

# Guide de discussion d'infoalcool.ca



**infoalcool.ca**

© 2006 Association canadienne de santé publique

Infoalcool.ca est un projet de l'Association canadienne de santé publique (www.cpha.ca) réalisé grâce à l'appui financier de la Stratégie canadienne antidrogue de Santé Canada\*.

décembre 2006

© Association canadienne de santé publique, 2006  
Reproduction à des fins non commerciales uniquement.

Association canadienne de santé publique  
1565, avenue Carling, bureau 400  
Ottawa (Ontario)  
K1Z 8R1  
Tél. : 613-725-3769  
Télec. : 613-725-9826  
Courriel : [drinkingfacts@cpha.ca](mailto:drinkingfacts@cpha.ca)

\* Les points de vue exprimés ici ne sont pas nécessairement ceux de Santé Canada.

# Guide de discussion d'infoalcool.ca

Infoalcool.ca est un site Web pour les jeunes qui porte sur l'alcool et ses conséquences. Pour créer ce site, nous avons organisé des groupes de discussion où des jeunes de 14 à 18 ans nous ont dit qu'ils avaient besoin d'informations concrètes et à jour sur l'alcool. Ils voulaient en savoir davantage sur :

- l'effet de l'alcool dans l'organisme,
- l'intoxication alcoolique,
- les conséquences émotionnelles et physiques de l'alcool,
- l'alcool et les agressions,
- les effets de l'alcool pour la santé, à court et à long terme,
- l'alcool et les relations sociales.

Ces jeunes ont parlé des effets positifs et négatifs de l'alcool, des occasions où ils boivent pour se soûler, des pressions qu'ils subissent pour boire, du genre d'alcool qu'ils consomment et des risques qu'ils prennent quand ils boivent. Les participants de nos groupes de discussion nous ont même dit qu'ils ont apprécié ces occasions d'avoir une discussion sincère et ouverte avec leurs pairs au sujet de l'alcool.

Le présent guide est fait pour être utilisé avec le site infoalcool.ca; il s'adresse aux parents, aux éducateurs et aux personnes qui travaillent auprès des jeunes et qui veulent avoir une discussion sur l'alcool et ses conséquences. En parlant, en écoutant, en partageant de l'information et en se renseignant sur les risques, les jeunes seront mieux outillés pour prendre les décisions qui conviennent le mieux à leur situation.

Pour commencer, allez à [www.infoalcool.ca](http://www.infoalcool.ca). Sur la page d'accueil, vous verrez les principales rubriques de discussion du site :

- Le savais-tu?
- Q et R
- Devinettes
- Vidéos
- Alcopedia
- Raconte ton histoire

Nous vous invitons à parcourir le site et à en examiner le contenu. Demandez aux jeunes de visiter le site avant de les rassembler dans un groupe de discussion. Ils pourront ainsi acquérir de nouvelles connaissances, ce qui rendra le débat plus intéressant, et formuler leurs questions et leurs opinions.

Voici quelques idées pour lancer la discussion en utilisant les différentes rubriques du site Web :

## **Le savais-tu?**

- Dans infoalcool.ca, les faits de la rubrique « Le savais-tu? » apparaissent sur les pages suivantes :
  - Accueil
  - Vidéos
  - Q et R
  - Devinettes
  - Télécharger

Ces faits sont énumérés à l'annexe 1 (voir **1.1 Le savais-tu? Quelques faits**), selon la page où ils se trouvent sur le site Web.

- Demandez aux jeunes d'examiner tous les faits énumérés à la rubrique « Le

savais-tu? » sur le site Web. Répondez ensuite en groupe aux questions de la fiche **1.2 Le savais-tu? Questions récapitulatives.**

- Posez des questions supplémentaires comme :
  - Y a-t-il des faits que vous ne connaissiez pas? Si oui, lesquels?
  - Y a-t-il des faits qui vous étonnent?
  - Quels sont les faits inoubliables?
  - Est-ce que certains faits vous feraient réfléchir à deux fois avant de boire de l'alcool?

### **Q et R**

- Demandez aux jeunes d'examiner la rubrique « Q et R » du site. Les questions et réponses sont énumérées à l'annexe 2; voir **2.1 Q et R. Répondez ensuite en groupe aux questions de la fiche 2.2 Q et R – Questions récapitulatives.**
- Posez des questions supplémentaires comme :
  - Y a-t-il des Q et R que vous ne connaissiez pas déjà? Si oui, lesquelles?
  - Y a-t-il quelque chose qui vous étonne?
  - Quelles sont les Q et R inoubliables?
  - Est-ce que certaines Q et R vous feraient réfléchir à deux fois avant de boire de l'alcool?

### **Devinettes**

- Il y a 6 devinettes sur le site. Elles portent sur les sujets suivants :
  - Les faits sur l'alcool
  - L'alcool au Canada
  - Les effets de l'alcool
  - L'ivresse
  - L'alcool et les blessures
  - L'alcool et les agressions
- Encouragez les ados à répondre aux devinettes en ligne. Ou téléchargez-les à partir de la page « télécharger » et distribuez-les aux participants. Discutez des réponses en groupe.

### **Vidéos**

- Visionnez les vidéos ou lisez les transcriptions à haute voix. Les transcriptions se trouvent à l'annexe 3; voir **3.1 Transcriptions des vidéos.** Utilisez la fiche **3.2 Vidéos – Questions récapitulatives** pour lancer la discussion.

### **Alcopedia**

- Cliquez sur n'importe quelle lettre; choisissez des termes et discutez-en.

