

Vous connaissez...

L'alcool

Noms communs : boisson, broue (« brew »), coup, verre, fort

Qu'est-ce que l'alcool ?

L'alcool est un « neurodépresseur ». Cela veut dire qu'il ralentit le fonctionnement des parties de votre cerveau qui commandent vos facultés intellectuelles et votre comportement, ainsi que votre respiration et votre rythme cardiaque. On trouve des traces de l'usage d'alcool même 8 000 ans avant J.-C. et, de nos jours, sa présence est courante dans de nombreuses cultures.

Quelle est l'origine de l'alcool ?

L'alcool est le produit de la fermentation ou encore de la distillation de divers fruits, légumes ou grains. Les boissons fermentées comprennent la bière et le vin, qui ont une teneur maximum en alcool d'environ 15 p. cent. Parmi les boissons distillées, que l'on appelle parfois « boissons très alcoolisées » ou « 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 verre « standard » contient 13,6 grammes d'alcool.



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

*À noter que dans une bière ordinaire, la teneur moyenne est de cinq p. cent d'alcool, mais elle s'élève à six ou sept p. cent dans certaines bières, qui deviennent alors une boisson plus forte qu'un simple verre « standard ». Les bières « légères » ont une teneur moyenne de quatre p. cent d'alcool.

**tels que le sherry, le porto ou le vermouth

À quoi ressemble l'alcool ?

L'alcool pur (éthyle) est un liquide incolore et limpide. La couleur des boissons alcoolisées provient de leurs divers ingrédients et du procédé de fermentation qu'elles ont subi.

Qui consomme de l'alcool ?

La consommation d'alcool de la plupart des Canadiens est modérée. Selon une enquête effectuée en 2008, 77 p. 100 des Canadiens de 15 ans et plus avaient bu de l'alcool au cours de la dernière année. Selon une autre enquête menée auprès d'adultes de 18 ans et plus, la consommation d'alcool en Ontario est passée de 78 p. 100 en 2006 à 82 p. 100 en 2007. Cette augmentation a été 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 d'entre elles boivent. Dans un sondage effectué en Ontario en 2009 auprès des élèves de la 7^e à la 12^e année, 58 p. cent ont déclaré avoir consommé de l'alcool au cours de l'année écoulée et 23 p. cent ont dit avoir été ivres au moins une fois dans le mois écoulé.

En général, les hommes boivent plus que les femmes et sont près de deux fois plus susceptibles d'avoir un problème lié à l'alcool.

Quels sont les effets de l'alcool ?

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

- l'âge, le sexe et le poids
- la sensibilité à l'alcool
- le type et la quantité de nourriture présente dans l'estomac
- la quantité d'alcool absorbée et la fréquence de consommation
- la durée de consommation
- le milieu ambiant
- les effets attendus de l'alcool
- l'usage d'autres drogues (illicites, sur ordonnance, en vente libre ou à base de plantes)

Pour bien des personnes, un seul verre d'alcool les détend et diminue leur inhibition, de sorte qu'elles se sentent plus à l'aise et plus sociables. Certaines personnes se sentent heureuses ou stimulées quand elles boivent, tandis que d'autres deviennent déprimées ou hostiles. L'alcool joue souvent un rôle dans le suicide et les crimes violents.

Les femmes sont généralement plus sensibles aux effets de l'alcool que les hommes. Plus un adulte vieillit, plus il y devient sensible. Chez une personne plus sensible à l'alcool, une quantité d'alcool moins importante que d'ordinaire peut causer une intoxication,

et son corps a besoin de plus de temps pour éliminer l'alcool qu'elle a consommé.

Les premiers signes d'une intoxication à l'alcool comprennent rougeurs du visage, détérioration du jugement et diminution de l'inhibition. Si l'on boit davantage, ces effets s'accroissent et d'autres viennent s'y ajouter : baisse de la concentration, réduction du contrôle des muscles, ralentissement des réflexes, démarche chancelante, empâtement de la parole et vision double ou trouble. Une personne gravement intoxiquée peut perdre connaissance et n'avoir ensuite aucun souvenir de ce qui s'est dit ou fait pendant qu'elle buvait. Une intoxication extrême peut se manifester par l'impossibilité de se tenir debout, des vomissements et une stupeur, et peut provoquer le coma ou la mort.

