

Vous connaissez...

À lire également : *Vous connaissez... La conduite avec facultés affaiblies.*

Qu'est-ce que l'alcool ?

L'alcool est un neurodépresseur, c'est-à-dire qu'il ralentit le fonctionnement des parties du cerveau qui commandent les facultés intellectuelles et le comportement ainsi que la respiration et le rythme cardiaque. On trouve des traces d'usage d'alcool qui remontent à 8 000 avant J.-C. De nos jours, sa consommation est courante dans de nombreuses cultures.

Comment produit-on l'alcool ?

L'alcool est le produit de la fermentation ou, parfois, de la distillation de divers fruits, légumes ou grains. Parmi les boissons fermentées, on peut citer la bière et le vin, dont la teneur maximum en alcool est autour de 15 %. Parmi les boissons distillées, aussi appelées spiritueux, on compte le rhum, le whisky et la vodka ; ces boissons ont une teneur plus élevée en alcool.

Quelle que soit la forme sous laquelle se présente l'alcool, son effet est le même. Dans le tableau qui suit, chaque « consommation standard » contient 13,6 grammes d'alcool.



341 mL = 142 mL = 85 mL = 43 mL
 (12 oz) = (5 oz) = (3 oz) = (1,5 oz)
 de bière* de vin de vin fortifié** de spiritueux
 (5 % d'alcool) (12 % d'alcool) (16-18 % d'alcool) (40 % d'alcool)

* La teneur en alcool moyenne d'une bière ordinaire est de 5 %, mais certaines bières peuvent contenir de 6 à 7 % d'alcool, ce qui fait d'une canette une boisson plus forte qu'une simple consommation standard. Les bières « légères » ont une teneur en alcool moyenne de 4 %.

** Exemples de vins fortifiés : le xérès (sherry), le porto et le vermouth.

Comment se présente l'alcool ?

À l'état pur, l'alcool (éthanol) est un liquide limpide et incolore. Les diverses couleurs des boissons alcoolisées proviennent des ingrédients entrant dans leur composition et du procédé de fabrication qu'elles ont subi.

Qui consomme de l'alcool ?

La plupart des Canadiens font une consommation d'alcool modérée. Toutefois, dans le cadre d'une enquête effectuée en 2010, 77 % des Canadiens de 15 ans et plus ont déclaré avoir bu de l'alcool au cours des 12 derniers mois. Et une autre enquête menée auprès d'adultes de 18 ans et plus a révélé que la consommation d'alcool en Ontario était passée de 78 % en 2006 à 82 % en 2007, avec une augmentation particulièrement marquée chez les femmes.

Bien que les lois ontariennes interdisent aux personnes de moins de 19 ans de consommer de l'alcool, un grand nombre de jeunes boivent. Dans un sondage effectué en Ontario en 2011 auprès des élèves de la 7^e à la 12^e année, 55 % ont déclaré avoir consommé de l'alcool au cours des 12 derniers mois et 22 % ont dit avoir consommé cinq verres d'alcool ou plus en une seule occasion au moins une fois au cours du mois écoulé.

En général, les hommes boivent plus que les femmes et sont plus susceptibles d'avoir un problème d'alcool.

Comment se sent-on quand on boit ?

Les effets de l'alcool dépendent de plusieurs facteurs, parmi lesquels :

- l'âge, le sexe et le poids de la personne ;
- sa sensibilité à l'alcool ;
- le type et la quantité de nourriture présente dans son estomac ;
- la quantité d'alcool absorbée et la fréquence de consommation ;
- la durée de consommation ;
- le milieu dans lequel elle se trouve ;
- ce qu'elle attend de l'alcool ;
- si elle a pris d'autres drogues (illégales, sur ordonnance, en vente libre ou à base de plantes).

En général, un unique verre d'alcool procure un sentiment de détente et diminue l'inhibition, de sorte qu'on se sent plus à l'aise et plus sociable. Certaines personnes éprouvent une certaine euphorie ou deviennent plus animées quand elles boivent, tandis que chez d'autres, l'alcool peut provoquer dépression et hostilité. L'alcool joue souvent un rôle dans les suicides et les crimes violents.