### **Raconte ton histoire**

- Demandez aux jeunes de lire les histoires en ligne et d'en discuter.
- Posez les questions suivantes :
  - Est-ce que vous avez déjà vécu une expérience semblable, vous ou quelqu'un que vous connaissez? Que s'était-il passé dans cette situation?
  - Avez-vous une expérience à partager avec le groupe?

# **ANNEXE 1**

**1.1 LE SAVAIS-TU? QUELQUES FAITS**

**1.2 LE SAVAIS-TU? QUESTIONS RECAPITULATIVES**

# 1.1 LE SAVAIS-TU? QUELQUES FAITS

## Page d'accueil

Au Royaume-Uni, les verres et les bouteilles sont les armes les plus communément utilisées dans les voies de fait.

Le taux d'alcool présent dans le sang (l'alcoolémie) augmente lorsque le corps absorbe de l'alcool plus vite qu'il ne peut l'éliminer.

L'alcool est produit par la fermentation, et parfois la distillation, de fruits, de légumes et de céréales divers.

Quand on boit, l'alcool se propage rapidement et uniformément dans tous les tissus et les liquides organiques. Chez les femmes enceintes, il est aussi absorbé par le cerveau du fœtus.

Un verre de spiritueux d'1,5 once à 40 % d'alcool contient la même quantité d'alcool qu'une canette de bière de 355 ml à 5 % d'alcool. Les deux sont considérés comme des « verres standards ».

L'adulte moyen peut traiter et éliminer l'alcool contenu dans un verre standard toutes les 90 minutes, principalement par l'urine.

Les chercheurs ont constaté que de bonnes communications entre les parents et leurs adolescents aident les ados à éviter les expériences dangereuses ou néfastes lorsqu'ils boivent ou se droguent.

L'alcool est une substance psychotrope. Il agit sur les sens, les pensées, les émotions et le comportement.

Dans une étude récente, on a demandé à 120 enfants âgés de deux à six ans de choisir, parmi des articles offerts dans une mini-épicerie, ceux qu'ils voudraient pour une soirée entre amis; 62 % ont choisi de l'alcool.

Selon une étude, les cyclistes qui ont bu de l'alcool subissent plus de traumatismes crâniens et de lésions faciales que les autres cyclistes (ces derniers se blessent plus souvent aux hanches, aux jambes ou aux pieds).

Les appareils utilisés par la police pour mesurer l'alcoolémie à partir d'un échantillon d'haleine (les éthylomètres, alcootests ou ivressomètres) fonctionnent parce que le pourcentage d'alcool est le même dans l'haleine que dans le sang.

Un conducteur ayant un taux d'alcoolémie de 0,10 % est 50 fois plus susceptible d'être impliqué dans un accident mortel qu'un conducteur n'ayant aucun alcool dans son sang.

## Page des vidéos

Autrefois, dans les saloons, on servait gratuitement des déjeuners très salés aux clients pour qu'ils aient soif et achètent plus d'alcool. Aujourd'hui, les bars offrent des collations salées pour la même raison.

Deux panachés de 355 ml contiennent la même quantité d'alcool que trois bières ordinaires du même format.

En 2004, les Canadiens de 15 ans et plus ont bu 7,9 litres d'alcool pur par personne. Une canette de bière à 5 % d'alcool et un verre de spiritueux de 1,5 once contiennent chacun 17,5 ml d'alcool pur.

Mélanger l'alcool et certains antibiotiques peut provoquer des nausées, des vomissements et des crampes d'estomac.

L'alcool peut aider à s'endormir, mais il rend le sommeil moins réparateur. C'est l'une des raisons pour lesquelles les gens se sentent fatigués les « lendemains de veille ».

L'alcool agit en deux temps dans le corps : d'abord comme un stimulant, puis comme un neurodéresseur.

Selon une étude sur les décès par noyade survenus entre 1997 et 2001, une victime sur quatre avait un taux d'alcoolémie supérieur ou égal à 0,08 %.

Sir John A. Macdonald, le premier des premiers ministres du Canada, a souffert d'alcoolisme pendant la plus grande partie de sa vie adulte.

De récentes recherches en laboratoire sur les mouches à fruits aident les scientifiques à comprendre les liens entre les gènes et l'alcoolisme chez les humains.

Selon une récente enquête nationale, 15 % des Canadiens de plus de 18 ans disent s'être querellés avec une autre personne à propos de l'alcool.

L'alcool affaiblit les perceptions et le jugement. Il devient plus difficile d'interpréter les paroles et les actions des autres, surtout quand on les connaît mal. Cela peut accroître le risque d'être victime d'une agression sexuelle.

Le risque de traumatisme crânien augmente avec le taux d'alcool présent dans le sang. Selon une étude, les causes les plus fréquentes de blessures à la tête chez les victimes qui ont fait des excès d'alcool sont les agressions, les chutes et les accidents de bicyclette.

Selon une étude canadienne sur la conduite de motoneiges en état d'ébriété, 70 % des décès de motoneigistes aux facultés affaiblies résultent soit d'une collision avec un objet, soit de l'enfoncement du véhicule sous la glace.

## Page des devinettes

Sous l'effet de l'alcool, le corps expulse quatre fois la quantité de liquide avalée. C'est ce qu'on appelle « l'effet diurétique ».

Lorsqu'on est déshydraté, les organes puisent l'eau dont ils ont besoin dans le cerveau. Le cerveau se rétrécit et se détache de la paroi du crâne. C'est une des raisons pour lesquelles les maux de tête causés par une gueule de bois sont si douloureux.

Au Canada, la moitié des patients des centres de toxicomanie sont traités pour des abus d'alcool.

La bière est fabriquée à partir de céréales fermentées. La plupart des bières ont entre 3 % et 6 % d'alcool. Certaines en contiennent 10 % ou plus.

