



LES JEUNES ET L'ALCOOL

JEUNESSE
SANS
DROGUE
CANADA.ORG



Jeunesse sans drogue Canada Des réponses pour les familles

«Les Canadiens ne portent pas suffisamment attention aux ravages que cause l'alcool»

– Dr. Theresa Tam, administratrice en chef de la santé publique du Canada

On retrouve dans les médias une abondance de sujets en lien avec les jeunes et leur consommation de drogues. La crise des opioïdes, les effets tragiques de surdoses accidentelles, le fentanyl contenu dans les drogues de rue, la croissance fulgurante de la popularité du vapotage chez les jeunes, la normalisation de la consommation de cannabis et la législation prochaine de nouveaux produits de cannabis sont tous des sujets de nature à inquiéter tout parent et toute personne-ressource oeuvrant auprès des jeunes.

Toutefois, n'oublions pas l'alcool. Saviez-vous que l'alcool est la substance la plus couramment consommée au Canada? L'alcool est un phénomène social accepté et la majorité des adultes en consomment. Il est important qu'en tant que parents nous soyons mieux informés sur l'alcool et les effets sur la santé mentale et physique et ce, particulièrement parce que les jeunes qui boivent sont à risque.

Vous êtes les personnes ayant le plus d'influence dans la vie de vos jeunes. Parler de la consommation d'alcool avec votre pré-ado ou adolescent ne peut que l'aider à faire des choix sains et éclairés pour lui-même.

Consommation en bas âge

Il est important de souligner que la consommation d'alcool en bas âge n'est pas un phénomène isolé au Canada. Près de 80% des jeunes Canadiens de 15 ans et plus ont déclaré avoir bu de l'alcool au cours de la dernière année. L'alcool est la première substance que la majorité des jeunes de 12 à 17 ans essaieront en tout premier.¹

Selon l'Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues chez les élèves 2016-2017:²

- L'âge moyen de la première consommation d'alcool est de 13 ans
- Plus de 44% des élèves de 12 à 17 ans ont déclaré avoir consommé une boisson alcoolisée au cours des 12 derniers mois. Ces données atteignent 64,5% chez les étudiants de la 10e à la 12e année.
- Près de 25% des étudiants du secondaire ont démontré des comportements à risque liés à la consommation (5 consommations ou plus en une seule occasion) et chez les étudiants de la 10e à la 12e année, le pourcentage atteint 40%.

NOMBREUSES SONT LES RAISONS QUI PEUVENT MOTIVER UN JEUNE À BOIRE DE L'ALCOOL

L'adolescence est une période passionnante mais peut aussi s'avérer une période où la pression des pairs, l'ennui, la prise de risques et le besoin de s'intégrer deviennent des facteurs importants de la vie d'un adolescent. Il peut arriver que l'opinion et les actions des amis de votre adolescent semblent avoir plus d'importance que les vôtres.

Les jeunes peuvent boire parce qu'ils souhaitent s'intégrer, ressembler à leurs amis ou à leurs aînés (frères et sœurs), ou parce que c'est ce qu'ils sont à même de voir autour d'eux, lors de festivités ou sur les réseaux sociaux. Ils peuvent aussi copier vos habitudes de consommation ou se servir de l'alcool comme relaxant ou pour faire face au stress ou à l'anxiété qu'ils ressentent.

En examinant les habitudes de consommation d'un adolescent, on peut très clairement prédire ce que sera sa consommation d'alcool et les impacts à l'âge adulte. En d'autres termes, plus une personne commence à boire jeune, plus élevés sont les risques d'avoir des problèmes reliés à sa consommation incluant des effets néfastes sur sa santé plus tard dans sa vie.³

Quels sont les risques de la consommation d'alcool chez les jeunes?

L'alcool est un déprimeur qui ralentit le fonctionnement du système nerveux central, y compris le cerveau.

Les jeunes sont en effet plus à risque lors d'une consommation d'alcool précoce car les fonctions exécutives du cerveau telles que la prise de décision, la motivation, les émotions, la récompense et la capacité d'évaluer les comportements à risque ne sont pas encore pleinement développées et ne le seront pas avant l'âge de vingt-cinq ans.

