



ALCOOL ET SANTÉ

LES EFFETS DE LA CONSOMMATION PRÉCOCE D'ALCOOL

CAUSES ET CONSÉQUENCES DE LA SURCONSOMMATION À L'ADOLESCENCE



TABLE DES MATIÈRES

Présentation	1
L'adolescence	2
Le développement du cerveau des adolescents	3
La consommation des adolescents	4
Les problèmes associés à la surconsommation d'alcool	8
Conclusion	12

PRÉSENTATION

Comme presque partout au monde, la vente d'alcool aux mineurs est interdite au Québec. Et nombreuses sont les campagnes réalisées par des détaillants et les affiches sur les lieux de vente qui rappellent cette contrainte.

Au cours des dernières années, des efforts ont été déployés pour mieux faire connaître les obligations légales de cette interdiction, ainsi que l'importance de la respecter, sans nécessairement en expliquer la légitimité.

Des raisons fondamentales sont pourtant à l'origine de cette restriction – ou interdiction – de laisser aux jeunes un libre accès à l'alcool. Des données scientifiques en démontrent les conséquences néfastes. En les vulgarisant, Éduc'alcool veut aider à retarder le plus longtemps possible l'âge de la première consommation.

Dans certaines sociétés, les jeunes s'habituent à consommer dans un cadre rigoureux et sous surveillance parentale. Ce type d'initiation produit des effets bénéfiques et réduit le nombre d'intoxications.

Inversement, plus les adolescents commencent à boire jeunes et sans surveillance, plus ils consomment fréquemment et avec excès.

Fait notoire : une personne qui a développé une dépendance à l'alcool ou qui a des problèmes de contrôle de ses impulsions et de ses émotions a souvent commencé à prendre de grandes quantités d'alcool très tôt à l'adolescence. Ces dernières années, le Québec s'est d'ailleurs doté de lignes d'aide et de référence pour conseiller les gens aux prises avec de tels problèmes.

De récents travaux aident à comprendre les mécanismes neurobiologiques du cerveau des adolescents au moment où ceux-ci adoptent des conduites à risque ou consomment de grandes quantités d'alcool.

Dans un style simple, compréhensible mais rigoureux, cette monographie entend expliquer pourquoi les adolescents ne doivent pas consommer trop jeunes hors du contrôle des adultes et pourquoi les parents doivent demeurer vigilants.

En bref, plus un jeune tarde à boire et à prendre sa première cuite, plus il est initié à la consommation dans un cadre approprié et sous surveillance parentale, mieux il s'en portera. Et une fois qu'il a commencé à boire, la modération a bien meilleur goût.

Le conseil d'administration d'Éduc'alcool



L'ADOLESCENCE

Période de changement ou transition entre l'enfance, la maturation sexuelle et l'accession à l'âge adulte, l'adolescence est généralement considérée comme *maladroite*.

L'adolescence se définit souvent par des modifications physiques et biologiques, mais elle ne peut être réduite à cette seule expression. L'adolescence implique aussi des changements sur le plan social : le passage d'un statut d'enfant, nécessitant de la supervision, à un statut d'adulte, responsable de ses propres actes¹.

De plus en plus, les scientifiques s'entendent sur le fait que ce sont les caractéristiques de l'individu et les exigences de son milieu – plutôt que l'âge – qui déterminent les limites de l'adolescence².

Comme les périodes de transition et de bouleversement sont fortement associées à une consommation excessive d'alcool, force est de constater que l'adolescence est en soi un facteur de risque à la surconsommation³. Il n'est donc pas surprenant que ce soit à ce moment-là que la vaste majorité des jeunes font leurs premières expériences de consommation d'alcool.

¹ Dahl, 2004

² White, 2003

³ *Alcoholism*, 2006

LE DÉVELOPPEMENT DU CERVEAU DES ADOLESCENTS

Caractériser l'adolescence de période de changement et de transition est d'autant plus vrai lorsqu'il est question du cerveau. Contrairement à ce que les neurologues et les psychiatres ont longtemps pensé, le cerveau des adolescents – tout comme leur corps, d'ailleurs – est inachevé et en voie de transformation majeure durant cette période particulière de leur vie⁴.