Les passagers qui boivent de l'alcool sur un bateau sont plus susceptibles de tomber à l'eau ou de se noyer que les passagers à jeun. C'est le cas même si le conducteur du bateau n'a rien bu et si le bateau est immobile.

Li Bai, un poète chinois du 8<sup>e</sup> siècle, s'est noyé dans le fleuve Bleu. Ivre, il est tombé d'un bateau. On dit qu'il essayait d'embrasser le reflet de la lune.

L'alcool détend les muscles de la gorge. C'est pourquoi certaines personnes ronflent davantage quand elles s'endorment en étant soûles.

Au Canada, sur les 247 piétons mortellement blessés en 2001 dont on a mesuré l'alcoolémie, 37 % avaient un taux supérieur ou égal à 0,08 : la tolérance légale pour prendre le volant.

Des études ont montré que beaucoup des méfaits de l'alcool se produisent quand un homme ou une femme a bu 5 verres ou plus à une même occasion.

Les accidents de la route causés par les conducteurs ivres ne sont pas vraiment des accidents, car ils résultent d'une décision consciente du conducteur de prendre le volant même si ses facultés sont affaiblies.

Partout dans le monde, l'alcool est lié à plus d'actes d'agression et de violence que toute autre drogue licite ou illicite.

Selon une étude récente, les étudiants d'université qui vomissent ou s'évanouissent après avoir bu s'en inquiètent davantage quand l'épisode a mis en péril leurs relations avec d'autres.

## Page des Q et R

John Bonham, le batteur de Led Zeppelin, est mort après une soirée d'excès d'alcool. Il s'est étouffé avec son propre vomi.

Quand on est stressé ou anxieux, il faut plus de temps à l'estomac et aux intestins pour absorber l'alcool.

La saturation en gaz carbonique des boissons comme la bière accélère l'absorption de l'alcool. Le corps a moins de temps pour traiter l'alcool consommé.

Selon un sondage mené en 2000 auprès d'étudiants d'un grand collège américain, 19 % des répondants ont dit avoir songé à appeler à l'aide pour un ami en état d'ébriété avancée. À peine 4 % l'ont fait.

Selon une étude, les parents peuvent en apprendre davantage sur la consommation d'alcool de leurs ados en s'adressant directement à eux plutôt qu'à quelqu'un d'autre.

Le syndrome d'alcoolisme fœtal résulte de la consommation d'alcool pendant la grossesse. Ce syndrome se caractérise par des anomalies congénitales et des lésions permanentes au cerveau du bébé.

On ne connaît pas de seuil sécuritaire de consommation d'alcool pour les femmes enceintes. Les spécialistes recommandent vivement à toutes les femmes enceintes ou qui pourraient l'être d'arrêter complètement de boire de l'alcool.

Selon une étude menée auprès de 695 personnes, la consommation d'alcool diminuerait de 26 % pendant la pleine lune.

Pendant les années 70, l'âge légal pour boire dans la plupart des provinces a été abaissé de 21 ans à 18 ou 19 ans. Au Québec, il est passé de 20 ans à 18 ans.

Pendant les années 70, l'âge légal pour boire en Saskatchewan et en Ontario a été relevé de 18 à 19 ans.

En décembre 2002, des éléphants sauvages ont pénétré dans un village du Nord de l'Inde à la recherche de nourriture et ont découvert un stock de bière de riz artisanale. Soûls, les animaux ont ensuite écrasé et tué six personnes.

En vertu du Code criminel canadien, les auteurs d'agressions sexuelles sont criminellement responsables de leurs actions, même s'ils sont soûls au moment de l'incident.

## Page de téléchargement

En 2004, c'est au Luxembourg et en République tchèque que la consommation d'alcool était la plus élevée.

L'alcool déclenche un apport de dopamine et d'endorphines dans la circulation sanguine. C'est pour cela qu'on se sent plus détendu quand on boit.

Au Royaume-Uni, l'alcool est cité dans près du tiers des requêtes en divorce. Autrement dit, les habitudes de consommation de l'un ou des deux partenaires ont contribué à la rupture.

Au Yukon et dans les Territoires du Nord-Ouest, les boissons alcoolisées vendues en magasin doivent porter des étiquettes de mise en garde.

L'alcool peut augmenter la sensation de somnolence causée par les médicaments en vente libre contre les allergies.

La consommation d'alcool abaisse la température du corps, mais on peut ressentir de la chaleur, car l'alcool augmente la circulation du sang dans les veines.

L'expression « produit de marque » vient de l'usage, dans les distilleries, de marquer à chaud le nom de la compagnie sur les tonneaux de whisky en bois.

Dans les salles d'urgence des hôpitaux, les patients qui ont fait des excès d'alcool sont plus susceptibles d'avoir subi un traumatisme crânien que les autres patients.

Au Canada, la conduite avec facultés affaiblies est l'infraction criminelle la plus commune.

Selon une étude canadienne, 26 % des victimes de traumatismes ayant subi des blessures graves lors d'un accident de VTT avaient bu de l'alcool. La plupart ne portaient pas de casque au moment de l'accident.

Selon un sondage canadien, 5 % des femmes et 24 % des hommes ont vécu leur plus récent épisode d'agression dans un bar.

Au Canada, le nombre de collisions impliquant des conducteurs aux facultés affaiblies a diminué de 60 % entre 1980 et 2003.

## 1.2 LE SAVAIS-TU? QUESTIONS RECAPITULATIVES

### Page d'accueil

1. Qu'est-ce que l'alcoolémie?
2. Comment produit-on de l'alcool?
3. Qu'est-ce qu'un verre standard?
4. Combien de temps faut-il à votre corps pour éliminer le contenu d'un verre standard?
5. Un conducteur ivre est plus susceptible d'être impliqué dans une collision mortelle qu'un conducteur à jeun. Combien de fois plus?

