



# Alcool

## renseignements généraux pour les éducateurs

### Qu'est-ce que l'alcool?

- L'alcool est une drogue.
- C'est la drogue la plus utilisée en Ontario et au Canada.
- L'alcool est le nom commun de l'éthanol et il est aussi appelé liqueur
- On le trouve dans la bière, le vin, le cidre et les spiritueux. Il est fabriqué à partir de la fermentation ou de la distillation de grains, de fruits ou de légumes.
- L'alcool est un neurodépresseur qui ralentit le fonctionnement du cerveau et les facultés intellectuelles. Il peut également affecter d'autres fonctions corporelles, comme la respiration et le rythme cardiaque.

#### Références :

[Alcool | CAMH](#)

[Repères canadiens sur l'alcool et la santé | Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances \(ccsa.ca\)](#)

# Produits alcoolisés

- L'apparence, le goût et la teneur en alcool des produits alcoolisés varient grandement en raison des différents ingrédients et processus utilisés pour les produire.
- La consommation de boissons alcoolisées plus fortes augmente le risque d'être ivre et d'avoir besoin d'une aide médicale.

## Types de produits alcoolisés



### Boissons fermentées

- Les boissons fermentées comme la bière, le vin et le cidre ont des teneurs en alcool plus faibles.
- Ces boissons sont plus ou moins fortes, allant généralement de 0,5 % à 20 % d'alcool.



### Boissons alcoolisées distillées

- Les boissons alcoolisées distillées sont souvent appelées « spiritueux » (p. ex., whisky et vodka).
- Elles ont une teneur élevée en alcool, de 25 % ou plus.
- Elles sont créées lorsque les boissons fermentées sont soumises à un processus appelé distillation afin d'en retirer l'eau. Ce processus augmente la concentration d'alcool.



### Boissons alcoolisées purifiées et aromatisées

- Il s'agit de boissons mélangées sucrées qui peuvent avoir une forte teneur en alcool (p. ex., Rev Up et Four Loko).
- Le sucre et les arômes ajoutés peuvent les rendre attrayants et dangereux pour les jeunes.
- Il est facile pour eux de surconsommer ces boissons parce qu'elles se présentent sous la forme de contenants individuels et parce que leur saveur sucrée peut masquer le goût de l'alcool.



### Mélange de boissons alcoolisées et de boissons énergisantes

- Les boissons énergisantes sont des boissons non alcoolisées hautement caféinées et sucrées qui sont populaires chez les jeunes.
- Leur consommation peut entraîner des problèmes de santé chez les jeunes, notamment de l'anxiété et des maux de tête, des crises d'épilepsie et même la mort.
- Lorsque ces boissons sont mélangées à l'alcool, les risques pour la santé augmentent grandement.

#### Référence :

[Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances \(2022\). Comprendre l'usage de substances : Un guide pour les éducateurs](https://www.canada.ca/fr/justice/justice-publique/centres-canadiens/centres-canadiens-de-l鬽age/centres-canadiens-sur-les-d鬽endances-et-l'usage-de-substances/2022/comprendre-l'usage-de-substances-un-guide-pour-les-鬽uateurs.html)

## Pourquoi la consommation d'alcool chez les jeunes est-elle préoccupante?



- L'alcool est la substance psychotrope la plus souvent consommée par les adolescents et les jeunes adultes.
- Même si l'alcool est largement accepté dans la société, la consommation de toute quantité d'alcool s'accompagne de risques considérables pour les jeunes parce que leur corps et leur cerveau n'ont pas fini de se développer.
- La consommation d'alcool peut avoir des effets négatifs sur le développement du cerveau, ce qui peut entraîner des comportements risqués et impulsifs et des blessures.
- Commencer à consommer de l'alcool à un jeune âge augmente considérablement le risque de développer des problèmes de santé mentale et physique, ce qui peut entraîner des maladies chroniques et à des troubles mentaux plus tard dans la vie.



**Il est important que les jeunes retardent la consommation d'alcool le plus longtemps possible.**



## Consommation d'alcool et comportements des jeunes

## Les jeunes peuvent boire de l'alcool pour différentes raisons, par exemple :

- passer du bon temps et se détendre
- pour soulager le stress
- pour lutter contre l'ennui
- pour être sociable
- pour s'intégrer ou faire face à la pression des pairs



**Les jeunes sont plus susceptibles que les adultes d'adopter des comportements à risque élevé en matière de consommation d'alcool, ce qui les expose à un risque accru :**

- de conséquences immédiates telles que des blessures, des évanouissements et des intoxications alcooliques.
- d'effets à long terme tels que des problèmes de développement du cerveau, ainsi que des problèmes de santé physique et mentale.
- d'être victime ou auteur de violence, ce qui peut inclure l'intimidation, la violence des gangs, les agressions sexuelles et les voies de fait.



