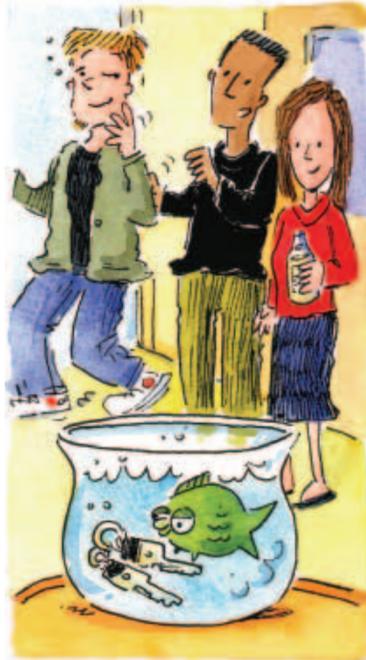


Comment réduire mes risques ?

SOIS PRÉVOYANT ET VEILLE À TA SÉCURITÉ !



SI TU BOIS NE SERAIT-CE QU'UN VERRE, IL VAUT MIEUX QUE TU NE PRENNES PAS LE VOLANT.



PRÉVOIS UN PLAN D'URGENCE POUR RENTRER CHEZ TOI (ASSURE-TOI D'AVOIR DE L'ARGENT SUR TOI ET LE NUMÉRO D'UNE COMPAGNIE DE TAXI, OU ENCORE APPELE TES PARENTS OU UN AMI EN QUI TU AS CONFIANCE).



SI TU COMPTES RENTRER CHEZ TOI AVEC UNE PERSONNE QUI ASSISTE À LA SOIRÉE (MÊME UN ADULTE), ASSURE-TOI, AVANT DE MONTER DANS SA VOITURE, DE SAVOIR LA QUANTITÉ D'ALCOOL QUELLE A BUE.



SI TU BOIS, ESPACE TES CONSOMMATIONS EN ALTERNANT AVEC DES BOISSONS NON ALCOOLISÉES. MANGE AVANT DE BOIRE ET EN BUVANT.



LES HÔTES DOIVENT ÊTRE PRÊTS À ACCUEILLIR DES GENS POUR LA NUIT. ILS DOIVENT VEILLER À LA CONSOMMATION DE LEURS INVITÉS ET S'INQUIÉTER DE LA FAÇON DONT CES DERNIERS PRÉVOIENT RENTRER CHEZ EUX.



NE MÉLANGE PAS L'ALCOOL AVEC DES MÉDICAMENTS OU DES DROGUES ILLÉGALES. POUR PLUS DE SÛRETÉ, RENSEIGNE-TOI AUPRÈS DE TON PHARMACIEN.



Où trouver de l'aide ?

Si toi, un ami ou un membre de ta famille avez un problème lié au tabac, à l'alcool ou à d'autres drogues, vous pouvez trouver de l'aide. Parlez-en à quelqu'un de confiance, comme un médecin, un enseignant, une infirmière ou un conseiller en orientation professionnelle ou en toxicomanie. Vous pouvez aussi communiquer avec un centre d'évaluation de la toxicomanie ou un groupe d'entraide comme les Alcooliques anonymes (voir dans les Pages jaunes, la section Toxicomanie). Voici d'autres endroits qui peuvent aussi aider :

- Centre de renseignements du Centre de toxicomanie et de santé mentale, au 1 800 463-6273
- Jeunesse J'écoute, au 1 800 668-6868
- Drogues et alcool—Répertoire des traitements en Ontario, au 1 800 565-8603, ou www.dart.on.ca (site Web en anglais seulement)



Pour de plus amples renseignements sur des questions de toxicomanie et de santé mentale ou pour obtenir un exemplaire de cette ressource, veuillez appeler le Centre R. Samuel McLaughlin de renseignements sur la toxicomanie et la santé mentale de CAMH : Sans frais en Ontario : 1 800 463-6273 À Toronto : 416 595-6111

Pour commander des exemplaires en quantité de cette ressource ou d'autres publications de CAMH, veuillez vous adresser aux : Services des publications Tél. : 1 800 661-1111 ou 416 595-6059 à Toronto

Courriel : publications@camh.net

Pour faire un don, veuillez vous adresser à la : Fondation de CAMH Tél. : 416 979-6909

Courriel : foundation@camh.net

Si vous avez des questions à poser ou des éloges ou des préoccupations à formuler au sujet des services offerts par CAMH, appelez notre coordonnatrice des relations avec les clients au : 416 535-8501, poste 2028.