### Page des vidéos

1. Que peut-il se passer quand on mélange l'alcool avec certains médicaments?
2. Est-ce qu'on dort mieux quand on a bu de l'alcool?
3. Deux panachés de 355 ml contiennent la même quantité d'alcool que combien de bières ordinaires du même format?
4. Quel pourcentage des Canadiens de plus de 18 ans disent s'être querellés à propos de l'alcool?
5. Quelles étaient les causes de traumatismes crâniens les plus fréquents chez les victimes de traumatismes ayant fait des excès d'alcool?

### Page des devinettes

21. Quand on boit de l'alcool, on ressent un « effet diurétique ». Que se passe-t-il dans le corps?
2. Quand on boit de l'alcool, le corps se déshydrate. Que font les organes pour compenser?
3. Pourquoi certaines personnes ronflent-elles davantage quand elles s'endorment après avoir bu?
4. Les conducteurs ivres sont-ils criminellement responsables de leurs actions? Pourquoi?
5. À quoi l'alcool est-il lié plus que toute autre drogue licite ou illicite?

## **Page des Q et R**

1. Quand on est stressé ou anxieux, faut-il plus ou moins de temps au corps pour absorber l'alcool?
2. Est-ce que la saturation en gaz carbonique de la bière accélère ou ralentit l'absorption de l'alcool?
3. Qu'est-ce que le syndrome d'alcoolisme fœtal?
4. Quel est le seuil sécuritaire de consommation d'alcool pour une femme enceinte?
5. En vertu du Code criminel canadien, si une personne soûle commet une agression sexuelle, est-elle criminellement responsable de son geste?

## **Page de téléchargement**

1. Pourquoi se sent-on plus détendu quand on boit?
2. Que peut-il se passer si on mélange de l'alcool et des médicaments en vente libre contre les allergies?
3. D'où vient l'expression « produit de marque »?
4. Quelle est l'infraction criminelle la plus commune au Canada?
5. Les patients des salles d'urgence des hôpitaux qui ont fait des excès d'alcool sont plus susceptibles d'avoir subi un certain type de blessure. Lequel?

# **ANNEXE 2**

## **2.1 Q ET R**

## **2.2 Q ET R – QUESTIONS RECAPITULATIVES**

## 2.1 Q et R

### Boire de l'alcool

#### 1. Pourquoi est-ce important de connaître les faits sur l'alcool?

Certains disent que le meilleur moyen de connaître l'alcool est d'en faire l'expérience. Autrement dit, on prétend qu'il faudrait constater soi-même quelle quantité d'alcool on tolère et ce qu'on aime (ou pas) par rapport à l'alcool.

Mais l'apprentissage par la pratique n'est pas toujours une bonne idée. Oui, tu peux apprendre à connaître l'alcool en éprouvant ses effets, mais tu risques de t'attirer de graves ennuis, à toi et aux autres, comme de devenir ivre et de te disputer avec un ami ou de conduire en état d'ébriété.

Sur ce site Web, tu trouveras des informations concrètes sur l'alcool; après les avoir lues, tu pourras prendre des décisions éclairées. Que tu choisisses ou non de boire, la connaissance des faits t'aidera – et aidera tes proches – à ne pas courir de danger. Chacun a ses raisons de boire ou de ne pas boire. Il est important de respecter les décisions des autres.

#### 2. Pourquoi certaines personnes boivent-elles et d'autres pas?

Les gens boivent pour différentes raisons : par goût, parce que ça fait partie de leur vie familiale ou sociale, pour ne pas avoir à faire face à des expériences pénibles, etc. D'autres choisissent de ne pas boire pour des raisons tout aussi diverses, par exemple parce qu'ils n'aiment pas le goût ou les effets de l'alcool ou parce que l'alcool leur a causé des problèmes par le passé.

#### 3. Qu'est-ce que l'excès d'alcool?

Il est possible de boire sans excès. Mais l'alcool peut parfois causer du tort, surtout quand on en boit beaucoup. L'excès d'alcool est le fait de trop boire en une seule fois ou sur une longue période. L'excès d'alcool à long terme, parfois appelé « abus chronique d'alcool », peut causer des lésions au foie, au cerveau et au système nerveux et entraîner une dépendance à l'alcool.

L'excès d'alcool à court terme, parfois appelé « abus aigu d'alcool » ou « excès occasionnels d'alcool », est lié à l'intoxication alcoolique, aux blessures violentes et non violentes et aux agressions. Des études ont montré que beaucoup des méfaits d'une consommation excessive d'alcool se produisent quand un homme ou une femme a bu 5 verres ou plus à la même occasion.

#### 4. Quelles sont les lois sur la consommation et l'achat d'alcool au Canada?

Dans la plupart des provinces et des territoires du Canada, il faut avoir 19 ans pour boire de l'alcool, sauf en Alberta, au Manitoba et au Québec, où la limite est de 18 ans.

Les provinces et les territoires interdisent la vente d'alcool avant ou après une certaine heure. Par ailleurs, il est illégal :

- d'acheter de l'alcool pour un mineur (une personne qui n'a pas l'âge légal pour boire),
- de vendre de l'alcool à un mineur ou à une personne déjà soûle, que ce soit dans un restaurant, un bar ou un magasin,
- de boire de l'alcool dans un lieu public non autorisé.

## 5. Qu'est-ce qu'un verre standard?

Toutes les quantités suivantes représentent des verres standard :

- une canette de 355 ml (12 onces) de bière à 5 % d'alcool,
- un verre de 146 ml (5 onces) de vin à 10, 11 ou 12 % d'alcool,
- 44 ml (1,5 once) d'une boisson fortement alcoolisée ou d'un spiritueux à 40 % d'alcool.