Les jeunes sont également plus susceptibles d'avoir des lésions cérébrales induites par l'alcool, ce qui pourrait contribuer à de mauvaises performances scolaires ou au travail.⁴

RISQUES À COURT TERME

Lorsque les jeunes consomment une grande quantité d'alcool, à court terme, ils risquent des blessures accidentelles, d'être impliqués dans des accidents de la route ou même, une intoxication alcoolique. En état d'ébriété, ils peuvent être plus vulnérables aux agressions, à la coercition sexuelle et aux problèmes de santé mentale tels que la dépression et l'automutilation, car l'alcool nuit au jugement, au raisonnement et à la capacité d'évaluer les risques.⁵

RISQUES À LONG TERME

La consommation fréquente ou régulière d'alcool a des conséquences sur la santé physique et le bien-être mental de tous, y compris des jeunes.

Les effets à long terme de la consommation abusive d'alcool comprennent les troubles liés aux substances, des troubles de mémoire, d'apprentissage, de réussite scolaire, un risque accru de décrochage scolaire et bien sûr, un plus grand risque de certaines maladies chroniques, telles que les maladies du foie, les accidents vasculaires cérébraux et le cancer.⁶

L'ALCOOL ET LA CONDUITE AUTOMOBILE

Malgré des décennies de campagnes de sensibilisation auprès du public, la conduite en état d'ébriété demeure un problème d'importance. Les accidents de la route sont la première cause de décès chez les jeunes Canadiens.

L'alcool :⁷

- endort la vigilance et réduit la coordination motrice ;
- réduit le temps de réaction et nuit au jugement ;
- altère la vision et la perception de la profondeur.

Les accidents de la route sont la principale cause de décès chez les 16 à 25 ans et la conduite sous l'influence de l'alcool et/ ou d'autres substances est un facteur en cause dans 55% de ces accidents.⁸

Il est important de souligner que les jeunes sont non seulement surreprésentés dans les décès liés à la conduite sous l'influence de l'alcool en tant que conducteurs mais ils sont aussi surreprésentés en tant que passagers lors d'accidents routiers.

15,3% des étudiants interrogés par le Centre de toxicomanie et de santé mentale ont déclaré avoir été un passager dans une voiture conduite par un conducteur en état d'ébriété et 12,3% ont déclaré avoir été passager d'une automobile conduite par une personne qui avait consommé de la drogue.⁹

Les jeunes qui consomment de l'alcool (avec ou sans autres drogues) doivent comprendre que leurs aptitudes nécessaires pour conduire seront grandement affectées. Un conducteur aux facultés affaiblies met en jeu non seulement sa propre sécurité mais celles de tous ceux sur la route, y compris leurs passagers, les cyclistes, les autres conducteurs et les piétons.

BOISSONS ALCOOLISÉES PURIFIÉES

La consommation de boissons alcoolisées aromatisées et purifiées, telles que les «coolers», est particulièrement préoccupante. Ces boissons, vendues en portions individuelles grand format, sont souvent à haute teneur en alcool et très sucrées ce qui masque le goût de l'alcool et engendre une surconsommation involontaire. Certains de ces produits contiennent autant d'alcool que quatre verres de boissons alcoolisées standard. Les effets ne se font pas ressentir immédiatement et peuvent accroître les risques de surconsommation.

La consommation d'une seule boisson alcoolisée purifiée pourrait suffire à intoxiquer un jeune et deux de ces boissons pourraient entraîner une hospitalisation et voire, un risque de décès.¹⁰

Depuis mai 2019, de nouveaux règlements limitent la quantité d'alcool dans les portions individuelles de boissons alcoolisées purifiées aromatisées. Cette nouvelle réglementation vise à protéger les Canadiens, en particulier les jeunes, des risques immédiats posés par ces boissons, y compris la surconsommation involontaire et l'intoxication aiguë par l'alcool.¹¹



CONSOMMER DE L'ALCOOL AVEC D'AUTRES DROGUES : UN MÉLANGE À NE PAS FAIRE

On ne devrait jamais mélanger l'alcool avec d'autres drogues.¹²

Quand l'alcool est consommé avec d'autres drogues comme des médicaments d'ordonnance ou en vente libre, du cannabis à usage récréatif, des drogues de rue, des boissons énergisantes, il s'avère très difficile de prévoir les effets. En fait, l'alcool peut rendre l'autre drogue inefficace ou en augmenter les effets au point de causer des dommages graves. D'autres substances peuvent également masquer les effets de l'alcool, ce qui peut entraîner une surconsommation.