Les femmes sont généralement plus sensibles aux effets de l'alcool que les hommes. En outre, plus on vieillit, plus on y devient sensible ; avec une sensibilité accrue, une moindre quantité d'alcool peut causer une intoxication et il faut plus de temps à l'organisme pour éliminer l'alcool consommé.

Les premiers signes d'une intoxication à l'alcool sont la rougeur du visage, la détérioration du jugement et la diminution de l'inhibition. Une consommation continue d'alcool accentue ces effets et d'autres viennent s'y ajouter : baisse de la concentration, réduction du contrôle musculaire, ralentissement des réflexes, démarche chancelante, difficulté d'élocution et vision double ou trouble. Une personne gravement intoxiquée peut connaître une perte momentanée de mémoire et n'avoir ensuite aucun souvenir de ce qu'elle a dit ou fait pendant qu'elle buvait. Une intoxication extrême peut se manifester par l'impossibilité de se tenir debout, des vomissements et un état de stupeur ; elle peut même entraîner le coma et la mort.

Quelle est la durée des effets de l'alcool ?

Chez une personne de 70 kg (154 livres), il faut au foie environ une heure pour métaboliser et éliminer de 8 à 10 grammes d'alcool, ce qui représente environ deux tiers de l'alcool contenu dans une consommation standard. C'est un taux constant, quelle que soit la quantité d'alcool consommée et le type d'aliment ou de boisson non alcoolisée que l'on prend en même temps.

L'excès de boisson provoque généralement une sensation de « gueule de bois » dans les 8 à 12 heures suivant le dernier verre. Les symptômes varient : mal de tête, nausée, diarrhée, tremblements, vomissements... La gueule de bois est due à la présence d'acétaldéhyde – une substance chimique toxique qui résulte de la dégradation de l'éthanol par le foie – conjuguée à la déshydratation et à des changements hormonaux.

Certaines personnes pensent que prendre un petit verre d'alcool avant le coucher les aidera à dormir. Or, bien que l'alcool aide effectivement à s'endormir, il perturbe les cycles de sommeil et peut provoquer le réveil au milieu de la nuit.

L'alcool est-il dangereux ?

Oui, l'alcool peut être dangereux, et ce, de plusieurs façons.

Les effets de l'alcool sur le jugement, le comportement, l'état d'esprit et les réflexes varient, allant d'un simple sentiment de honte à l'exposition à un contact sexuel forcé ou dangereux, à des actes de violence, à des blessures ou à la mort. Plus que toutes les autres drogues combinées, l'alcool est associé à des épisodes regrettables, crimes et accidents de la route. Les jeunes, moins accoutumés aux effets de l'alcool, sont particulièrement susceptibles d'agir de manière impulsive ou dangereuse lorsqu'ils sont sous l'emprise de l'alcool.

Une extrême intoxication peut entraîner la mort, celle-ci survenant souvent du fait que le sujet, ayant perdu connaissance, vomit et s'étouffe. Si une personne perd connaissance après avoir bu à l'excès, il faut l'allonger

sur le côté et la surveiller attentivement. Une peau moite et froide, une baisse de la température du corps, une respiration lente et difficile et l'incontinence sont autant d'indications d'une intoxication éthylique pouvant entraîner la mort. Il faut alors immédiatement s'adresser aux urgences.

Une femme qui boit pendant sa grossesse expose son enfant à des troubles de comportement, de croissance et de développement ; l'enfant risque aussi de présenter des malformations du crâne, du visage, des articulations ou des membres, ou des malformations cardiaques. Plus la consommation d'alcool est importante durant la grossesse, plus grand est le risque de malformations congénitales. Si les trois premiers mois sont particulièrement critiques, il est dangereux de boire de l'alcool pendant toute la grossesse.