Ton organisme prend environ 90 minutes pour absorber et éliminer le contenu d'un verre standard. Le temps exact dépend :

- de ton poids,
- de ton sexe,
- de la teneur en alcool de ce que tu bois,
- de ton âge,
- de tes habitudes de consommation d'alcool.

# L'alcool et ton corps

## 1. Que se passe-t-il quand on boit?

Une partie de l'alcool que l'on boit est absorbé dans l'estomac. Le reste, environ 80 %, est absorbé par l'intestin grêle. La vitesse d'absorption dépend de la teneur en alcool de ce qu'on a bu et du contenu de l'estomac. Plus une boisson est forte, plus elle contient d'alcool, et plus il faut du temps à l'organisme pour l'absorber.

Lorsqu'on commence à boire, on ressent les effets physiques de l'alcool, qui varient selon le taux d'alcool dans le sang (l'alcoolémie). L'alcoolémie augmente quand on boit de l'alcool plus vite que le corps ne peut l'éliminer.

## 2. Comment est-ce que l'organisme traite l'alcool?

Dès que l'alcool entre dans la circulation sanguine, il peut pénétrer dans les organes. Les reins, les poumons et le foie commencent à s'en débarrasser immédiatement. Les reins en expulsent 5 % dans l'urine, et 5 % de plus est évacué dans l'haleine. C'est pour cette raison qu'il est possible de mesurer l'alcoolémie avec un éthylomètre lors d'un contrôle routier. Le foie dissout le reste de l'alcool, qui est ensuite évacué dans l'urine.

## 3. Comment l'alcool affecte-t-il le cerveau?

Quand l'alcool entre dans la circulation sanguine, il atteint rapidement le cerveau. Différentes parties du cerveau sont touchées selon le taux d'alcoolémie, à commencer par le cortex cérébral (l'enveloppe externe du cerveau). Le cortex cérébral est le site de la pensée, de l'humeur, du raisonnement et de la mémoire.

L'alcool affecte aussi le cervelet, qui est la partie du cerveau responsable du mouvement et de l'équilibre. C'est pour cette raison que les gens titubent ou marchent de travers quand ils sont ivres.

Enfin, l'alcool affecte le bulbe rachidien, qui contrôle les fonctions cérébrales automatiques comme la respiration et la température du corps. C'est pourquoi une personne en état d'ébriété avancée a souvent une respiration lente ou irrégulière.

## 4. Pourquoi l'alcool a-t-il en général plus d'effet sur les femmes que sur les hommes?

Le corps d'un homme se compose en moyenne d'environ 66 % d'eau. Celui d'une femme n'en contient qu'environ 55 %. Dans le corps d'une femme, la quantité d'eau où l'alcool peut se dissoudre est donc de 11 % inférieure. Lorsqu'un homme et une femme de poids et de morphologie semblables boivent la même quantité d'alcool, l'alcoolémie de la femme sera plus élevée.

Beaucoup de femmes sont plus sensibles à l'alcool juste avant leurs règles. Les hommes ont une plus grande quantité d'une enzyme spéciale de l'estomac appelée ADH (acétaldéhyde déshydrogénase), qui dissout l'alcool.

## **5. Pourquoi est-il déconseillé de mélanger l'alcool avec d'autres drogues?**

Les mélanges de drogues sont dangereux et parfois mortels. Comme l'alcool est un neurodépresseur, le fait de le mélanger avec d'autres neurodépresseurs ralentit le système nerveux central et peut causer de la confusion, des blessures, une déshydratation, des vomissements, une respiration ralentie, et même le coma ou la mort.

La consommation d'alcool avec des stimulants (caféine, cocaïne, amphétamines) peut faire croire qu'on est à jeun quand on ne l'est pas. Les facultés restent affaiblies tant que l'alcool n'est pas complètement évacué de l'organisme.

Un autre exemple : la combinaison marijuana-alcool. Consommés ensemble, ces deux produits sont plus dangereux qu'ils ne le sont séparément. Si tu conduis, le fait d'avoir mélangé même une petite quantité de marijuana et d'alcool te fait courir un risque, à toi et à tes passagers.

## **6. Est-ce que l'alcool fait augmenter la température du corps quand on a froid?**

Non, il a l'effet contraire. Quand l'alcool entre dans la circulation sanguine, les petits vaisseaux sanguins se gonflent, ce qui accroît le flux de sang dans l'organisme. On peut ressentir de la chaleur, mais en réalité la température du corps diminue. C'est pourquoi il est déconseillé de boire de l'alcool pour se « réchauffer » quand on a été exposé à de l'air froid ou de l'eau froide.

# Sécurité

## 1. Pourquoi est-il important de manger avant de boire ou pendant qu'on boit de l'alcool?

Une partie de l'alcool que l'on boit est absorbée dans l'estomac, et le reste, principalement par l'intestin grêle. Si l'estomac ne contient aucun aliment solide, l'alcool passe plus facilement et plus rapidement dans la circulation sanguine. Quand on a l'estomac vide, tout l'alcool d'un verre standard se retrouve dans la circulation sanguine au bout de 30 minutes.

Quand on a l'estomac plein, il faut jusqu'à 90 minutes à la même quantité d'alcool pour se retrouver tout entière dans la circulation sanguine, ce qui donne au cerveau et aux autres organes plus de temps pour traiter cet alcool.