À cet âge, le cerveau subit une reconfiguration et les centres responsables des émotions sont particulièrement modifiés. L'intensité émotionnelle de l'adolescence – dont plusieurs adultes se souviennent parfois avec nostalgie – est un phénomène qui s'explique par le développement neurochimique du cerveau. Par ailleurs, les lobes frontaux* du cerveau sont les éléments dont la maturité est la plus tardive, et c'est là où sont situées les facultés de planification, de stratégie, d'organisation, de concentration et d'attention⁵.

Un adolescent est donc un jeune qui ressent intensément les choses, tout en ayant une grande difficulté à se projeter dans le temps et parfois à prévoir les conséquences de ses comportements, notamment de ses comportements à risque.

Il est vrai que le cerveau des adolescents contient une plus grande quantité de neurones, ce qui lui confère un énorme potentiel de plasticité et donne aux jeunes une mémoire et des aptitudes cognitives parfois supérieures à celles des adultes. Plusieurs chercheurs dénoncent l'injuste perception voulant que les jeunes aient des capacités de décision de niveau adulte. Puisque le réseautage neuronal de leur cerveau est inachevé, les adolescents ont de la difficulté à prendre des décisions de manière stable⁶.

Certains chercheurs croient que si les adolescents surconsomment de l'alcool, c'est en grande partie causé par leur incapacité à anticiper les conséquences de leurs gestes.

* Le lobe frontal et le cortex préfrontal.



LE LENT DÉVELOPPEMENT DU CERVEAU PEUT CAUSER LA SURCONSOMMATION

Si le développement du cerveau des adolescents est lent, la maturation sexuelle des jeunes se produit de plus en plus tôt. Cette étonnante contradiction est identifiée comme l'un des facteurs de risque de la consommation abusive des jeunes.

La puberté entraîne des changements hormonaux et cérébraux à l'intérieur des systèmes de récompense et de motivation des jeunes. Ces transformations favorisent la prise de risques et la quête de sensations fortes, au moment où les capacités d'anticipation sont encore faibles.

Pour plusieurs adolescents, consommer de l'alcool est une façon d'expérimenter des sensations fortes. « Les adolescents aiment l'intensité, l'excitation et l'éveil des sens (...). L'adolescence est une période où le sexe, les drogues, la vitesse, la musique très forte et d'autres expériences très intenses ont beaucoup d'attraits⁷. »

Ainsi, les adolescents sont doublement à risque d'abuser de l'alcool puisque d'une part, leur habileté à réfléchir adéquatement est en développement et que d'autre part, ils apprécient les sensations fortes⁸. Ils sont donc malhabiles. Un chercheur écrit qu'« être adolescent, c'est démarrer les moteurs sans la présence d'un conducteur qualifié⁹. »

⁴ Neuroscience, 2007

⁵ Moss, 2008

⁶ De Pratoncal, 2005

⁷ Dahl, 2004

⁸ Zeigler *et al.*, 2005

⁹ Dahl, 2001, vol. 69



LA CONSOMMATION DES ADOLESCENTS

LES ADOLESCENTS COMMENCENT À BOIRE TÔT

Au Québec, l'âge légal pour acheter de l'alcool est de 18 ans. La plupart des jeunes Québécois n'attendent cependant pas leur majorité pour boire leur premier verre.

Une récente étude réalisée au Québec auprès de 481 élèves de 5^e et 6^e années du primaire a révélé que 50 % des garçons et 35 % des filles de moins de 12 ans avaient déjà consommé de l'alcool et que, parmi ces derniers, ce serait vers l'âge de 9 ans que l'initiation aurait eu lieu¹⁰. Selon les plus récentes données recueillies auprès de 4 571 élèves de la 1^{re} à la 5^e année du secondaire – qui ont participé à l'*Enquête québécoise sur le tabac, l'alcool, la drogue et le jeu chez les élèves du secondaire* (2006) –, les adolescents consomment leur premier verre d'alcool à l'âge moyen de 12,7 ans chez les filles et de 12,4 ans chez les garçons¹¹.

Cette moyenne se compare à celle qu'a obtenue Statistique Canada dans une étude faite auprès de 4 296 adolescents de 12 à 15 ans, qui situe à 12,4 ans l'âge moyen de la première consommation au Canada (1998-1999)¹².