Consultez notre site Web à : www.camh.net

Copyright © 2006 Centre de toxicomanie et de santé mentale

ISBN 0-88868-521-1

Remarque : Les termes de genre masculin utilisés pour désigner des personnes englobent à la fois les femmes et les hommes. L'usage exclusif du masculin ne vise qu'à alléger le texte.

Illustrations de Craig Terlson

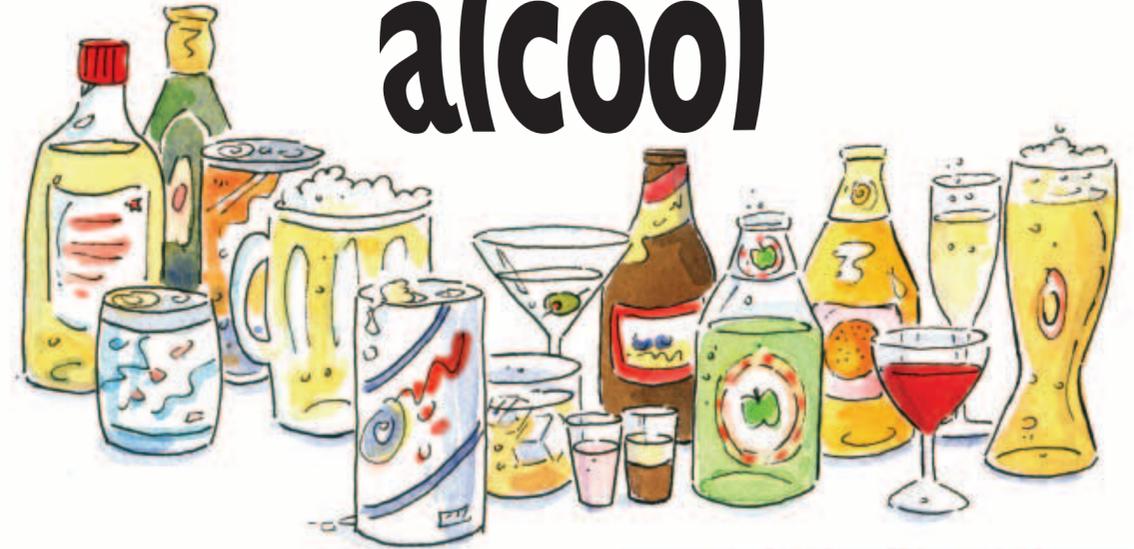
Available in English.



Un Centre collaborateur de l'Organisation panaméricaine de la santé et de l'Organisation mondiale de la Santé Affilié à l'Université de Toronto

parlons

alcool



Qu'est-ce que l'alcool ?

L'alcool est une drogue qui ralentit certaines parties du cerveau. La consommation d'alcool peut t'aider à te relaxer, mais elle peut aussi nuire à la clarté d'esprit, à la prise de bonnes décisions et à l'exécution de diverses tâches.

On fabrique l'alcool en faisant fermenter (et parfois en distillant) des fruits, des légumes et des grains. L'alcool en soi est un liquide transparent. Ce sont d'autres ingrédients et le processus de fermentation qui donnent à la bière, aux panachés (coolers), au vin et aux autres boissons alcoolisées leur couleur.



Qui consomme de l'alcool ?

La plupart des adultes canadiens boivent de l'alcool et le font de façon responsable. Mais l'alcool étant une drogue, sa consommation peut entraîner des risques.

- En 2005, près des deux tiers (62 %) des élèves ontariens de la 7^e à la 12^e année, soit environ 603 400 élèves, ont déclaré avoir bu de l'alcool au moins une fois au cours de l'année écoulée.
- Un élève sur dix (10 %) buvait de l'alcool une fois par semaine.
- Un garçon sur quatre (25 %) et une fille sur cinq (20 %) ont déclaré avoir fait des excès ponctuels d'alcool (cinq consommations ou plus en une seule occasion) au cours du mois écoulé.
- La boisson alcoolisée la plus populaire (plus de 50 %) au Canada est la bière, suivie des spiritueux, comme le rhum et la vodka (26 %) et du vin (21 %).
- Les Canadiens dépensent environ 12,4 milliards de dollars par année en alcool.
- Environ 10 % des Canadiens ont une dépendance à l'alcool à un moment donné de leur vie.



vrai ou faux

1. Une femme et un homme ont tous les deux un type de corps moyen et pèsent le même poids. S'ils boivent la même quantité d'alcool, l'alcool aura-t-il le même effet sur chacun d'eux ?
2. Un panaché (cooler) et une bière ordinaire contiennent le même pourcentage d'alcool.
3. Certaines personnes peuvent boire beaucoup d'alcool sans montrer de signes d'ivresse.
4. Le café, l'exercice intense ou une douche froide a un effet dégrisant.