## Comportements à risque en matière de consommation d'alcool

Ces comportements exposent les jeunes à un risque accru d'effets négatifs liés à la consommation d'alcool. Voici quelques-uns des comportements à risque les plus courants chez les jeunes en matière de consommation d'alcool.

- **Le calage d'alcool** consiste à consommer cinq verres standard ou plus en une seule occasion pour les hommes, ou quatre verres standard ou plus en une seule occasion pour les femmes. Il s'agit d'un mode de consommation qui entraîne un affaiblissement légal des facultés (c'est-à-dire une alcoolémie supérieure à 0,08 %) pour la plupart des gens. Il peut provoquer une intoxication alcoolique qui peut entraîner des lésions cérébrales, voire la mort, si elle n'est pas traitée rapidement.
- **Le fait de boire avant de sortir (« pre-drinking »)** est défini comme le fait de consommer de l'alcool avant de se rendre à une fête, un événement ou un bar. Le fait de boire avant de sortir présente des risques parce que ce comportement se produit dans des environnements non contrôlés et qu'il entraîne souvent l'intoxication (qui est l'apparence ou la sensation d'être ivre) et des résultats négatifs (p. ex., pertes de connaissance, blessures et intoxication alcoolique).
- **Les jeux à boire** ont des règles qui déterminent la quantité que les participants devraient boire et à quel moment. Cela peut entraîner une consommation excessive d'alcool et une intoxication grave.
- On parle de **polyconsommation** lorsqu'une personne consomme plus d'une drogue à la fois (p. ex., de l'alcool et d'autres drogues). Elle peut avoir des effets néfastes, comme masquer les effets de l'alcool par du cannabis ou de la caféine, ce qui peut entraîner une surconsommation.

## Références :

Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (2022). Comprendre l'usage de substances : Un guide pour les éducateurs Repères canadiens sur l'alcool et la santé | Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (ccsa.ca)

# Le saviez-vous?

## Concentration d'alcool

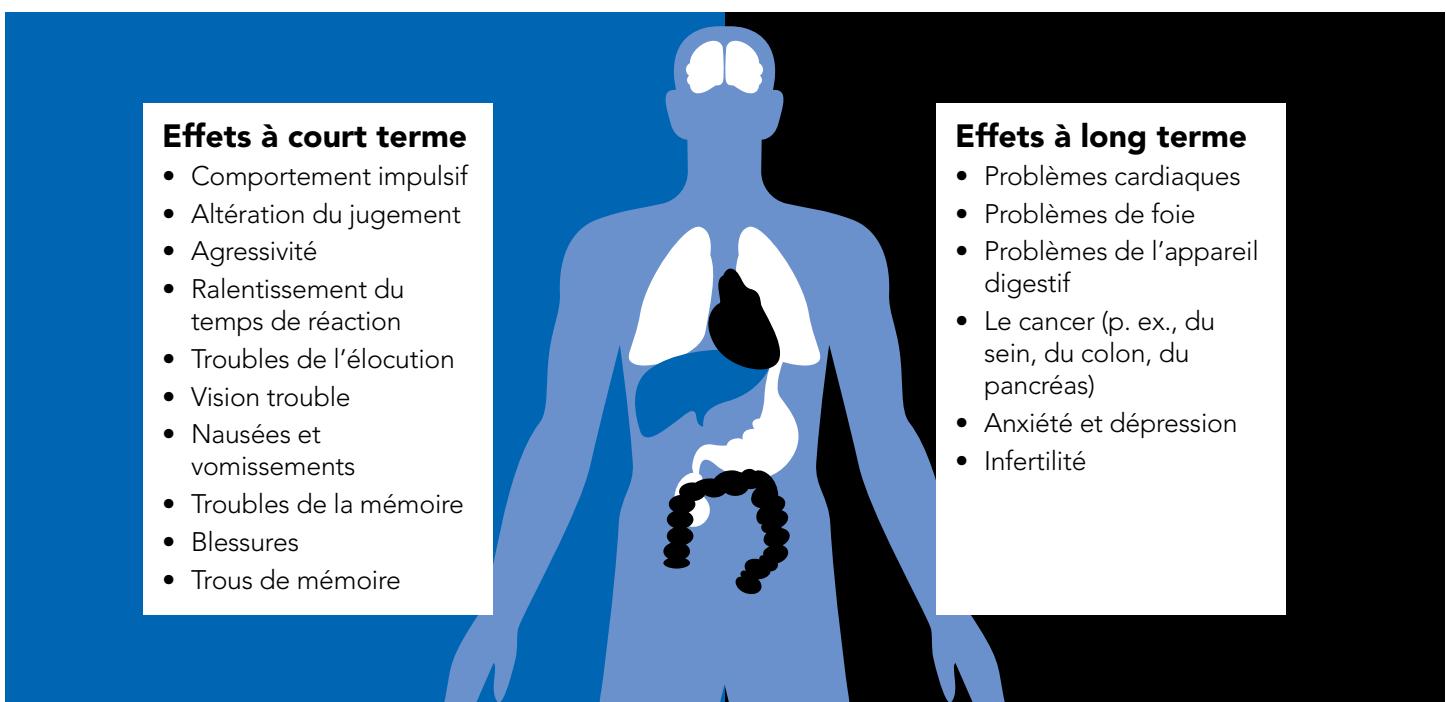
- Au Canada, un verre standard correspond à 17,05 millilitres ou 13,45 grammes d'alcool pur.