Quelle est la durée des effets ?

Il faut au foie d'une personne qui pèse 70 kg (154 livres) environ une heure pour métaboliser et éliminer de 8 à 10 grammes d'alcool, soit approximativement les deux tiers de l'alcool contenu dans un verre 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.

Boire à l'excès provoque généralement une sensation de gueule de bois dans les 8 à 12 heures suivant le dernier verre. Les symptômes varient d'un simple mal de tête à des nausées, de la diarrhée, des tremblements et des vomissements. La gueule de bois est due en partie à la présence d'acétaldéhyde, une substance chimique toxique produite à mesure que le foie métabolise l'alcool. Les autres causes sont la déshydratation et les variations du niveau hormonal.

Certaines personnes pensent que prendre un petit verre d'alcool avant le coucher les aidera à dormir. Bien que l'alcool aide effectivement à s'endormir, il dérange aussi la structure du sommeil et risque de l'interrompre au milieu de la nuit.

L'alcool est-il dangereux ?

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

Les conséquences des effets de l'alcool sur le jugement, le comportement, les attitudes et les réflexes varient d'un sentiment de gêne à un désir sexuel non réciproque ou dangereux, à la violence, aux blessures ou à la mort. L'alcool est, plus que toutes les autres drogues combinées, un facteur déterminant de bien des moments regrettables, crimes et accidents de la route. Les jeunes, ayant moins d'expérience avec les effets de l'alcool, sont particulièrement susceptibles d'agir impulsivement ou dangereusement sous l'influence de l'alcool.

L'intoxication extrême peut entraîner la mort, souvent parce 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, une baisse de la température du corps, une respiration lente et difficile et l'incontinence sont autant d'indications d'un empoisonnement grave à l'alcool pouvant entraîner la mort. Faites appel immédiatement à des services médicaux d'urgence.

Une femme qui boit pendant sa grossesse risque de donner naissance à un bébé ayant des troubles du comportement, une croissance déficiente, un trouble du développement, une malformation crânienne ou faciale, des anomalies des articulations et des membres et des malformations cardiaques.

Plus elle consomme de l'alcool, plus elle risque de donner naissance à un enfant ayant de tels problèmes. Les trois premiers mois de la grossesse sont particulièrement critiques, mais il est en fait dangereux de boire de l'alcool pendant toute la durée de la grossesse.

Mélanger l'alcool à d'autres drogues, qu'elles soient sur ordonnance ou à usage récréatif, 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, jusqu'à un niveau qui puisse être dangereux. En général, la règle est de ne jamais mélanger l'alcool à d'autres drogues ; votre médecin vous indiquera les exceptions.

Existe-t-il un niveau sûr de consommation d'alcool ?

Bien que l'on ne puisse dire précisément quelle quantité il est possible de boire sans danger, certaines règles s'appliquent aux adultes qui veulent réduire les risques de 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 éviter l'alcool.

Selon les directives de consommation d'alcool à faible risque pour les adultes en bonne santé, il est préférable d'attendre une heure entre chaque boisson et de ne pas boire plus de deux verres standard en une seule occasion. Un homme ne devrait pas consommer plus de 14 verres par semaine et une femme, pas plus de neuf.

L'alcool peut-il créer une dépendance ?

Oui, c'est possible.

La plupart des maladies, problèmes sociaux, accidents et décès liés à l'alcool surviennent chez les gens qui ont « un problème d'alcool », c'est-à-dire, dont la consommation d'alcool cause des difficultés dans leur vie personnelle, 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 tolérance aux effets de l'alcool et des symptômes de sevrage lorsque la personne arrête de boire. À mesure qu'une personne acquiert une dépendance physique à l'alcool, elle doit en consommer de plus en plus pour obtenir les effets désirés. Pour les personnes dans cette situation, les symptômes de sevrage tels que l'insomnie, des tremblements, des nausées et des convulsions peuvent se manifester à peine quelques heures après leur dernier verre, peuvent durer de deux à sept jours, et peuvent être légers ou graves, compte tenu de la quantité d'alcool absorbée et la durée de consommation. Certaines personnes entrent dans un état de delirium tremens (délire aigu alcoolique) dans les cinq à six jours suivant l'arrêt de la consommation d'alcool. Ce syndrome dangereux comprend des hallucinations effrayantes, une grande confusion, de la fièvre et des palpitations. Un tel état de sevrage est grave, et, s'il n'est pas traité, peut entraîner la mort.

