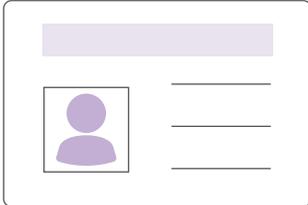


# Six trucs pour consommer de l'alcool en sécurité

Des informations pour t'aider à prendre tes propres décisions

## Savais-tu que l'alcool est une drogue?



- L'alcool est une drogue légale pour qui a l'âge légal.
- Au Canada, l'âge légal est de 19 ans, sauf au Québec, au Manitoba et en Alberta, où on peut en consommer à partir de 18 ans.

## Quelles sont les limites recommandées?

Pour les mineurs, *aux yeux de la loi*, les recommandations sont les suivantes :

- jamais plus d'un ou deux verres standard à la fois
- jamais plus d'une ou deux fois par semaine

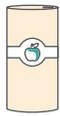
**Tu connais tes limites :** ton âge, ton poids, ton état de santé et le milieu où tu bois affectent ta réaction à l'alcool.

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

**Ça dépend.** Le volume d'un verre standard est fonction du type d'alcool consommé, puisque la teneur en alcool varie selon les boissons.



**Bière**  
(341 mL ou 1 petite canette\*)  
= 5 % d'alcool en moyenne



**Cidre/cooler**  
(341 mL\*)  
= 5 % d'alcool en moyenne



**Vin**  
(142 mL\*)  
= 12 % d'alcool en moyenne



**Spiritueux** (gin, vodka, rhum, tequila, etc.)  
(43 mL ou 1 « shot »\*)  
= 40 % d'alcool en moyenne

\* verre standard

## Que faut-il savoir sur le mélange d'alcool et d'autres drogues?

Le mélange d'alcool et d'autres drogues (médicaments d'ordonnance ou en vente libre, drogues légales ou illégales) est risqué.

Les mélanges peuvent :

- donner des crampes ou des maux de tête
- provoquer des vomissements, une perte de conscience ou l'évanouissement, l'arrêt de la respiration, ou même être mortels.



## Dans quels cas le choix de zéro consommation est le plus sécuritaire?

Les limites recommandées ne s'appliquent pas à toutes les situations. Il ne faut pas boire d'alcool quand on est :

à l'école  
ou au travail

responsable  
de la sécurité  
d'autrui

au volant

engagé.e dans  
une activité  
physique  
dangereuse

enceinte ou durant  
l'allaitement  
(ou si on envisage  
de procréer)

## Trouver un lieu sécuritaire

Si tu choisis de boire, ça devrait toujours être dans des conditions où tu te sens en sécurité. Il pourrait s'agir :

- d'un lieu que tu connais
- du fait d'être accompagné.e par un.e ami.e proche
- de la possibilité d'appeler un adulte de confiance (en cas de problème).



S'il t'est difficile de parler à quelqu'un en personne, essaie de t'adresser à une ligne d'aide comme Jeunesse, J'écoute, soit par téléphone, en composant le 1 800 668 6868, soit par texto, à CONNECT 686868, pour parler à un.e bénévole formé.e pour aider les jeunes en difficulté.

Source : Butt et al. (2011). L'alcool et la santé au Canada : Résumé des données probantes et directives de consommation à faible risque. Ottawa : CCDUS

6141b / 11-2019 © CAMH

Une publication de la série *Ce qu'il faut savoir sur la santé mentale* – créée en collaboration avec des jeunes.

Pour plus de renseignements, consulte le site Web Catalyseurs pour la santé mentale :

[www.camh.ca/fr/catalyseurs](http://www.camh.ca/fr/catalyseurs)