1. FAUX. Le corps des hommes contient plus d'eau que celui des femmes. L'alcool se dilue donc plus chez les hommes. À type de corps et poids égaux et à consommation égale d'alcool, un homme ressent moins les effets de l'alcool qu'une femme.

2. FAUX. La plupart des panachés de 12 oz/341 ml ont une teneur en alcool de 6,9 % alors que celle d'une bouteille de bière ordinaire de 12 oz/341 ml est de 5 %. Ce qui veut dire qu'il y a près d'une fois et demie plus d'alcool dans un panaché que dans une bouteille de bière ordinaire.

3. VRAI. Une personne qui boit souvent de l'alcool peut ne pas paraître ivre car son organisme s'est habitué à l'alcool. Mais même si cette personne ne semble pas ivre, l'alcool a malgré tout un effet sur elle. La personne a trop d'alcool dans le sang pour avoir de bonnes réactions dans des situations dangereuses, p. ex. si elle doit freiner brusquement en conduisant. Il ne faut jamais monter dans la voiture d'un conducteur qui a bu.

4. FAUX. Seul le temps peut faire passer l'état de brêreté. Le foie élimine l'alcool à un certain rythme qui ne peut être modifié. Il faut environ une heure et demie pour éliminer un verre standard de l'organisme.

L'alcool crée-t-il une dépendance ?

Oui, l'alcool peut créer une dépendance. Environ une personne sur 20 qui boit de l'alcool en est dépendante. Les personnes ayant une dépendance peuvent avoir de la difficulté à cesser de boire sans aide, malgré leur bonne volonté et même si les autres effets négatifs de l'alcool (comme les problèmes financiers et autres problèmes personnels) commencent à l'emporter sur ses effets positifs. Une dépendance à l'alcool peut entraîner de graves problèmes sur le plan social, familial, professionnel, légal et financier, de même que sur le plan de la santé émotionnelle et mentale !



Quel effet l'alcool a-t-il sur toi ?

L'alcool peut ralentir tes réflexes, tes mouvements et tes facultés mentales. Pendant un temps très court, l'alcool peut :

- te calmer et te détendre ;
- te rendre plus bavard ;
- te rendre moins timide ;
- te réchauffer (tu peux avoir des rougeurs) ;
- altérer ta coordination.



L'alcool peut aussi rendre certaines personnes plus agressives et en rendre d'autres déprimées ou plus déprimées. Une personne intoxiquée (ivre) peut :

- avoir des éclipses (pertes de mémoire) ;
- avoir de la difficulté à parler ou à marcher ;
- avoir envie de dormir ou perdre conscience ;
- être plus vulnérable aux chutes ou à d'autres accidents ;
- souffrir d'empoisonnement par l'alcool ou même mourir ;
- avoir un ralentissement des réflexes et des facultés mentales ;
- prendre plus de risques ou prendre de mauvaises décisions.



Se sent-on mal quand on arrête de boire ou qu'on réduit brusquement sa consommation ?

Oui. Les personnes qui boivent beaucoup pendant une certaine période de temps ou qui font des excès ponctuels (cinq consommations ou plus en une seule occasion) peuvent se sentir mal et même ressentir de graves effets physiques si elles arrêtent de boire ou réduisent leur consommation.

