie sain. Mais avant de décider où, quand et quelle quantité on va boire, on doit être bien informé pour pouvoir faire les bons choix et consommer de façon réfléchie.

## Consommer de l'alcool de façon réfléchie, c'est :

- boire modérément ;
- boire lentement plutôt que de vider notre consommation d'un trait ;
- savoir pour quelles raisons on consomme (par exemple, boit-on pour le plaisir ou pour fuir des problèmes ?) ;
- s'assurer que notre consommation ne nuit pas à notre santé et à nos activités normales comme étudier, conduire, travailler ;
- savoir qu'on peut avoir du plaisir sans consommer d'alcool.

Édition produite par :

**La Direction des communications  
du ministère de la Santé et des Services sociaux**

Pour obtenir un exemplaire de ce document,  
faites parvenir votre commande par télécopieur :  
**(418) 644-4574**

par courriel :

**communications@msss.gouv.qc.ca**

ou par la poste :

**Ministère de la Santé et des Services sociaux  
Direction des communications  
1075, chemin Sainte-Foy, 16<sup>e</sup> étage  
Québec (Québec)  
G1S 2M1**

Le présent document est disponible à la section **documentation**  
du site Web du ministère de la Santé et des Services sociaux  
dont l'adresse est :  
**www.msss.gouv.qc.ca**

Le genre masculin utilisé dans ce document désigne  
aussi bien les femmes que les hommes.

Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Québec, 2001  
Bibliothèque nationale du Canada, 2001  
ISBN 2-550-38082-7

Toute reproduction totale ou partielle de ce document est autorisée,  
à condition que la source soit mentionnée.

© Gouvernement du Québec

# Avec l'alcool...

## On peut choisir d'éviter de boire :

- parce qu'on peut avoir du plaisir sans boire d'alcool ;
- parce qu'on n'aime pas le goût de l'alcool ;
- parce qu'on veut se maîtriser en tout temps ;
- parce qu'on ne veut pas prendre l'habitude de boire ;
- parce qu'on ne veut pas tomber sous la dépendance de l'alcool.

## On peut choisir de boire de façon réfléchi, c'est-à-dire :

- boire lentement, en prenant le plaisir de déguster ;
- prendre de la nourriture en buvant pour ralentir les effets de l'alcool ;
- limiter nos consommations en les espaçant ;
- ne jamais vider un verre d'un seul coup ;
- de boire au cours de rencontres sociales ou occasionnellement, pour se détendre.

## On peut faire des abus. C'est :

- croire être capable d'en prendre beaucoup sans que cela paraisse ;
- croire avoir une forte résistance ;
- boire au point de perdre la maîtrise de soi ;
- boire jusqu'à être saoul ;
- boire de plus en plus souvent et pour toutes sortes de raisons.



# L'alcool et ses effets physiques

## Il se mêle rapidement au sang

Il passe rapidement de l'estomac au sang. La présence de nourriture ralentit son action.

## Il engourdit le cerveau

Il fausse notre jugement. Il déséquilibre notre comportement et la coordination de nos mouvements. Il nous fait faire des choses qu'on ne ferait pas autrement.

## Il est transformé par le foie

Il est très lentement éliminé par le foie qui le filtre. De façon générale, pour la plupart des personnes, le corps a besoin d'une heure pour éliminer chaque consommation d'alcool; c'est-à-dire une petite bière (350 ml), un verre de rhum (45 ml) ou un verre de vin (150 ml). Si vous avez pris plus d'une consommation par heure ou si, pendant une soirée, vous avez pris plusieurs consommations, vous devrez patienter plus d'une heure pour retrouver tous vos esprits! L'effet de l'alcool se fera sentir plus vite s'il est consommé à jeun, trop rapidement, ou combiné à un autre produit comme un médicament ou une drogue. Son effet se fera aussi sentir plus rapidement chez une personne de petite taille ou fatiguée. Enfin, il faut savoir que l'effet de l'alcool est influencé par l'interaction de trois facteurs : la personne, le contexte et le produit.

### La personne

- La taille
- le sexe
- le poids
- l'état de santé
- l'état d'esprit, etc.

### Le contexte

- Le lieu
- le moment de la journée
- les conflits familiaux
- les relations avec les autres, etc.

### Le produit

- La quantité
- la qualité
- la fréquence de consommation
- la tolérance au produit
- la combinaison avec d'autres produits, etc.



# L'usage prolongé et abusif d'alcool provoque...

## DANS L'ORGANISME

**Foie:** risque de cirrhose, de cancer et autres dommages.

**Muscles:** relâchement et affaiblissement.

**Systeme digestif:** risques d'ulcères à l'estomac, de cancer de la bouche, de la gorge, de l'estomac.

**Cœur et circulation:** maladies cardiaques et problèmes de tension artérielle.

**Systeme nerveux:** dommages aux nerfs et au cerveau.

**Organes sexuels:** risque d'impuissance et de stérilité. Chez la femme enceinte, augmentation des risques de malformation du fœtus.