Dans le traitement de la dépendance à l'alcool, on commence généralement par traiter les symptômes de sevrage, mais la majorité des sujets ont besoin de traitements supplémentaires pour les aider à arrêter de boire. Même après de longues périodes

d'abstinence, une personne risque de ressentir un besoin intense d'alcool et pourrait recommencer à boire. Elle devra peut-être suivre un traitement en établissement ou en consultations externes ou une thérapie individuelle ou de groupe, ou se joindre à un groupe d'entraide tel qu'Alcooliques Anonymes, et prendre aussi certains médicaments tels que le naltrexone. Certaines personnes réagissent bien à leur traitement, d'autres pas. Aucune méthode ne constitue à elle seule un traitement efficace.

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.

Pour les adultes d'âge moyen et les personnes plus âgées, un seul verre d'alcool tous les deux jours peut offrir une protection contre les troubles cardiaques. Par contre, prendre trois verres ou plus par jour accroît le risque d'hypertension, d'accident vasculaire cérébral et d'insuffisance cardiaque.

Une forte consommation d'alcool peut causer de la difficulté à avoir et à maintenir une érection chez les hommes et des irrégularités menstruelles chez les femmes, une perte d'appétit, une carence vitaminique et des infections. L'alcool irrite la paroi de l'estomac, ce qui peut être douloureux et présente un risque mortel. La maladie du foie due à l'alcool est un grave problème médical et une cause majeure de maladie et de décès en Amérique du Nord. L'alcool favorise aussi le développement du cancer du foie, de la gorge et du sein, entre autres.

La consommation chronique d'alcool peut endommager le cerveau et provoquer la démence, des problèmes de coordination et de contrôle du mouvement et une perte de sensation ou une sensation de brûlure dans

les pieds. La dépendance à l'alcool mène souvent à la dépression clinique, et le taux de suicide chez les personnes qui ont une dépendance à l'alcool est six fois plus élevé que pour le reste de la population.

Bien qu'au cours de leur vie les femmes consomment, en moyenne, moitié moins d'alcool que les hommes, elles risquent autant que les hommes de développer une maladie due à l'alcool et risquent deux fois plus d'en mourir.

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 qui a ou semble avoir moins de 19 ans (à moins qu'elle puisse fournir une pièce d'identité prouvant le contraire) ou 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.

Le droit criminel fédéral fait état d'une gamme d'infractions pour ivresse au volant. Pour de plus amples renseignements, consulter *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
La conduite avec facultés affaiblies	Le Rohypnol
L'ecstasy	Les stéroïdes anabolisants
Le GHB	Les substances inhalées
Les hallucinogènes	Le tabac

Pour de plus amples renseignements sur des questions de toxicomanie et de santé mentale ou pour obtenir un exemplaire de cette brochure, veuillez vous adresser au Centre de renseignements McLaughlin de CAMH :
SANS FRAIS EN ONTARIO : 1 800 463-6273
À TORONTO : 416 595-6111

Il se peut que cette publication soit disponible dans des supports de substitution. 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 aux Ventes et distribution :
SANS FRAIS : 1 800 661-1111
À TORONTO : 416 595-6059
COURRIEL : publications@camh.net
CYBERBOUTIQUE : <http://store.camh.net>

Pour faire un don, veuillez vous adresser à la Fondation de CAMH :
TÉL. : 416 979-6909
COURRIEL : foundation@camh.net

Si vous avez des questions à poser ou des éloges ou des préoccupations à formuler au sujet des services offerts par CAMH, adressez-vous au Service des relations avec les clients :
TÉL. : 416 535-8501, poste 2028 ou 2078

SITE WEB : www.camh.net

Copyright © 2003, 2010 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

Available in English

4200a / 04-2010 / P301