



Consommation d'alcool

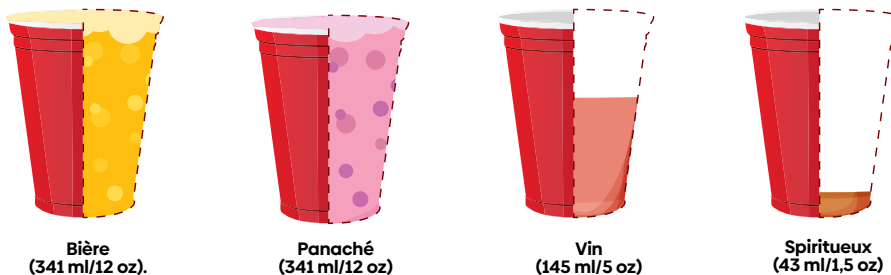
Pour devenir adulte, il faut vivre et essayer de nouvelles choses. L'alcool en fait habituellement partie. Cette ressource Allo J'écoute souligne les conséquences de la consommation d'alcool. Elle propose également des moyens de réduire au minimum les effets néfastes de l'alcool. Plutôt que de promouvoir l'abstinence, nous offrons des suggestions sur la façon dont vous pouvez réduire les méfaits si vous choisissez de consommer de l'alcool.

Quelle quantité est trop élevée?

Une consommation standard est une mesure de l'alcool pur que vous buvez; ce n'est pas la quantité totale de liquide dans votre verre. La bière, les panachés, le cidre et le vin contiennent différents pourcentages ou concentrations d'alcool et sont servis en différentes tailles, comme le montre le graphique ci-dessous. Plus la taille et le pourcentage d'alcool sont élevés, plus l'augmentation de la teneur totale en alcool dans le contenant est importante.

On parle de consommation excessive d'alcool lorsqu'une personne consomme au moins cinq de ces mesures dans un court laps de temps afin d'atteindre l'état d'ivresse rapidement².

« Les jeunes sont particulièrement vulnérables aux conséquences néfastes de la consommation d'alcool¹. »



Le graphique ci-dessous vous montre comment les conséquences de la consommation d'alcool s'additionnent au cours de votre vie, avec plus de boissons par semaine, ce qui entraîne des maladies graves et irréversibles³.



Qu'est-ce qui influence la consommation d'alcool?

Les pairs

La consommation d'alcool est considérée comme faisant grandement partie de la culture des jeunes de niveau postsecondaire. Vous pouvez choisir de consommer de l'alcool parce que vous avez finalement l'âge légal, que vous ne vivez plus avec vos parents ou pour faire comme vos pairs. Il est important que vous vous sentiez inclus et accepté par vos ami.e.s à n'importe quel stade de votre développement, mais surtout au niveau postsecondaire. Vous pourriez vous comparer à vos pairs et vous forgez une identité qui correspond à leurs actions⁵. Les pressions peuvent prendre deux formes :

- **Pressions directes :** offres excessives, taquineries ou pression à l'égard de la consommation⁵.
- **Pressions indirectes :** influence des pairs ou des normes sociales perçues⁵.



Lors d'une situation typique de consommation d'alcool, les étudiant.e.s canadien.ne.s de niveau postsecondaire consomment en moyenne 4,5 consommations⁴.



La recherche a montré que les étudiant.e.s qui croyaient que la consommation excessive d'alcool était typique ou habituelle étaient environ sept fois plus susceptibles de boire lorsqu'ils ou elles subissaient des pressions⁶. Il est important de connaître votre corps et ses limites avec de l'alcool plutôt que d'essayer de les faire correspondre aux autres dont la tolérance peut être plus élevée. Votre tolérance à l'alcool correspond au nombre de consommations que vous pouvez consommer avant de vous intoxiquer.