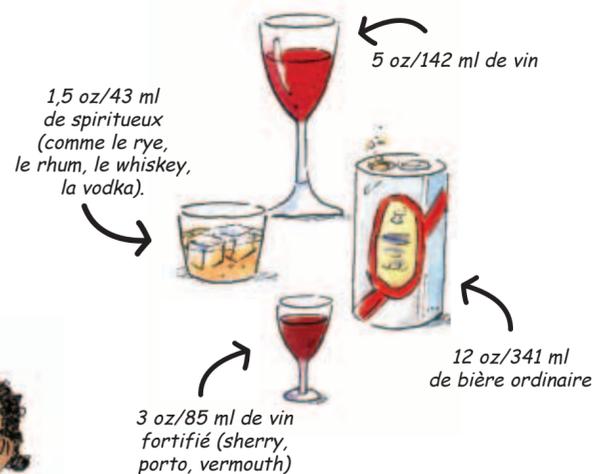
- Elles peuvent :
- se sentir nerveuses et ne pas tenir en place ;
 - avoir des problèmes de sommeil ;
 - avoir des tremblements ;
 - avoir des convulsions ;
 - avoir des hallucinations (voir des choses ou entendre des bruits qui n'existent pas).



C'est ce que l'on appelle les symptômes du sevrage.

Qu'est-ce qu'un verre standard ?

Chacune de ces consommations contient la même quantité d'alcool (un verre standard contient 13,6 grammes d'alcool) :



Les divers types de consommation contiennent diverses concentrations d'alcool. Par exemple :

- la bière ordinaire contient 5 % d'alcool (certaines bières en contiennent plus, d'autres moins) ;
- le vin contient environ 12 % d'alcool ;
- le vin fortifié contient entre 16 % et 18 % d'alcool ;
- la plupart des spiritueux contiennent 40 % d'alcool.

Un adulte moyen peut éliminer (en grande partie dans l'urine) environ les deux tiers d'un verre standard à l'heure (10 grammes d'alcool). S'il prend deux verres standard, il lui faudra à peu près trois heures éliminer l'alcool de son système. Si tu deviens ivre, seul le temps te dégrisera.

LE SAVAIS-TU ?

- Un verre de whiskey contient environ la même quantité d'alcool qu'une bouteille de bière ordinaire.
- Les boissons à forte teneur en alcool, comme les panachés (coolers) et la bière forte en alcool, entraîneront l'ivresse plus rapidement que les boissons plus faibles en alcool, car elles contiennent plus d'alcool qu'un verre standard.



Combien de temps les effets durent-ils ?

Cela dépend. La vitesse à laquelle tu t'enivres ou te désenivres dépend :

- de la quantité d'alcool que tu as bue ;
- de la vitesse à laquelle tu as bu ;
- de ton sexe ;
- de ton degré de fatigue ;
- de ce que tu as mangé avant de boire ;
- des médicaments et des drogues que tu as pris avant de boire ;
- de ton type de corps.

Souviens-toi : C'est la quantité d'alcool qui agit sur toi et non pas le type d'alcool que tu bois. Peu importe que tu boives de la bière, des panachés, du vin ou des spiritueux.

L'alcool est-il dangereux ?

Oui, l'alcool peut s'avérer dangereux de diverses façons. Une trop forte consommation peut provoquer une gueule de bois (mal de tête, sensation de malaise, tremblements et vomissements). Un excès d'alcool peut aussi provoquer une intoxication et même entraîner la mort.

GROSSESSE

On ne connaît pas encore de niveau de consommation sécuritaire pour les femmes enceintes. Les femmes qui boivent de l'alcool pendant leur grossesse risquent davantage de faire une fausse couche, d'accoucher prématurément, de donner naissance à un enfant mort-né ou d'avoir d'autres problèmes.

Un enfant peut être atteint de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF) dès sa naissance et donc présenter des anomalies physiques, des problèmes de comportements et d'autres difficultés. Une femme enceinte ou qui songe à le devenir devrait parler à son médecin de la consommation d'alcool et d'autres drogues.

ALLAITEMENT

Une femme qui allaite peut transmettre de l'alcool à son bébé par son lait. Cela peut avoir des effets sur les tétées, le sommeil et le développement de l'enfant. Une femme qui doit allaiter ou extraire son lait avant de consommer de l'alcool. Si tu allaites et si tu bois de l'alcool, parles-en à ton médecin.



Quels sont les effets à long terme des excès d'alcool ?

Les personnes qui boivent beaucoup pendant longtemps risquent plus d'avoir :

- des lésions nerveuses ou cérébrales ;
- de l'hypertension et des accidents vasculaires cérébraux ;
- une maladie du foie ;
- une malformation du fœtus (chez les femmes enceintes) ;
- une maladie de l'estomac, de l'appareil digestif ou du pancréas ;
- un cancer du sein ou de la gorge ;
- un faible taux d'hormones sexuelles ;
- une dépendance à l'alcool.

cerveau



pancréas



LE SAVAIS-TU ?