### Un verre standard équivaut à :

<b>Bière</b> 341 ml (12 oz) de bière à 5 % d'alcool	 <b>ou</b>	<b>Cooler, cidre, prêt-à-boire</b> 341 ml (12 oz) de boisson à 5 % d'alcool	 <b>ou</b>	<b>Vin</b> 142 ml (5 oz) de vin à 12 % d'alcool	 <b>ou</b>	<b>Spiritueux</b> (whisky, vodka, gin, etc.) 43 ml (1,5 oz) de spiritueux à 40 % d'alcool	
---	--	--	--	---	--	--	---

## Effets sur la santé

Les effets de l'alcool diffèrent d'une personne à l'autre et dépendent de facteurs tels que le sexe, l'âge, la composition corporelle, l'alimentation, la fatigue et l'état de santé général.



## Lois sur l'alcool en vigueur en Ontario

- En Ontario, l'âge minimum légal pour consommer de l'alcool est de 19 ans. Cet âge n'est pas le même partout au Canada : [l'âge minimum pour consommer de l'alcool](#) pour chaque province varie entre 18 et 19 ans.
- L'alcoolémie autorisée en Ontario est de 0,08 %. Toutefois, la tolérance zéro s'applique aux conducteurs titulaires d'un permis G1, G2, M1 ou M2, aux personnes âgées de moins de 21 ans, à ceux qui conduisent un véhicule nécessitant un permis de conduire de catégorie A-F ou un certificat d'immatriculation d'utilisateur de véhicule utilitaire (IUVU), ou qui conduisent une machine utilisée pour la construction des routes ([Conduite avec facultés affaiblies | ontario.ca](#)).
- En Ontario, la [Loi de 2019 sur les permis d'alcool et la réglementation des alcools](#) interdit de vendre ou de fournir des boissons alcoolisées à toute personne qui est ou semble être en état d'ivresse.
- Il est interdit de boire de l'alcool dans les lieux publics (p. ex., les parcs ou les rues), à moins que des zones ou des événements désignés ne l'autorisent. Les municipalités peuvent avoir des politiques précises concernant la consommation d'alcool sur les propriétés municipales. Par exemple, Brampton a une [politique municipale en matière d'alcool qui réglemente la consommation d'alcool](#) sur les propriétés municipales.

### Références :

[Repères canadiens sur l'alcool et la santé | Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances \(ccsa.ca\)](#)

[Les risques de l'alcool pour la santé – Canada.ca](#)

[Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances \(2022\). Comprendre l'usage de substances : Un guide pour les éducateurs](#)