La situation de vie

Différentes situations de vie ont une incidence sur les niveaux et la probabilité de consommation d'alcool. Par exemple, le fait de vivre avec ses parents peut réduire la probabilité de consommer de l'alcool, soit parce que l'on veut éviter d'être confronté ou parce que l'alcool est interdit dans la maison. Il se peut aussi que vous ayez des couvre-feux ou que vous souhaitiez éviter de rentrer à la maison en retard.

Vivre avec des colocataires peut accroître le risque pour certains étudiant.e.s de s'adonner à une consommation excessive d'alcool. La vie en colocation entraîne souvent la consommation d'alcool pour des raisons sociales; la culture du campus combinée au désir de faire comme les autres. Une étude a révélé que si vous avez entre 18 et 21 ans, vous êtes 142 % plus susceptible de boire lorsque vous vivez avec des colocataires que lorsque vous vivez avec vos parents⁷.





Faire face au changement

Le changement d'environnement lors de l'entrée dans la vie postsecondaire peut s'accompagner de divers facteurs de stress comme :

- L'université.
- Le travail.
- Les relations.
- Le mal du pays.

L'utilisation de l'alcool pour surmonter une situation est une forme d'adaptation inadaptée, ce qui signifie l'adoption de comportements négatifs ou d'évitement pour gérer un problème ou un facteur de stress. Vous pouvez consulter notre ressource sur la façon de faire face au changement pour en savoir plus à ce sujet.

Effets sur les études

La consommation excessive d'alcool et l'abus d'alcool (consommer de l'alcool comme mécanisme d'adaptation ou dépasser la limite de cinq consommations dans une période relativement courte) sont liés au rendement scolaire. Elle est associée à des notes moins élevées, à des absences au cours, à l'échec ou à l'abandon scolaire. Il a été démontré que la consommation d'alcool accroît les comportements à risque pour la santé, comme la consommation de substances, à la criminalité, à la violence et au chômage¹. La consommation excessive d'alcool peut également nuire à la mémoire et à la prise de décisions, et pourrait créer un risque sous-jacent de problèmes de santé mentale, de situation socioéconomique et d'instabilité.



Il est important de garder à l'esprit vos objectifs et vos valeurs pour l'avenir lorsque vous songez à consommer de l'alcool. Les conséquences peuvent avoir une incidence sur vos études postsecondaires et même mener au décrochage. Essayez de ne pas penser seulement au présent, mais aussi à votre avenir, en vous demandant : « Comment cela va-t-il m'affecter à long terme? »



Conséquences de la consommation excessive d'alcool sur la santé

La consommation excessive d'alcool est associée à diverses conséquences immédiates, dans un délai de 24 h et à long terme. En voici quelques-unes des plus importantes et des plus fréquentes :

Santé physique

- **Gueule de bois** – symptômes qui se manifestent de 6 à 24 heures après un épisode de consommation d'alcool intense ou prolongé. Les symptômes de la gueule de bois peuvent comprendre des maux de tête, de la somnolence, des étourdissements et des problèmes gastro-intestinaux. Le processus de pensée et l'apprentissage sont également entravés par la gueule de bois, créant une incapacité à se concentrer⁸.
- **Intoxication à l'alcool** – se produit lorsque votre taux d'alcoolémie, ou TA, atteint 450 mg/dL. Une perte de coordination musculaire, un trouble de l'élocution grave, une perte de conscience et des vomissements accrus peuvent survenir. L'intoxication à l'alcool est un problème grave qui met la vie en danger et peut entraîner le coma, la mort par acidose respiratoire et l'hypotension⁸. Dans les cas d'intoxication à l'alcool (ou soupçonnée), composez le 911 immédiatement.
- **Trou noir** – peut se produire si vous perdez la mémoire à la suite d'un épisode de consommation excessive d'alcool. Les trous noirs sont causés par une dysfonction aiguë de l'hippocampe, qui est la partie de votre cerveau qui crée et consolide les souvenirs. Ils nuisent à la capacité de votre cerveau de créer des souvenirs à long terme à partir de souvenirs et d'expériences à court terme⁸.