Le mélange d'alcool et de drogues peut avoir des conséquences imprévisibles. L'alcool risque soit de bloquer l'absorption de l'autre drogue et d'en diminuer l'efficacité, soit d'en accentuer les effets, ce qui peut être dangereux. En général, la règle est de ne jamais mélanger l'alcool à une autre drogue, que cette drogue soit un médicament ou une substance illégale. Si vous êtes sous traitement médicamenteux et que vous souhaitez boire, demandez d'abord conseil à votre médecin ou pharmacien.

Existe-t-il un seuil de sécurité pour la consommation d'alcool ?

Bien que l'on ne puisse pas dire précisément quelle quantité d'alcool il est possible de boire sans danger, certaines règles s'appliquent aux adultes qui veulent réduire les risques liés à la consommation d'alcool. Les femmes enceintes, les personnes qui ont certains problèmes de santé et les personnes qui doivent prendre le volant ou faire fonctionner une machine devraient s'abstenir de boire.

Dans les directives de consommation d'alcool à faible risque pour les adultes en bonne santé il est recommandé que :

- les femmes se limitent ordinairement à 10 consommations par semaine et à 2 consommations par jour ;
- les hommes se limitent ordinairement à 15 consommations par semaine et à 3 consommations par jour.

L'alcool peut-il créer une dépendance ?

Oui, c'est possible.

La plupart des maladies, des problèmes sociaux, des accidents et des décès liés à l'alcool surviennent chez les gens qui ont « un problème d'alcool ». On parle de problème d'alcool lorsque la consommation d'alcool cause des difficultés dans la vie sans pour autant créer de dépendance physique.

Les problèmes d'alcool sont quatre fois plus répandus que les cas de dépendance grave à l'alcool.

La dépendance physique se manifeste par une accoutumance aux effets de l'alcool et par des symptômes de sevrage lorsque la personne arrête de boire. Or, à mesure qu'une personne s'accoutume à l'alcool, elle doit en consommer davantage pour obtenir l'effet désiré. Pour les personnes dans cette situation, des symptômes de sevrage, notamment insomnie, tremblements, nausée et convulsions, peuvent se manifester à peine quelques heures après le dernier verre et durer de deux à sept jours. Ces symptômes peuvent être légers ou graves, en fonction de la quantité d'alcool absorbée et de la durée de consommation. Certaines personnes entrent dans un état de délire alcoolique aigu dans les cinq à six jours suivant l'arrêt de la consommation d'alcool. Ce syndrome dangereux se manifeste par des hallucinations effrayantes, une grande confusion, de la fièvre et des palpitations. Il s'agit d'un état grave ; s'il n'est pas traité, il peut être fatal.

Pour traiter la dépendance à l'alcool, on commence généralement par traiter les symptômes de sevrage, mais la majorité des gens ont besoin qu'on les aide aussi à arrêter de boire. Même après une longue période d'abstinence, une personne risque de ressentir un besoin intense d'alcool et de se remettre à boire. Le traitement peut être dispensé dans un établissement ou à l'externe. Il peut faire appel à une thérapie individuelle ou de groupe, à un groupe d'entraide tel qu'Alcooliques Anonymes ou à certains médicaments tels que la naltrexone. Certaines personnes répondent bien à une certaine forme de traitement, d'autres pas. Il n'existe aucune méthode dont l'efficacité soit supérieure aux autres.

Quels sont les effets à long terme de l'alcool ?

Les effets à long terme de l'alcool dépendent de la quantité absorbée et de la fréquence de consommation.

Des études ont montré ce qui suit :

- un seul verre d'alcool tous les deux jours peut offrir une protection contre les maladies du cœur chez les personnes d'âge mûr ou avancé ;
- la consommation d'un ou deux verres par jour peut augmenter le risque de développer certains cancers ;
- la consommation de trois verres ou plus par jour accroît le risque d'hypertension, d'accident vasculaire cérébral et de troubles cardiaques.