## SUR LE PLAN PSYCHOLOGIQUE

Faible estime de soi

Difficultés d'affirmation de soi

### Modifications du comportement :

Altération du jugement, colère, nervosité, tendance à s'isoler ou à se renfermer; difficultés à affronter les problèmes de la vie.



### Avoir un problème de consommation d'alcool, c'est :

- boire de façon excessive (en trop grande quantité et trop fréquemment);
- boire pour fuir des problèmes, pour s'isoler;
- avoir besoin de plus d'alcool pour obtenir les mêmes effets qu'avant (plus grande tolérance au produit);
- négliger ses activités habituelles à cause de sa consommation d'alcool;
- poser des gestes que l'on regrette après que l'effet de l'alcool soit passé;
- consommer de l'alcool jusqu'à nuire à sa santé, à sa sécurité, à son bien-être;
- ne plus pouvoir se passer d'alcool.

# On s'intoxique progressivement

## Après une heure: on relaxe

- On parle un peu plus.
- On est moins gêné.
- On a du plaisir.
- On a la sensation de s'évader.
- On peut devenir plus émotif, plus sentimental, plus excité.

## En buvant plus ou trop, on devient éméché

- Notre jugement est moins sûr et on éprouve des vertiges.
- Nos réactions sont ralenties et on voit moins bien.
- On marche en titubant.
- Nos paroles sont embrouillées.
- On peut devenir colérique.
- On a de la difficulté à mettre de l'ordre dans nos idées.
- On perd l'équilibre.
- On voit double.
- On ne sait plus très bien où on est.

## Si on ne s'arrête pas:

- On dit des mots incompréhensibles.
- Nos idées sont totalement embrouillées.
- On est incapable de marcher.
- Pris à fortes doses et trop rapidement, l'alcool peut provoquer un arrêt respiratoire et peut entraîner la mort.



# On peut y trouver des avantages, mais... il y a aussi des inconvénients



## Les émotions

Avec l'alcool, on oublie nos déceptions et notre gêne, notre stress peut disparaître, nos sentiments peuvent nous paraître forts.

## Mais...

L'alcool peut nous empêcher de voir nos vrais problèmes, il peut nous faire fuir la réalité, il peut empêcher nos sentiments d'évoluer librement, il peut nous éloigner de nos amis, il peut nous conduire à la solitude.

### **Au lieu de prendre de l'alcool pour fuir un problème, tu devrais :**

- essayer de le régler plutôt que d'espérer qu'il disparaisse de lui-même ;
- en parler à quelqu'un en qui tu as confiance ;
- demander de l'aide pour régler ton problème.



### La personnalité

Avec l'alcool, on s'affirme, on se fait remarquer, on fait du théâtre, on se sent brillant et intelligent, certains peuvent même se prendre pour d'autres.

#### Mais...

On oublie que notre sensibilité est diminuée, on perd facilement toute maîtrise de nous-même, on exagère, on devient maussade, on dépasse nos limites, on n'est plus nous-même.

### La sexualité

L'alcool peut nous aider à faire les premiers pas et à parler aux autres. Il peut libérer notre sexualité. Il nous permet de nous défouler et peut faire tomber nos tabous.

#### Mais...

Notre capacité sexuelle diminue rapidement. Notre sens des valeurs et notre jugement sont perturbés. On devient sujet à des comportements sexuels risqués.

### La résistance

L'alcool nous donne le coup de fouet espéré, il nous donne des calories.

#### Mais...

Il n'a aucune valeur nutritive, il ne fournit pas les vitamines et les protéines dont on a besoin, il réduit nos réflexes, notre résistance aux infections.



# Combinaisons dangereuses

## L'ALCOOL ET LES AUTRES DROGUES

L'alcool est une drogue. Mélangé avec d'autres, il en intensifie les effets.

### Les tranquillisants

Un peu d'alcool pris avec une petite dose de sédatifs ou de somnifères peut entraîner des pertes de conscience.

### La marijuana, le haschich

Le mélange de ces drogues avec de l'alcool est dangereux, il peut désorganiser l'individu et rendre sa pensée confuse.

### Les médicaments

Certains médicaments en vente libre que l'on prend pour le rhume, la fièvre, etc., sont dangereux quand ils sont absorbés avec de l'alcool.



# Conduire après avoir consommé de l'alcool

## Les faits

Au Québec, l'alcool est la première cause des accidents de la route. La conduite avec des facultés affaiblies est aussi la première cause de mortalité sur les routes. Un jeune de 16 à 19 ans qui conduit avec un taux d'alcoolémie de 80 mg % (0,08)<sup>1</sup> court un risque 40 fois plus élevé d'avoir un accident qu'un jeune du même âge qui conduit sobriement. (Source : Société de l'assurance automobile du Québec)

## La loi

Le degré d'alcool permis est de 80 mg %. Au delà de cette limite, le conducteur commet une infraction au Code criminel. Le jugement et les réflexes sont déjà affectés avec un taux de 30 mg % d'alcool. Pour les conducteurs en état d'ébriété, les sanctions sont sévères : suspension du permis sur-le-champ, fortes amendes, risque d'emprisonnement.