LES BEUVERIES

Une beuverie qualifie la prise de plusieurs consommations en une seule occasion. Selon les directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada, cela veut dire 5 consommations standard pour un homme et 4 pour une femme. Boire pour s'enivrer augmente les risques pour la santé et la sécurité des jeunes, y compris, mais sans s'y limiter;¹³

- Se bagarrer ou se faire agresser.
- Avoir des relations sexuelles non désirées ou imposer des relations sexuelles non désirées sur d'autres.
- Développer ou aggraver un état de dépression, de l'anxiété et d'autres problèmes de santé mentale.
- Vivre un trou noir (c'est-à-dire, la perte de tout souvenir de l'endroit où vous étiez et de ce que vous avez fait lorsque vous étiez ivre).
- Envisager le suicide comme une alternative à un état de déprime.
- Se blesser ou même se tuer en conduisant, en faisant du vélo, du bateau, de la motoneige, de la marche ou encore comme passager.
- Se blesser ou se tuer suite à une chute, en nageant ou dans un incendie.
- Tomber malade ou même mourir suite à une intoxication alcoolique.
- S'étouffer dans son propre vomi (ce qui peut être mortel si vous êtes inconscient).
- Faire un arrêt respiratoire.

À plus long terme, les beuveries répétées peuvent également augmenter les risques de :

- Dommages à l'estomac, au pancréas, au foie et au cerveau ;
- développer un cancer ;
- créer une dépendance à l'alcool.
- Les beuveries répétées augmentent aussi le risque d'arrestation et peuvent entraîner d'autres problèmes juridiques.

SURDOSE D'ALCOOL

Toute personne qui consomme de l'alcool trop rapidement peut se retrouver avec une surdose (overdose) d'alcool. Les adolescents et les jeunes adultes qui se livrent à des beuveries sont particulièrement à risque.

Une surdose d'alcool peut se produire quand il y a tellement d'alcool dans le sang d'un individu que les zones du cerveau qui contrôlent les fonctions vitales — telles que la respiration, le rythme cardiaque et la température du corps — se mettent à ne plus fonctionner.

Les signes critiques et les symptômes d'une surdose d'alcool sont les suivants :

- confusion, stupeur ;
- difficulté à demeurer conscient ou incapacité à se réveiller ;
- vomissements ;
- crises d'épilepsie ;
- respiration lente (moins de 8 respirations à la minute) ;
- respiration irrégulière (10 secondes ou plus entre chaque respiration) ;
- pouls lent ;
- peau moite ;
- réactions apathiques, telle que l'absence de réflexe nauséux (qui empêche la suffocation) ;
- température corporelle extrêmement basse, peau bleuâtre ou pâleur.

Une surdose d'alcool peut entraîner des dommages permanents au cerveau ou provoquer la mort.¹⁴

Apprenez à connaître les signes de danger et agissez rapidement : Ne jouez pas au médecin – les douches froides, le café bien chaud ainsi qu'une bonne marche ne peuvent pas neutraliser les effets d'une surdose d'alcool – **composez le 911 sur le champ.**

Comment puis-je protéger mon jeune ?

CERTAINS ÉLÉMENTS CLÉ DE PRÉVENTION

Il nous apparaît d'une évidence même que certains facteurs jouent un rôle déterminant dans une stratégie de prévention. Entre autres, les liens avec la communauté et l'école, les relations positives avec des adultes attentionnés soit au sein de la famille ou à l'extérieur de la famille et l'appui des pairs sont tous des facteurs cruciaux qui permettront à nos jeunes de faire face à des problèmes tels que la pression des pairs, l'anxiété, l'estime de soi et la nécessité de «s'intégrer». Tous ces liens avec des personnes-ressources contribuent à réduire les risques liés à la consommation problématique de substances, y compris l'alcool.¹⁵

COMPRENDRE LES DIRECTIVES DE CONSOMMATION D'ALCOOL À FAIBLE RISQUE

Plusieurs jeunes ne comprennent tout simplement pas le niveau standard d'alcool contenu dans certaines boissons. Le Centre Canadien sur les dépendances et l'usage de substances a élaboré les directives de consommation d'alcool à faible risque avec des suggestions afin de minimiser les risques liés à la consommation.



* Reproduit avec l'autorisation du Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances.