Chez les hommes, une forte consommation d'alcool peut causer de la difficulté à avoir et à maintenir une érection tandis que chez les femmes, elle peut entraîner des irrégularités menstruelles ; la consommation importante d'alcool peut aussi provoquer perte d'appétit, carences vitaminiques et infections. L'alcool irrite la paroi de l'estomac, ce qui peut être douloureux et même fatal. En Amérique du Nord, l'hépatite alcoolique est une cause importante de morbidité et de mortalité. L'alcool augmente aussi le risque de cancer, et notamment de cancer du foie, de la gorge et du sein.

La consommation chronique d'alcool peut affecter le cerveau et provoquer démence, difficultés de coordination, perte de contrôle de la motricité, et perte de sensation ou sensation de brûlure dans les pieds. La dépendance à l'alcool mène souvent à la dépression clinique ; chez les personnes qui ont une dépendance à l'alcool, le taux de suicide est six fois plus élevé que dans la population générale.

Par ailleurs, bien qu'au cours de leur vie les femmes consomment, en moyenne, moitié moins d'alcool que les hommes, elles ont un risque égal de développer des maladies éthyliques. Pour une femme, le risque d'en mourir est deux fois plus élevé que pour un homme.

L'alcool et la loi

Plusieurs lois provinciales et fédérales régissent la fabrication de l'alcool, sa distribution, son importation, la publicité à son sujet, sa possession et sa consommation.

En Ontario, il est interdit à toute personne de moins de 19 ans de posséder, de consommer ou d'acheter de l'alcool ; il est également interdit d'en vendre ou d'en procurer à une personne de moins de 19 ans ou à une personne qui semble avoir moins de 19 ans (à moins qu'elle puisse fournir une pièce d'identité prouvant le contraire) ainsi que d'en vendre ou d'en procurer à toute personne qui semble ivre. Quiconque vend ou procure de l'alcool à d'autres personnes peut être tenu civilement responsable si ces personnes (y compris les clients d'un bar ou d'un restaurant et les invités à une réception dans un domicile privé), étant en état d'ivresse, se blessent ou blessent d'autres personnes.

Les lois fédérales et provinciales énumèrent une série d'infractions pour la conduite en état d'ébriété. Pour des renseignements à ce sujet, consultez le dépliant *Vous connaissez... La conduite avec facultés affaiblies*.

De l'information en série...

L'alcool	L'héroïne
Les amphétamines	La kétamine
Les benzodiazépines	Le LSD
La caféine	La méthadone
Le cannabis	La méthamphétamine
La cocaïne	Les opioïdes sur ordonnance
La conduite avec facultés affaiblies	Les stéroïdes anabolisants
L'ecstasy	Les substances inhalées
Le GHB	Le tabac
Les hallucinogènes	

Pour de plus amples renseignements sur la toxicomanie et la santé mentale ou pour obtenir un exemplaire de ce dépliant, veuillez consulter notre site Web : www.camh.ca/fr

Il se peut que cette publication soit disponible dans d'autres supports. Pour tout renseignement sur les supports de substitution, pour commander des exemplaires en quantité de ce dépliant ou pour commander d'autres publications de CAMH, veuillez vous adresser à Ventes et distribution :

Sans frais : 1 800 661-1111
À Toronto : 416 595-6059
Courriel : publications@camh.ca
Cyberboutique : <http://store.camh.ca>

Pour faire un don, veuillez vous adresser à la Fondation de CAMH
Tél. : 416 979-6909
Courriel : foundation@camh.ca

Si vous avez des questions à poser ou des préoccupations ou des éloges à formuler au sujet des services offerts par CAMH, adressez-vous au Bureau des relations avec les clients : 416 535-8501, poste 32028 ou 32027
Courriel : client.relations@camh.ca

Copyright © 2003, 2012 Centre de toxicomanie et de santé mentale

Available in English.

camh

Centre de toxicomanie et de santé mentale

Un Centre collaborateur de l'Organisation panaméricaine de la Santé et de l'Organisation mondiale de la Santé

Affilié à part entière à l'Université de Toronto