## Nouveaux conducteurs : tolérance zéro

La loi interdit aux nouveaux conducteurs, soit les titulaires d'un permis d'apprenti conducteur ou d'un permis de conduire probatoire, de consommer de l'alcool.

<sup>1</sup> 80 mg d'alcool par 100 ml de sang.



**Nous sommes responsables envers nous-mêmes et envers les autres.**

**Si on a bu, on ne conduit pas !**

## L'organisation d'un party

- Établir des règles claires pour la conduite automobile avec les amis à l'occasion d'un party.
- Désigner un chauffeur qui ne consommera pas d'alcool et lui remettre les clés à l'arrivée.
- Offrir de la nourriture et des boissons gazeuses, des jus de fruit ou de l'eau aux invités.
- Faire alterner l'alcool et l'eau pour étancher sa soif.
- Après le party, marcher, ou prendre un transport en commun, un taxi, ou appeler ses parents ou des amis.
- Attendre que l'alcool soit éliminé de l'organisme avant de conduire.

# Choisir de boire?

## Boire intelligemment

- On espace nos consommations.
- On en limite le nombre, on évite de boire tous les jours.
- On mange en buvant.
- On ne boit jamais pour montrer qu'on est « capable ».
- On ne boit surtout pas pour régler nos problèmes.

## Connaître les risques

Si on boit trop, on risque d'être malade. Si on boit trop souvent, on risque de devenir dépendant.

## Respecter les non-buveurs

- On tient compte de leur choix.
- On comprend que les raisons de ne pas boire sont aussi bonnes que celles de boire.



# Choisir de ne pas boire?

## Se fier à ses raisons

On est convaincu de la justesse de sa décision. On résiste aux pressions.

## Pas d'excuses à donner

C'est difficile de dire « non merci », mais on le dit naturellement et fermement. On n'a pas à se défendre et à s'expliquer.

## Choisir ses activités

Il n'est pas toujours nécessaire d'avoir de l'alcool pour s'amuser. Le sport, la musique, les jeux vidéo sont aussi agréables sans alcool.

## Respecter ceux qui boivent

Si certains ont pris la décision de boire, on tient compte de leur choix. Si une personne boit trop, on ne s'en moque pas et on ne se sent pas supérieur. Si elle devient trop grossière ou gênante, on s'en va ou, si c'est possible, on lui vient en aide. Il est difficile de discuter avec une personne qui a trop bu, mais on peut essayer de lui faire comprendre que son comportement dérange. Lorsqu'elle aura dégrisé, on pourra lui rappeler comment elle a agi et comment son comportement a été dérangeant. On pourra aussi essayer de l'amener à comprendre les raisons qui l'ont fait trop boire.

# Des questions?

## Si on boit du café, est-ce que les effets de l'alcool vont diminuer?

Il n'y a pas de potion magique qui empêche l'alcool de se mêler au sang. Manger avant et pendant qu'on boit en ralentit les effets... Mais, quoi que l'on fasse, si on boit trop, on sera ivre.

## Quel est le moyen le plus rapide pour se dégriser?

Il n'y a pas de méthode rapide. **Le temps est l'unique moyen de dégriser.** Danser, faire de l'exercice, prendre une douche froide, boire un café, etc., sont des activités qui ne peuvent nous dégriser. Ce sont des mythes. Il faut attendre que le corps ait éliminé l'alcool consommé.

## Après avoir bu, quand peut-on conduire?

Ce n'est pas une réponse facile mais, en général, on devrait attendre au moins une heure pour chaque verre consommé. La règle d'or : dans le doute, on devrait s'abstenir de conduire et choisir plutôt une solution sécuritaire pour finir la soirée (prendre un taxi, se faire raccompagner, rester sur place jusqu'au matin, etc.).



# As-tu des problèmes de consommation d'alcool?

Parles-en à quelqu'un en qui tu as confiance : un membre de ta famille, un ami, une amie, un professeur, un travailleur social, le psychologue de l'école, une infirmière, un éducateur, etc.

Si tu as besoin d'aide ou de renseignements, tu peux aussi appeler :

## Drogue : aide et référence

Montréal et environs : **(514) 527-2626**

Ailleurs : **1 800 265-2626**

Sans frais. Confidentiel.

24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

## Tel-jeunes

Montréal et environs : **(514) 288-2266**

Ailleurs : **1 800 263-2266**

Sans frais. Confidentiel.

24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Au Québec, il existe aussi des services spécialisés d'aide et de soutien qui s'adressent aux adolescentes et aux adolescents qui ont un problème d'alcool. Pour en savoir plus sur ces services, communique avec le CLSC de ton quartier.