«Leur famille, leurs amis et tous ceux qui se soucient des jeunes ou travaillent avec eux peuvent jouer un rôle positif en prenant conscience de leur influence sur la consommation d'alcool de ces jeunes et en les incitant à adopter un comportement sain propice à leur développement physique, mental et émotionnel». – Dr. Tam, Administrateur en chef de la santé publique du Canada

PARLEZ DE L'ALCOOL AVEC VOTRE ENFANT - TÔT ET SOUVENT

Beaucoup de jeunes ne comprennent pas vraiment les risques potentiels liés à l'alcool et à d'autres drogues. En tant que parent ou proche, être informé sur l'alcool et ses effets sur les jeunes peut grandement vous aider à amorcer tôt des conversations ouvertes et honnêtes avec vos pré-adolescents et adolescents. Des conversations équilibrées sur l'alcool peuvent avoir un impact positif sur les choix que feront vos jeunes alors qu'ils se dirigent vers l'âge adulte et cela les aidera à prendre des décisions responsables en ce qui concerne leur consommation.

Amorcez le dialogue

Voici certains conseils qui pourront vous venir en aide alors que vous vous préparez à parler de sujets aussi importants que l'alcool et les autres drogues.

- **Choisissez le bon moment.** Demandez à votre enfant si c'est le bon moment pour discuter. Si la réponse est vraiment négative, n'insistez pas et essayez plus tard – mais n'abandonnez pas!
- **Parlez... et écoutez.** Rappelez-vous qu'une discussion va dans les deux sens et qu'il ne s'agit pas d'un sermon.
- **Essayez de ne pas porter de jugements et de rester calme.** Il est important d'aider vos enfants à comprendre que vous vous préoccupez d'eux et que vous cherchez à savoir ce qu'ils connaissent de l'alcool (et des drogues), en plus de vouloir continuer à dialoguer et à explorer le sujet avec eux.
- **Parlez de la consommation d'alcool des adultes.** Si votre jeune vous dit qu'il vous a vu boire et que vous aviez l'air bien, expliquez-lui qu'à titre d'adulte, vous avez la capacité de faire des choix qui ne sont pas seulement permis par la loi, mais éclairés aussi. Expliquez-lui qu'une consommation d'alcool irresponsable ou excessive pendant l'adolescence peut accroître les risques en matière de santé mentale ou physique.
- **Utilisez certains incidents à des fins d'apprentissage.** Il arrive parfois qu'une personne connue au sein de votre communauté ou une célébrité ait eu des ennuis reliés à l'alcool; ce genre de situations peut servir à lancer la conversation.



Essayez d'écouter activement :

- Trouvez un endroit confortable où vous ne serez pas distraits par le téléphone (cellulaire), la télévision ou tout autre appareil de communication.
- Soyez l'un en face de l'autre.
- Utilisez un langage corporel rassurant.
- Approuvez de la tête, posez des questions et répétez ce que vous entendez pour qu'il sache que vous êtes à l'écoute.
- **Exprimez vos préoccupations** à propos de la consommation d'alcool en bas âge et indiquez quel comportement vous semble approprié à cet effet. Rappelez-lui que votre opinion peut être différente de la sienne et que vous réalisez que le fait de boire ou non sera son choix en fin de compte.
- **Soyez ferme sur l'importance de ne jamais conduire avec les facultés affaiblies ou d'être le passager d'un conducteur aux facultés affaiblies.** Expliquez-lui que s'il se retrouve dans une situation inconfortable dans un party où il y a de l'alcool, chez un ami ou dans le cadre d'une activité quelconque, il peut vous appeler en tout temps. Rappelez-lui que ce genre de situations prend toute son importance quand quelqu'un boit ou a consommé de la drogue, et que cette personne lui offre de le ramener à la maison. Prévenez et élaborez un plan pour qu'il puisse revenir à la maison en toute sécurité. Entendez-vous sur un code et expliquez-lui que vous serez fier de lui s'il vous appelle, même si c'est au milieu de la nuit.
- **Félicitez votre enfant pour son honnêteté et son ouverture d'esprit.** Les jeunes adorent sentir que leurs parents et les adultes qui ont de l'importance pour eux les respectent, leur font confiance et les aiment inconditionnellement.

Quoi dire?