Comportements et actions

Des comportements impulsifs peuvent survenir lors d'épisodes de consommation excessive d'alcool. Les comportements impulsifs ont une incidence négative sur votre capacité à réguler vos actions et à planifier de façon proactive. Ils peuvent aussi entraîner un comportement spontané⁶. Bien que cela puisse sembler inoffensif, cela peut mener à essayer de nouvelles choses que vous ne feriez pas autrement, comme des substances, ou à dire des choses à des gens que vous ne diriez pas habituellement. Vous pouvez adopter des comportements que vous regretteriez une fois sobre. Il peut s'agir de comportements sexuels imprévus ou non protégés, ou de comportements causant des blessures. Cela peut aussi être de conduire avec les facultés affaiblies par l'alcool, ou d'être passager.ère d'un véhicule dont la personne au volant a les facultés affaiblies par l'alcool.



L'alcool est en cause dans près du tiers des accidents de la route mortels chez les 15 à 20 ans⁸.

Effets à long terme sur la santé

La consommation d'alcool à long terme entraîne des effets plus graves sur la santé. Avant 25 ans, cette période est critique pour le développement du cerveau. À un moment où un.e jeune est sensible à l'alcool, sa consommation peut entraîner des changements à long terme du fonctionnement du cerveau?



Cirrhose.



Accident vasculaire cérébral.



Cancer.



Troubles cardiovasculaires.



Troubles neuropsychologiques, comme la mémoire et le développement du cerveau.



Syndrome d'alcoolisation fœtale chez les bébés de personnes qui boivent pendant leur grossesse.

Planifier

La liste ci-dessous peut vous aider à vous préparer avant une sortie, de sorte que si vous choisissez de consommer, vous pouvez le faire à faible risque et minimiser les effets néfastes de l'alcool.

- Manger un repas complet pour atténuer les effets de l'alcool sur votre estomac.
- Consommer une boisson non alcoolisée entre chaque boisson alcoolisée.
- Charger son téléphone afin de pouvoir appeler quelqu'un pour retourner à la maison en toute sécurité.
- Partager son emplacement avec des ami.e.s et mettre en place un système de surveillance mutuelle.
- Ne jamais hésiter à composer le 911 en cas d'urgence.
- Établir ses propres limites et les respecter.
- Prévoir une boisson d'électrolyte pour le lendemain matin.

Interventions

Si vous, ou un.e proche, consommez de l'alcool et que cela a un effet néfaste sur vous et que vous avez besoin d'aide, voici quelques façons d'aborder la situation.

Soutien privé

La première étape importante consiste à reconnaître que votre consommation d'alcool peut entraîner des méfaits et à réaliser que vous voulez cesser de consommer. Naturellement, vous voudrez peut-être demander de l'aide en privé. Communiquer avec les conseiller.ère.s peut vous aider à établir un plan en privé, avec des étapes personnalisées, pour restreindre les habitudes malsaines et les remplacer par des solutions saines. Il peut être utile de



vous confier à vos ami.e.s de confiance et à votre famille afin qu'ils ou elles puissent également vous soutenir tout au long de ce processus.

Soutien de groupe

Vous pourriez préférer les séances de groupe; elles offrent notamment une forme de soutien social par les expériences similaires et vous rassurent sur le fait que vous n'êtes pas seul dans cette situation. Ces programmes sont conçus pour être réalisés collectivement et peuvent offrir du réconfort lors de périodes difficiles. Divers programmes de groupe se trouvent ci-dessous dans la section des ressources.

Pour un.e proche

Si vous croyez que la consommation d'alcool d'un.e proche a des effets néfastes sur sa personne, il est important de reconnaître que vous n'êtes pas responsable de ses actes. Vous pouvez envisager de aider si vous êtes en mesure de le faire sans que cela vous nuise.