## 2. Est-ce que la caféine ou les boissons énergisantes peuvent dégriser?

La caféine et les autres substances contenues dans les boissons énergisantes ne réduisent pas la quantité d'alcool dans l'organisme, ni le temps nécessaire pour l'éliminer. La seule chose à faire pour se dégriser est de laisser à son corps le temps d'éliminer l'alcool. En moyenne, cela prend environ 90 minutes par verre standard.

## 3. Pourquoi est-ce que certaines personnes ivres s'étouffent avec leur vomi quand elles perdent connaissance?

Comme l'alcool irrite les parois de l'estomac, il arrive souvent qu'on vomisse après un excès d'alcool. À partir d'un certain seuil d'alcoolémie, l'alcool ralentit le réflexe nauséux au point où il ne fonctionne plus correctement. Au lieu d'être éjecté de la bouche, le vomi reste dans la gorge, ce qui provoque l'étouffement.

## 4. Qu'est-ce que la position latérale de sécurité?

La position latérale de sécurité est utilisée pour empêcher les gens de s'étouffer avec leur propre vomi. Pour placer une personne couchée en position latérale de sécurité, tu dois :

- lui lever le bras au-dessus de la tête,
- tourner son corps sur le côté, vers toi,
- basculer sa tête pour laisser passer l'air librement dans sa gorge,
- placer sa main la plus proche sous sa joue pour maintenir sa tête en place.

Surveille-la, en notant tout symptôme d'intoxication alcoolique, et appelle à l'aide.

## 5. Que se passe-t-il quand on perd connaissance à cause d'une intoxication alcoolique?

Quand on s'endort ou qu'on s'évanouit, l'organisme continue à absorber l'alcool qui a été bu jusqu'à ce moment-là. Il faut parfois purger l'estomac de la victime à l'hôpital, en insérant des tubes et des valves dans l'estomac par l'œsophage. On utilise une seringue pour retirer le contenu de l'estomac, puis on lave l'estomac avec une solution saline pour s'assurer qu'il ne reste rien à l'intérieur.

Parfois, on administre aussi une solution de charbon directement dans l'estomac par intubation. Le charbon neutralise l'alcool et l'empêche de pénétrer dans la circulation sanguine.

**6. Est-ce que l'alcool réduit l'anxiété?**

En petite quantité, l'alcool peut être un remède à l'anxiété à court terme, mais consommé à long terme, il a l'effet contraire et accroît le niveau d'anxiété. Boire pour soulager son anxiété est un chemin vers la dépendance à l'alcool.

**7. Quel est le mécanisme de la tolérance à l'alcool?**

L'organisme d'un buveur excessif régulier finit par tolérer les effets de l'alcool. Cette tolérance s'acquiert parce que le foie devient capable de traiter l'alcool plus rapidement, et que le buveur apprend à compenser les effets de l'alcool dans son organisme. La tolérance est un symptôme possible de dépendance à l'alcool et de toxicomanie.

**8. Quel est l'effet sur le foie d'une consommation abusive et prolongée d'alcool?**

Le foie est vulnérable aux effets de l'alcool, car son rôle est de transformer l'alcool et les autres toxines en substances moins néfastes et de les évacuer de l'organisme. Les excès d'alcool prolongés peuvent entraîner une inflammation du foie ou « hépatite alcoolique », dont les effets incluent la nausée, les vomissements, la fièvre, la perte d'appétit, les douleurs abdominales et le jaunissement de la peau.

Soixante-dix p. cent des personnes ayant une hépatite alcoolique contractent une cirrhose du foie. Avec cette maladie, les tissus du foie sont remplacés par des tissus cicatriciels permanents, et le foie finit par s'arrêter de fonctionner.

# L'alcool et les agressions

## 1. Est-ce que l'alcool est une cause d'agressivité et de violence?

On associe souvent l'alcool aux comportements violents. Des études ont montré que l'alcool ne rend pas violent, mais accroît la possibilité qu'une personne, surtout un homme, ait recours à la violence dans certaines situations. Les gens utilisent parfois l'alcool comme prétexte, pour excuser un comportement qu'ils savent être mauvais. L'alcool n'excuse jamais une agression.

## 2. Quel est l'effet de l'alcool sur le jugement?

L'alcool affecte le jugement parce qu'il agit sur le cortex cérébral, l'enveloppe externe du cerveau responsable de la pensée et de la conscience. Quand on boit de l'alcool, il est plus difficile de comprendre et de communiquer avec les autres. L'alcool ralentit ou « déprime » aussi les fonctions cérébrales qui aident à résoudre pacifiquement les conflits.

## 3. Qu'est-ce que la « myopie alcoolisée »?

Le mot « myopie » signifie l'incapacité de voir les objets éloignés aussi nettement que les objets proches. Les chercheurs emploient l'expression « myopie alcoolisée » pour décrire la tendance à se concentrer sur ce qui se produit autour de soi « dans l'instant » sans penser aux conséquences possibles de ses actions. C'est l'une des raisons pour lesquelles les gens regrettent parfois des choses qu'ils ont dites ou faites en état d'ivresse.

## 4. Quel est le lien entre l'alcool et les agressions sexuelles?

L'alcool est souvent un facteur dans les agressions sexuelles, surtout si la victime et l'agresseur ne se connaissent pas bien. L'alcool rend les gens moins réservés et fait augmenter le risque qu'ils deviennent agressifs. Un agresseur peut même payer quelques verres à sa future victime pour en faire une cible plus facile.

Certains croient qu'ils ne sont pas responsables des gestes commis pendant qu'ils sont ivres. C'est faux. En vérité, toute personne qui s'enivre et agresse quelqu'un sexuellement est responsable de ses actions du point de vue de la loi. Au Canada, ces personnes peuvent être poursuivies, jugées et reconnues coupables d'agression sexuelle.