Tu as peut-être entendu dire que l'alcool était bon pour le cœur, mais sais-tu que ses bienfaits touchent surtout les personnes de plus de 45 ans, et que, généralement, un verre tous les deux jours suffit ? On ne connaît aucun bienfait pour la santé chez les jeunes.

Les gens qui ne boivent pas ne devraient pas se mettre à boire pour essayer d'améliorer leur santé. Ils auraient plutôt intérêt à manger plus sainement, à faire régulièrement de l'exercice et à éviter de fumer.

Est-il dangereux de mélanger l'alcool avec d'autres drogues ?

Oui. Ils ne font pas bon ménage. Ce mélange peut même être mortel ! Si tu prends de la marijuana ou des drogues de club (ecstasy, kétamine, GHB...) avec de l'alcool, tu auras plus de difficulté à prendre de bonnes décisions. Tu risques de te blesser ou de blesser quelqu'un d'autre.



Si tu mélanges l'alcool avec certains médicaments—prescrits par ton médecin ou en vente libre (remèdes contre la toux, aspirine...)—ton organisme peut réagir violemment. Tu peux avoir des crampes, des maux de tête ou des vomissements. Certains mélanges peuvent arrêter ta respiration. Il est très dangereux de boire de l'alcool et de prendre d'autres drogues (marijuana...) et de conduire.

Si tu as bu de l'alcool, des drogues stimulantes (caféine, cocaïne...) peuvent te donner l'illusion d'être sobre. Tu peux te sentir plus alerte mais, en réalité, tes facultés sont affaiblies, et elles le seront jusqu'à ce que l'alcool soit éliminé de ton système.

L'alcool est-il légal ?

Oui, l'alcool est une drogue légale pour les personnes d'âge légal. En Ontario, tu dois avoir 19 ans pour acheter ou boire légalement de l'alcool. L'âge légal est fixé à 19 ans partout au Canada, sauf au Québec, au Manitoba et en Alberta où il est de 18 ans. Aux États-Unis, il faut avoir 21 ans pour pouvoir boire en toute légalité.



LE SAVAIS-TU ?

En Ontario, tu auras une peine plus sévère si tu es condamné plus d'une fois pour conduite avec facultés affaiblies :

- première condamnation : permis suspendu pendant un an et amende de 600 \$;
- deuxième condamnation : permis suspendu pendant trois ans et 14 jours d'emprisonnement ;
- troisième condamnation : permis suspendu pendant dix ans ou à vie et 90 jours d'emprisonnement ;
- quatrième condamnation : plus aucune possibilité de détenir un permis de conduite en Ontario et peine d'emprisonnement supplémentaire de 90 jours.

Que dit la loi à propos de l'alcool au volant ?

Au Canada, conduire en ayant une alcoolémie (taux d'alcool dans le sang) de 0,08 % ou plus constitue une grave infraction criminelle. Il est aussi illégal de conduire avec des facultés affaiblies, même si l'alcoolémie est inférieure à 0,08 %. Tu seras passible des mêmes amendes si tu refuses de fournir un échantillon de ton haleine à la demande de la police. En Ontario, la police peut aussi suspendre sur-le-champ ton permis de conduire pendant 90 jours et ce, indépendamment des accusations criminelles qui peuvent être portées contre toi.

D'autres lois sur la conduite avec facultés affaiblies sont en vigueur en Ontario. Si tu es surpris avec une alcoolémie qui se situe entre 0,05 % et 0,08 %, ton permis de conduire peut être suspendu sur-le-champ pendant 12 heures. Si tu apprends à conduire et possèdes un permis de conducteur débutant, tu ne peux pas consommer UNE SEULE GOUTTE d'alcool avant de prendre le volant.



LE SAVAIS-TU ?

Presque un tiers (29 %) des élèves ontariens de la 7^e à la 12^e année ont signalé être montés, au cours de l'année écoulée, dans une voiture dont le conducteur avait bu.

INFO SCOOP

Au Canada, environ 6 700 personnes perdent la vie chaque année des suites de la consommation d'alcool telles que : accidents de la route mortels, autres types d'accidents, suicides et meurtres, et problèmes de santé associés à l'alcool.