Pensez-vous qu'un.e ami.e pourrait subir les effets néfastes de sa consommation d'alcool? Si vous vous sentez à l'aise de le faire, et si vous croyez que sa consommation d'alcool est extrême, constante et nuit à sa santé et à son bien-être, il pourrait être utile d'en informer son entourage de confiance. Vous pouvez l'aider personnellement en évitant par exemple de lui offrir de l'alcool ou d'autres substances. Si vous vous sentez en confiance et à l'aise, vous pourriez lui suggérer des programmes de soutien et lui offrir de l'accompagner.

Assurez-vous de parler à un.e conseiller.ère pendant ce processus si vous sentez que votre santé mentale et votre bien-être sont touchés.





Autres ressources

Vous cherchez d'autres ressources pour vous ou un.e proche? Jetez un coup d'œil à la liste ci-dessous pour obtenir de plus amples renseignements.

- **Application Saying When:** [Introducing the Saying When | CAMH](#)
- **Alcooliques anonymes :** [Vous avez un problème avec l'alcool? Il existe une solution. | Alcooliques anonymes](#)
- **SMART Recovery :** [SMART Recovery](#)

Références

1. Patte, K., Qian, W., et Leatherdale, S. (2017). [Les abus occasionnels d'alcool en lien avec le rendement scolaire, l'investissement dans les études et les aspirations et attentes en matière de scolarité : une étude longitudinale chez les élèves du secondaire ayant participé à l'étude COMPASS](#). *Promotion santé prévention maladies chroniques au Canada*, 37(11), p. 376-385.
2. Centre for Addiction and Mental Health. (n.d.). [Faire la fête et s'enivrer](#). Centre for Addiction and Mental Health.
3. Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances. (2023). [Boire moins, c'est mieux : Repères canadiens sur l'alcool et la santé. \[Infographic\]](#).
4. Gouvernement du Canada. (2021). [Enquête canadienne sur la consommation d'alcool et de drogue dans les établissements d'enseignement postsecondaire : Sommaire](#). Gouvernement du Canada.
5. Laghi, F., Bianchi, D., Pompili, S., Lonigro, A., et Baiocchi, R. (2019). [Cognitive and affective empathy in binge drinking adolescents: Does empathy moderate the effect of self-efficacy in resisting peer pressure to drink?](#) *Addictive Behaviours*, 89, p. 229-235.
6. Edkins, T., Edgerton, J., et Roberts, L. (2017). [Correlates of binge drinking in a sample of Canadian university students](#). *International Journal of Child, Youth and Family Studies*, 8(1), p. 112-144.
7. Leech, T., Jacobs, S., et Watson, D. (2020). [Factors associated with binge drinking during the transition into adulthood: Exploring associations within two distinct young adult age ranges](#). *Substance Abuse: Research and Treatment*, 14, p. 1-8.
8. Siqueira, L., Smith, V. et Committee on Substance Abuse. (2015). [Binge Drinking](#). *Pediatrics*, 136(3), p. 718-726.
9. Kuntsche, E., Kuntsche, S., Thrul, J., et Gmel, G. (2017). [Binge drinking: Health impact, prevalence, correlates and interventions](#). *Psychology & Health*, 32(8), p. 976-1017.



Le contenu de cette ressource a été rédigé par une étudiante de niveau postsecondaire pour les étudiant.e.s de niveau postsecondaire avec l'aide du personnel de l'Institut du savoir sur la santé mentale et les dépendances chez les enfants et les jeunes, de Jeunesse, J'écoute, d'Ontario 211 et de ConnexOntario. Aucun contenu ne doit être considéré comme un conseil médical ou remplacé par de l'information ou des conseils d'un professionnel de la santé qualifié.

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez êtes aux prises avec des problèmes de consommation d'alcool en tant qu'étudiant de niveau postsecondaire, vous pouvez communiquer avec l'un de nos conseiller.ère.s professionnel.le.s ou intervenant.e.s d'urgence bénévoles en tout temps. Allo J'écoute est là chaque fois que vous avez besoin de nous!