



QetR

Boire de l'alcool

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.

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.



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.



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'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 de l'alcool se produisent quand un homme ou une femme a bu 6 verres ou plus à une même occasion.

infoalcool.ca

© 2006 Association canadienne de santé publique



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



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.





QetR

L'alcool et ton corps

Que se passe-t-il quand on boit?

Quand on boit, une partie de l'alcool est absorbée par 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.



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.



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.

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.

infoalcool.ca

© 2006 Association canadienne de santé publique



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.

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.

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.





QetR

Conseil de sécurité

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.



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.



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.



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 :

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

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.

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

infoalcohol.ca

© 2006 Association canadienne de santé publique



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.

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.



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.



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.



QetR

L'alcool et les agressions

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.



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.



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.



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.



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.

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.



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.



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.