Voici quelques questions neutres et ouvertes que vous pourriez poser et qui vont vous éviter de donner une impression de blâme ou de laisser planer un doute :

- « *As-tu déjà entendu dire que quelqu'un avait eu besoin de soins médicaux après avoir bu? Pourquoi crois-tu que cela pourrait arriver? »*
- « *J'ai lu que certains enfants pensent que boire des coolers est moins dangereux que de boire de la bière ou des shooters. Penses-tu que c'est vrai? Penses-tu que les enfants de ton âge connaissent le pourcentage d'alcool des différentes boissons? »*
- « *Penses-tu que certains enfants de ton âge pourraient monter dans une automobile conduite par une personne aux facultés affaiblies par l'alcool ou la drogue? Pourquoi? Est-ce que tu sais que je serai toujours là pour t'aider à revenir à la maison sans danger, même si tu as bu – sans poser de questions? »*
- « *Qu'est-ce qui est le plus dangereux selon toi? Conduire après avoir bu de l'alcool ou conduire après avoir consommé du pot? »*
- « *Où, d'après toi, les jeunes de ton âge s'informent-ils au sujet de l'alcool et des drogues? Penses-tu que l'information qu'ils trouvent est fiable? Qu'est-ce qui te fait dire que l'information est fiable ou non? »*
- « *Sais-tu qu'il existe des directives de consommation d'alcool à faible risque? »*
- « *As-tu déjà entendu parler de beuverie ou de défonce à l'alcool? As-tu déjà senti de la pression pour boire à l'excès? »*

Passer du temps avec vos adolescents ou pré-adolescents et chercher à obtenir de l'information pertinente sur l'alcool et les jeunes, le fait de mélanger l'alcool et d'autres drogues, la conduite avec des facultés affaiblies et d'autres sujets liés à l'alcool peut contribuer à créer et à renforcer des liens de confiance et le respect entre vous.

Votre ado boit déjà....

Consommer de l'alcool fait partie intégrante de notre culture et il y a de fortes chances que votre adolescent ait déjà pris une bière ou quelque chose de plus fort. Même si vous préféreriez que vos jeunes attendent d'être plus vieux pour commencer à boire, discutez de leur consommation d'alcool avec eux calmement et de façon respectueuse. Rappelez-leur que vous serez là pour eux s'ils se retrouvent dans une situation embêtante ou risquée à cause de l'alcool.

Faites connaître les Directives de consommation d'alcool à faible risque à votre ado et discutez-en pour voir s'il s'agit de conseils qu'ils peuvent suivre.

Vous pourriez aussi leur signaler qu'il y a des façons responsables de boire de l'alcool pour réduire les risques et les dangers potentiels pouvant se manifester en cas de consommation excessive.

Discutez des directives en question avec eux. Il y a plusieurs façons de consommer de façon responsable et ainsi réduire les risques inhérents à la consommation excessive comme ne jamais conduire en état d'ébriété ou monter dans une voiture avec une personne qui a bu, éviter les beuveries, ne jamais mélanger alcool et drogues. Discutez de ces moyens sécuritaires de consommer de l'alcool sans porter de jugements ou distribuer de blâmes.

Votre ouverture pour discuter de consommation d'alcool avec votre ado peut faciliter la communication s'ils ont l'impression, à un moment donné, qu'ils ont perdu le contrôle à cet effet, et que vous pouvez les aider à obtenir l'aide dont ils pourraient avoir besoin, s'il y a lieu.

N'oubliez pas ce qui suit! Au bout du compte, vous connaissez vos enfants mieux que quiconque. En vous informant au sujet de l'alcool et en apprenant comment discuter avec vos ados ou pré-ados, vous avez les outils pour pouvoir continuer à échanger avec vos enfants et à les aider à faire des choix responsables et sains en grandissant.

Nous sommes là pour vous aider.



VOICI QUELQUES RESSOURCES ADDITIONNELLES POUR VOUS INFORMER À PROPOS DE L'ALCOOL :

- Santé mentale et toxicomanie au Canada
- Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances

JEUNESSE
SANS
DROGUE
CANADA.ORG

D



Lorsque vous déciderez de parler des drogues avec votre pré-ado ou ado, il est important que vous lui rappeliez que son corps lui appartient autant que son avenir et que vous êtes toujours ouvert et disponible pour discuter de sujets qui l'inquiètent ou de problèmes qu'il/elle vit.

Vous avez des questions au sujet des enfants
et de l'usage de drogues?
Trouvez des réponses rapidement.

L'outil « recherche rapide » de JSD simplifie la recherche de réponses à des questions que vous vous posez et qui vous inquiètent au sujet de vos enfants et des drogues.

Pour plus d'information sur les drogues, les effets sur les jeunes, comment intervenir si votre jeune en fait l'usage et sur comment vous pouvez, en tant que parent, protéger votre enfant des risques encourus, visitez notre site web au

jeunessesansdroguecanada.org