

# Bon à savoir : les faits sur l'alcool

Des informations pour t'aider à prendre tes propres décisions

## Bien connaître les faits



Selon les données récentes :

- L'alcool est plus dangereux pour la santé que le cannabis et de nombreuses drogues illégales.
- Les bénéfices possibles de l'alcool pour la santé ont été exagérés.
- Un grand nombre de risques sont méconnus du public.

## Bien connaître les effets



L'alcool peut provoquer des comportements violents. Plus de la **moitié** des agressions, des violences conjugales, mauvais traitements infligés aux enfants et homicides sont associés à la consommation d'alcool.

- Choisis bien comment tu bois, quand et avec qui.
- Sois conscient.e du lieu où tu te trouves et des gens qui boivent.

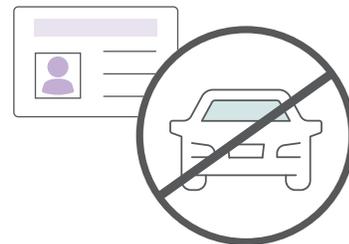
## Bien connaître son corps

Un verre standard reste environ **90 minutes** dans l'organisme, mais il faut compter bien plus de temps pour que sa trace soit complètement éliminée.



## Bien connaître la loi

Quelques provinces et territoires ont une politique d'alcoolémie zéro pour les jeunes conducteurs. Si tu as un permis progressif ou si tu as moins de l'âge minimal dans ta province, tu *n'es pas autorisé.e* à conduire, même après avoir bu une seule goutte d'alcool.



## Pour consommer en sécurité

- Fixe-toi des limites et tiens-y-toi.
- Bois lentement. Renseigne-toi sur le maximum recommandé pour les jeunes.
- Pour chaque verre d'alcool, bois un verre d'une boisson non alcoolisée.
- Mange avant de boire et aussi pendant.
- Un jeune âge, un faible poids et des problèmes de santé indiquent qu'il est prudent de consommer moins.
- Sois prudent.e : fais attention au lieu où tu bois et aux personnes qui sont là.
- Prévois ce que tu feras en cas de problème.



## L'alcool, en chiffres

Chez les personnes qui consomment de l'alcool, près de

**1** sur **4**

acquiert une dépendance.