## 5. En matière sexuelle, qu'est-ce que le « consentement » et pourquoi est-ce important?

Les gens communiquent souvent par des moyens qui ne sont pas évidents ou directs. C'est particulièrement vrai dans le contexte des rencontres et des relations sexuelles. Le Code criminel du Canada stipule qu'une personne doit avoir consenti librement et en connaissance de cause à toute activité sexuelle avant qu'une autre personne puisse poser un seul geste de nature sexuelle à son endroit. Si tu ne sais pas très bien si quelqu'un consent à avoir une activité sexuelle avec toi, attends. C'est très important quand tu as bu, parce que l'alcool diminue ta capacité d'interpréter le consentement de quelqu'un d'autre. Toi-même, tu pourrais ne pas savoir clairement si tu consens à une activité sexuelle.

## 6. Si une personne ivre est victime d'une agression sexuelle, peut-on la blâmer de « l'avoir cherché »?

L'alcool nuit à la capacité de remarquer les signaux de danger, ce qui rend vulnérable aux agressions sexuelles. Si tu es victime d'une agression sexuelle, il est important de savoir que tu n'es pas responsable des actions de ton agresseur.

## 2.2 Q ET R – QUESTIONS RECAPITULATIVES

1. Pourquoi est-ce important de connaître les faits sur l'alcool?
2. Quelles sont les lois sur la consommation et l'achat d'alcool?
3. Que se passe-t-il dans le corps quand on boit?
4. Quel effet l'alcool a-t-il sur le cerveau?
5. Pourquoi les femmes sont-elles plus sensibles à l'alcool que les hommes?
6. Que peut-il se passer quand on mélange de l'alcool avec d'autres drogues?
7. Pourquoi est-ce mieux de boire quand on a l'estomac plein?
8. Comment place-t-on quelqu'un en position latérale de sécurité?
9. Quels sont les organes qui peuvent souffrir de l'excès d'alcool?
10. Quel est le lien entre l'alcool et les agressions sexuelles?



# **ANNEXE 3**

- 1.1 TRANSCRIPTIONS DES VIDEOS**
- 1.2 VIDEOS – QUESTIONS RECAPITULATIVES**

## 3.1 TRANSCRIPTIONS DES VIDEOS

### L'histoire de Julie

***C'était vraiment, vraiment méchant, ce que j'ai dit. Le pire, c'est que je peux pas rattraper ces mots-là.***

C'était pendant l'été, j'étais avec des amis, puis tsé, pour passer le temps, on s'était mis à jouer à des jeux à boire. J'étais d'accord que c'était l'fun. On était en train de jouer aux « rois »; c'est un jeu de cartes. À chaque fois qu'on tire une carte, on doit faire une action différente ou quelque chose du genre. Avec certaines cartes, il faut caler son verre, et on peut pas s'arrêter tant que l'autre personne n'a calé le sien. Pour les filles, il faut beaucoup moins longtemps pour se soûler et je crois que bien souvent les filles ont tendance à l'oublier. T'sé, comme, les gars deviennent vraiment soûls eux aussi, mais toi, t'es ivre avec trois ou quatre bières, tandis que lui il en aurait bu cinq ou six et il le serait pas autant que toi, t'sé, parce que les filles sont plus petites. Donc on calait de l'alcool et tout ça; on était là depuis un certain temps, et au bout de deux ou trois heures j'étais soûle.

Je sais pas quelle heure il était quand je suis rentrée à la maison, ben ben tard en tout cas, passé l'heure. Ma mère était probablement morte d'inquiétude. Comme je devais me rendre au travail à huit heures, je suis allée au lit, et rien n'aurait pu me réveiller.

À mon réveil il était, comme, environ onze heures, trois heures après mon quart de travail, et j'avais même pas appelé, rien. J'ai paniqué. C'était moi qui étais supposée d'ouvrir la boîte. Les clients se sont présentés sans personne pour les accueillir. Finalement je me suis traînée au travail, comme, et j'étais en train de brailler parce que, comme, oh mon Dieu, j'allais me faire virer, et c'est ça qui est arrivé en fin de compte.

Ça m'a ouvert les yeux, comme on pourrait dire, parce que j'étais, comme, woo!, quand tu es à jeun, c'est beaucoup plus facile de t'apercevoir que quelqu'un se conduit comme un imbécile. Ma mère était complètement démolie. Je l'ai insultée, je lui ai crié des bêtises. Elle s'en souvient beaucoup mieux que moi. Ça lui a pris ben du temps à me faire confiance aussi facilement qu'avant. C'était vraiment, vraiment méchant, ce que j'ai dit. Le pire, c'est que je peux pas rattraper ces mots-là.

# L'histoire de Claire

***C'est pas parce que tu es soûle que quelqu'un peut se permettre d'abuser de toi.***

J'avais 17 ans. Ma meilleure amie sortait avec un gars qui vivait en résidence pour garçons. On était allées le voir un soir pis c'est la première fois que je buvais de l'alcool. J'ai cliqué avec un des gars de la résidence. Je pensais que je lui plaisais, tsé, tout ça.

À un moment donné j'étais pas mal soûle. Fait qu'il m'a accompagnée dans le couloir, puis dans les escaliers jusqu'au sous-sol. Il m'a amenée dans une pièce qui était juste entre la salle d'ordi puis la biblio.

