

# Ce qu'il faut savoir sur l'alcool

Des informations pour t'aider à prendre tes propres décisions



Boire ou ne pas boire d'alcool : c'est à toi de voir. Les informations présentées ici peuvent t'aider à prendre des décisions. Voici quelques informations générales sur l'alcool et des exemples des effets que'il peut avoir sur toi et les gens autour de toi.

## Qu'est-ce que l'alcool?

L'alcool est un liquide incolore produit par fermentation ou distillation de divers fruits, légumes ou grains. On en trouve dans de nombreuses boissons différentes. L'alcool est une drogue même si beaucoup de gens ne considèrent pas qu'il appartient à cette catégorie. Quand on consomme de l'alcool, il arrive qu'on n'en ressentent pas les effets tout de suite.

### La consommation d'alcool peut :

- aider à se relaxer
- aider à vaincre sa timidité
- déclencher de vives réactions et des comportements conflictuels
- rendre plus émotif
- démoraliser.

### L'alcool peut entraîner de la difficulté à :

- penser clairement
- prendre des décisions
- accomplir diverses tâches
- contrôler ses émotions.



## Qu'on boive souvent ou pas, l'alcool a de nombreux effets à court et à long terme sur l'organisme.

## Ce qu'il faut savoir sur l'alcool



L'alcool est plus dangereux pour la santé physique et mentale que le cannabis et de nombreuses autres drogues illégales. Il est important de s'informer sur les substances qu'on consomme.

### La consommation d'alcool peut avoir de nombreux effets sur la santé physique, émotionnelle et mentale. Par exemple :

- altération de l'appétit et du sommeil
- perte d'intérêt dans les passe-temps
- changements dans les relations avec la famille et les amis
- irritabilité accrue
- sentiment d'impuissance ou d'accablement
- faible estime de soi
- effets sur tes émotions ou ta santé mentale.

### L'alcool peut entraîner des problèmes avec :

- les amis et la famille
- les études ou le travail
- la justice et les finances.

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.



**1 sur 4**

Chez les personnes qui consomment de l'alcool, environ 1 personne sur 4 acquiert une dépendance : c'est dur de s'arrêter, même si on le souhaite.