# Mythes et faits

Mythe	Fait
<b>« L'alcool donne de l'énergie »</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>L'alcool est un neurodépresseur. Il ralentit la capacité d'une personne à penser, à parler et à se déplacer.</li><li>Les boissons alcoolisées peuvent être mélangées avec d'autres boissons (p. ex., les boissons énergisantes, les boissons gazeuses) qui contiennent de la caféine. La caféine étant un stimulant, elle peut provoquer une sensation temporaire d'énergie accrue.</li></ul>
<b>« Les drogues sont un problème plus important que l'alcool »</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>L'alcool est une drogue. Il est associé à des milliers de décès, d'hospitalisations, de traumatismes et de problèmes sociaux en Ontario chaque année.</li><li>La consommation d'alcool coûte chaque année des milliards de dollars à l'Ontario. En 2020, le coût estimé des méfaits de l'alcool (c'est-à-dire les visites aux services d'urgence, les hospitalisations et les décès) en Ontario était de 7,11 milliards de dollars (<a href="#">Rapport annuel 2023 du médecin hygiéniste en chef de l'Ontario</a>).</li><li>L'alcool peut endommager tous les organes du corps et risque d'altérer de façon permanente le développement du cerveau des jeunes.</li></ul>
<b>« Les jeunes ne peuvent pas avoir de problèmes avec l'alcool parce qu'ils ne boivent pas depuis assez longtemps »</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>L'alcool est la drogue la plus consommée par les jeunes.</li><li>De nombreux jeunes consomment de l'alcool à titre expérimental ou occasionnel.</li><li>Certains jeunes peuvent développer une consommation problématique et subir des dommages liés à l'alcool. Ils peuvent avoir du mal à contrôler leur consommation d'alcool et développer un fort besoin ou une forte envie de boire. Ils peuvent vouloir arrêter de boire, mais n'y parviennent pas.</li></ul>
<b>« Les gens qui boivent trop ne font du mal qu'à eux-mêmes »</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>La consommation d'alcool peut augmenter le risque de méfaits pour soi-même et pour les autres, y compris les blessures, la violence, la douleur émotionnelle et la rupture des relations.</li></ul>
<b>« L'alcool affecte les hommes et les femmes de la même manière »</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Il existe des différences physiologiques entre les hommes et les femmes :<ul style="list-style-type: none"><li>Les femmes sont plus sensibles aux effets de l'alcool, car leur corps contient moins d'eau et plus de graisse que celui des hommes, ce qui les empêche de « diluer » l'alcool.</li><li>Les femmes ont également une moins grande quantité de l'enzyme (déshydrogénase) qui aide à décomposer l'alcool dans l'estomac avant qu'il n'atteigne la circulation sanguine. Les femmes peuvent donc avoir une alcoolémie plus élevée que les hommes pour une même quantité d'alcool consommée.</li></ul></li></ul>
<b>« La consommation de différents types d'alcool en une même occasion (bière, vin et spiritueux) rendra une personne plus ivre que si elle s'en tenait à un seul type d'alcool »</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Le niveau d'intoxication d'une personne est mesuré par son alcoolémie, et non par le type de boisson qu'elle a consommé.</li><li>Une alcoolémie élevée est à l'origine de l'affaiblissement des facultés par l'alcool (réduction de la capacité à penser clairement ou à effectuer certaines activités) et de l'intoxication (apparence ou sensation d'être ivre).</li></ul>

## Références :

[Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances \(2022\). Comprendre l'usage de substances : Un guide pour les éducateurs](#)  
[Rapport annuel 2023 du médecin hygiéniste en chef de l'Ontario – français](#)  
[Repères canadiens sur l'alcool et la santé | Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances \(ccsa.ca\)](#)

## Statistiques sur la consommation d'alcool

- [Sondage sur la consommation de drogues et la santé des élèves de l'Ontario \(SCDSEO\) – Centre for Addiction and Mental Health \(CAMH\)](#) (en anglais)
- [Bureau de santé de la région de Peel : Données sur l'état de santé – Région de Peel](#) (en anglais)
- [Une question d'équilibre : Une approche mise en œuvre dans l'ensemble de la société à l'égard de la consommation de substances et de ses méfaits \(Rapport annuel 2023 du médecin hygiéniste en chef de l'Ontario à l'Assemblée législative de l'Ontario\)](#)

## Ressources et soutiens connexes

- [Consommation d'alcool](#) – Santé Canada
- Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS)
  - [Guide de l'éducateur](#) (types de ressources : Guide et vidéos)
  - [Boire moins, c'est mieux : Affiche sur l'alcool et les jeunes](#) (type de ressource : affiche pour les jeunes)
- Les mères contre l'alcool au volant (MADD Canada)
  - [Présentations scolaires – en personne et en ligne](#) (type de ressource : ressources scolaires)
- [Ontario Students Against Impaired Driving \(OSAID\)](#) - Activités sur la conduite avec facultés affaiblies (type de ressource) : activités scolaires
  - en anglais
- [Jeunesse, J'écoute](#) - Jeunesse, J'écoute offre un soutien confidentiel et des conseils sur divers sujets tels que la consommation de substances et plus encore