À ce moment-là je me suis sentie, comme, OK, ce gars veut faire quelque chose, là. Pis, il a fermé la porte derrière lui. À ce moment-là mon corps a vraiment réagi à l'alcool, qui avait eu le temps de descendre un peu, pis j'avais la tête un peu lourde. Je me sentais aussi un peu mal à l'aise parce qu'il m'a assise sur une table pis il s'est mis à écarter mes jambes, à se mettre entre mes jambes pis à m'embrasser. À ce moment-là je me suis dit « OK, ça me tente pas avec lui », je veux vraiment pas être embrassée. Fait que, je me suis dit OK, c'est assez. Donc je lui ai dit « écoute, je veux retourner en haut ». Mais au lieu de me ramener en haut, il m'a pris pis m'a étendue par terre. J'étais soûle pis je ne me souviens pas exactement de ce que j'ai dit, mais je sais que c'était quelque chose comme, tsé, « j'suis vraiment fatiguée, là, j'me sens pas bien ». Ensuite il m'a demandé « euh, hey, t'as-tu déjà faite une pipe? » J'ai dit « non, pas question, j'suis trop soûle ». Je voulais pas faire ça ce soir-là. La prochaine chose dont je me souviens c'était que je commençais à perdre conscience quand j'ai senti qu'il essayait de défaire mon pantalon.

À ce moment-là j'ai eu un sursaut d'énergie, je me suis relevée pis je me suis précipitée vers la porte. J'ai couru jusqu'à l'autre bout du sous-sol et dans l'escalier pis je me suis mise à pleurer. J'arrivais plus à parler. J'étais inconsolable, tsé, je me sentais vraiment idiote. On avait abusé de moi, pis je ne pouvais juste pas croire que ça m'était arrivé. Pourtant je connaissais les signes, tsé. La sonnette d'alarme avait juste pas sonné dans ma tête, c'est probablement en grande partie pour ça qu'il m'a pas entendue dire non. L'alcool a joué un rôle énorme, pour moi comme pour lui. C'est pas parce que t'es soûle que quelqu'un peut se permettre d'abuser de toi.

## **L'histoire d'Éric**

***Ma famille, ils voulaient pas m'inviter à des réunions de famille parce qu'ils avaient toujours peur que je fasse des mauvais coups.***

Ben, j'ai commencé à boire à 13 ans. Après un an je buvais à chaque week-end pis j'ai commencé à boire tout seul. Quand je buvais, avant, au commencement, j'étais heureux, j'aimais le feeling que ça me donnait. Pis après ça, on dirait que toutes mes émotions, mes mauvaises émotions sortaient à travers de l'alcool, quand que je buvais de l'alcool je devenais paranoïaque, pis je pensais que tout le monde était contre moi. S'ils disaient quelque chose que j'aimais pas, ben tout de suite je devenais violent, je commençais à crier, des choses comme ça.

Ma famille, ils voulaient pas m'inviter à des réunions de famille parce qu'ils avaient toujours peur que je fasse des mauvais coups. Aussitôt que je commençais à boire je me sentais plus fort que n'importe qui pis je voulais commencer une bataille avec ben du monde, n'importe qui.

J'étais assis dans une maison, pis il y a des gars qui ont rentré, pis tout de suite ils étaient comme arrogants quand ils ont rentré, pis ils se pensaient... je sais pas pour qui ils se prenaient. J'avais mes cigarettes sur la table, pis ils ont pris une cigarette sans me demander. Moi je savais que j'étais pour exploser parce que je buvais moi aussi. J'ai pris mon couteau, j'ai commencé à frapper avec le couteau. J'ai décidé de prendre le bon chemin pis j'ai arrêté de boire. Je me sens ben mieux, comme, physiquement pis mentalement. Mon cerveau est embrouillé par tout l'alcool que je buvais, mais là, tout va bien, je travaille à chaque jour pis j'ai pas bu..., ça fait deux mois et demi, là, que j'ai pas bu.

## 3.2 VIDEOS – QUESTIONS RECAPITULATIVES

### Vidéo 1 : Julie

Ce vidéo montre que l'alcool peut nuire aux relations avec les autres, comme la famille ou un employeur.

#### Posez les questions suivantes :

1. Vous êtes-vous déjà demandés si l'alcool avait un effet différent sur les femmes et sur les hommes? Avez-vous remarqué des différences? Si oui, lesquelles?
2. Quel peut être l'effet de l'alcool sur vos relations? Votre emploi?
3. Que pensez-vous des jeux d'alcool?
4. Julie dit : « Je peux pas rattraper ces mots-là. » Est-ce que vous (ou quelqu'un que vous connaissez) avez déjà dit ou fait des choses, sous l'effet de l'alcool, que vous avez regretté plus tard?

### Vidéo 2 : Claire

Ce vidéo porte sur l'alcool et les agressions.

#### Posez les questions suivantes :

1. Quand vous buvez, est-ce que vous courez un plus grand risque d'être agressés sexuellement?
2. L'alcool peut affecter votre jugement. Vous êtes-vous déjà trouvés dans une situation où vous auriez agi autrement si vous étiez à jeun?
3. L'alcool joue souvent un rôle dans les agressions sexuelles. Est-ce qu'une personne ivre qui agresse quelqu'un sexuellement est quand même responsable de ses actions du point de vue de la loi?
4. Claire dit : « C'est pas parce que tu es soûle que quelqu'un peut se permettre d'abuser de toi. » Qu'en pensez-vous?

## **Vidéo 3 : Éric**

Ce vidéo porte sur l'alcool et la violence.

### **Posez les questions suivantes :**

1. À quel âge est-il raisonnable de commencer à boire de l'alcool?
2. Selon vous, à quoi ressemble une personne qui a un problème d'alcool?
3. L'alcool ne rend pas violent, mais accroît la possibilité qu'une personne, surtout un homme, ait recours à la violence dans certaines situations. Si vous vous trouvez dans une situation violente, quel est le meilleur moyen de réagir?
4. Quand on pense avoir un problème d'alcool, il est important de trouver de l'aide. Que pouvez-vous faire si vous avez besoin d'aide?