

Fiche d'information

Boire de l'alcool



Réalisée grâce à l'appui financier de la Stratégie canadienne antidrogue de Santé Canada.

Les points de vue exprimés ici ne représentent pas nécessairement les points de vue de Santé Canada.

- ☐ L'alcool est une substance psychotrope. Il agit sur les sens, les pensées, les émotions et le comportement. Au Canada, l'alcool est la drogue la plus communément utilisée.
- ☐ 80 % de l'alcool bu par les Canadiens est de la bière.
- ☐ L'âge légal pour boire est de 19 ans dans l'ensemble des provinces et des territoires du Canada, sauf au Québec, au Manitoba et en Alberta, où il est de 18 ans.
- ☐ Un verre standard contient 13,6 g d'alcool. Les verres standard sont :
 - ☐ 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,
 - ☐ un verre de 44 ml (1,5 once) d'une boisson fortement alcoolisée ou d'un spiritueux à 40 % d'alcool.
 - ☐ Ce sont tous des verres standard, car ils contiennent la même quantité d'alcool.
- ☐ Dans une enquête nationale menée en 2004, un Canadien sur trois a déclaré avoir subi des torts au cours de la dernière année à cause de la consommation d'alcool d'une autre personne.
- ☐ Au Canada, la moitié des patients des centres de toxicomanie sont traités pour des abus d'alcool.
- ☐ L'excès d'alcool est le fait de trop boire en une seule fois ou sur une longue période. Cela 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 « excès occasionnel d'alcool », est lié à l'intoxication alcoolique, aux blessures violentes et non violentes et aux agressions.
- ☐ Ton organisme prend environ 90 minutes pour absorber et éliminer le contenu d'un verre standard. Le temps exact dépend de facteurs comme :
 - ☐ ton poids;
 - ☐ ton sexe;
 - ☐ la teneur en alcool de ce que tu bois;
 - ☐ ton âge;
 - ☐ ton habitude de l'alcool.

Fiche d'information

L'alcool et ton corps



☐ Le fait de tolérer une plus forte consommation d'alcool avec le temps est un symptôme de dépendance à l'alcool.

☐ Les facteurs suivants déterminent ton état d'ébriété quand tu bois :

- ☐ la vitesse à laquelle tu bois;
- ☐ le fait d'avoir mangé avant de boire ou pendant que tu bois;
- ☐ ta taille et ton poids;
- ☐ ton sexe.



☐ Si un homme et une femme de même taille et de même poids boivent la même quantité d'alcool, la femme en ressentira davantage les effets. En moyenne, les femmes pèsent moins que les hommes et ont moins d'eau dans le corps, ce qui fait que l'alcool est moins dilué et a plus d'effet sur elles.



☐ La caféine et les autres substances contenues dans les boissons énergisantes ne dégrisent pas, car elles ne réduisent pas la quantité d'alcool dans l'organisme ni le temps nécessaire pour l'éliminer. La seule chose qui dégrise est le temps.

☐ Si tu manges avant de boire ou pendant que tu bois, tu ne seras pas aussi ivre qu'une personne qui boit l'estomac vide. S'il y a des aliments dans l'estomac, l'alcool y reste plus longtemps, et il est absorbé plus lentement.



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

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

☐ Tu pourrais souffrir d'intoxication alcoolique si tu as les symptômes suivants :

- ☐ ta peau est bleuâtre, froide ou moite,
- ☐ tu vomis sans te réveiller,
- ☐ tu ne réagis pas quand on te pince,
- ☐ tu respire moins de 8 fois par minute.



☐ 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.

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

☐ 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 de ne pas boire du tout d'alcool.

Réalisée grâce à l'appui financier de la Stratégie canadienne antidrogue de Santé Canada.

Les points de vue exprimés ici ne représentent pas nécessairement les points de vue de Santé Canada.

infoalcohol.ca

© 2006 Association canadienne de santé publique

Fiche d'information

L'alcool et les blessures



☐ 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.



☐ Des études ont montré que beaucoup des méfaits de l'alcool se produisent quand on a bu 5 verres standard ou plus à la même occasion.

☐ Au Canada, les jeunes de 19 ans ont le plus haut taux de décès dus à la conduite avec facultés affaiblies.

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



☐ Les accidents dus à l'ivresse au volant ne sont pas vraiment des accidents, car ils résultent de la décision consciente d'une personne aux facultés affaiblies de prendre le volant.

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

☐ Selon une étude canadienne, 70 % des décès de motoneigistes qui conduisaient avec facultés affaiblies surviennent soit après une collision avec un objet, soit après l'enfoncement de la motoneige sous la glace.



☐ 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.

☐ Selon une étude sur les décès par noyade survenus entre 1997 et 2001, une victime sur quatre avait une alcoolémie de 0,08 % ou plus.

☐ Certaines personnes ivres s'étouffent avec leur vomi quand elles perdent connaissance. 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.



☐ La position latérale de sécurité sert à 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.
- ☐ la surveiller, en notant tout symptôme d'intoxication alcoolique, et appeler à l'aide.

Réalisée grâce à l'appui financier de la Stratégie canadienne antidrogue de Santé Canada.

Les points de vue exprimés ici ne représentent pas nécessairement les points de vue de Santé Canada.

infoalcohol.ca

© 2006 Association canadienne de santé publique

Fiche d'information

L'alcool et les agressions



☐ Certaines personnes deviennent plus agressives quand elles boivent. D'autres ont plus tendance à se retrouver dans des situations dangereuses et à devenir victimes de violence.



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

☐ 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.

☐ L'alcool réduit les inhibitions, ce qui fait que les comportements inacceptables en société, comme les agressions, ont plus tendance à se produire.



☐ Les buveurs excessifs ont plus tendance à être les auteurs ou les victimes d'actes de violence.

☐ Les personnes qui ont bu ont plus tendance à en blesser d'autres intentionnellement ou à subir de la violence.

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



☐ Selon une étude canadienne des salles d'urgence, 42 % des patients blessés victimes de violence avaient une alcoolémie de plus de 0,08 %.

☐ 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.



☐ Au Canada, une victime d'agression sexuelle peut tenter des poursuites judiciaires même si son agresseur et elle étaient tous les deux ivres au moment de l'agression.

☐ Selon le Code criminel canadien, les auteurs d'agressions sexuelles sont criminellement responsables de leurs actions, même s'ils étaient ivres au moment de l'incident.

Réalisée grâce à l'appui financier de la Stratégie canadienne antidrogue de Santé Canada.

Les points de vue exprimés ici ne représentent pas nécessairement les points de vue de Santé Canada.