Il faut préciser qu'une première consommation en famille, dans un cadre approprié où tous boivent avec modération, est fort différente de la consommation entre pairs où la prise de risques et les excès sont valorisés. La mesure est la même, mais le résultat diffère totalement en ce qui touche les habitudes de consommation. Dans le premier cas, le jeune apprend que la consommation modérée ajoute au plaisir d'être ensemble et, dans le second, que le but de la consommation est l'intoxication.

LES ADOLESCENTS TENDENT À BOIRE MOINS QU'AVANT

En ce qui concerne les habitudes de consommation des adolescents, l'étude québécoise biennale – commencée en 2000 – établit un constat encourageant, quoique toujours inquiétant¹³.

La proportion des élèves du secondaire qui disent avoir consommé un verre d'alcool au cours des douze derniers mois a significativement diminué en six ans, mais elle demeure élevée. De 2000 à 2006, elle est passée de 71,3 % à 60,4 %.

LA MAJORITÉ DES ADOLESCENTS SONT DES BUVEURS OCCASIONNELS

Parmi les préadolescents qui disent avoir déjà consommé de l'alcool, la quasi-totalité (89 %) sont des explorateurs qui déclarent avoir bu quelques gorgées ou au maximum un verre d'alcool, quelques fois l'année précédente. Parmi les élèves du secondaire qui boivent de l'alcool, la majorité (62,2 %) sont des buveurs occasionnels qui consomment moins d'une fois par mois ou disent avoir consommé environ une fois par mois au cours des douze mois ayant précédé l'enquête. Soulignons cependant qu'en secondaire 4 et 5, respectivement 30 % et 36,8 % d'entre eux sont des buveurs réguliers, consommant de l'alcool au moins deux fois par semaine.

¹⁰ Laventure, M., 2009

¹¹ Dubé et Fournier, 2007

¹² Statistique Canada, 2004, *Le Quotidien*

¹³ Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur le tabagisme chez les élèves du secondaire*, 2000 et 2002 et *Enquête québécoise sur le tabac, l'alcool, la drogue et le jeu chez les élèves du secondaire*, 2004 et 2006

Chez les adolescents, la modération n'est malheureusement pas au rendez-vous. Au contraire, leur consommation se caractérise par l'absorption de grandes quantités d'alcool en une même occasion, ce qui est corroboré par plusieurs enquêtes européennes et américaines. Parmi les élèves québécois du secondaire qui disent avoir consommé de l'alcool au cours des douze derniers mois, 67,4 % des garçons et 64,6 % des filles ont pris cinq verres ou plus lors d'une même occasion. À titre de comparaison, 50 % des consommateurs d'alcool au sein de la population adulte québécoise dit consommer de façon excessive au moins une fois par année¹⁶.

Selon l'Institut de la statistique du Québec, les prévalences des épisodes de consommation excessive et de consommation excessive répétitive augmentent de manière significative avec l'âge des adolescents. « À 12 et 13 ans, la prévalence du boire excessif double pratiquement en passant de 30 % à 53 %. De 13 à 15 ans, elle augmente encore, de 53 % à 68 %. Ensuite, à chaque âge, cette prévalence continue d'augmenter, de 68 % (15 ans) à 78 % (16 ans), puis à 83 % (17 ans ou plus). Le même phénomène s'observe en ce qui a trait à la prévalence du boire excessif répétitif (consommer excessivement au moins cinq fois au cours des douze derniers mois). Chez les 15 ans et moins, cette prévalence passe de 6 % à 24 %, pour atteindre 36 % et 42 % chez les élèves de 16 ans et de 17 ans ou plus¹⁷. » Bref, plus d'un jeune adolescent sur 20 et au moins le tiers des adolescents de 16-17 ans s'intoxiquent fréquemment.

Note au lecteur : Dans les enquêtes sur l'alcool, on dit habituellement qu'une consommation est excessive quand une personne boit 5 consommations et plus par occasion, puisque les courbes de risque ont démontré que les problèmes liés à l'alcool commencent à apparaître à partir de cette quantité.

PLUS ON MÉLANGE ALCOOL ET BOISSONS ÉNERGISANTES, PLUS ON BOIT

Si les adolescents ont déjà tendance à consommer excessivement lors d'une même occasion, l'arrivée sur le marché des boissons énergisantes et leur grande popularité auprès de cette clientèle sont deux sujets de risque aggravant. Selon l'Institut Marin en Californie, 31 % des jeunes de 12 à 17 ans sont des consommateurs réguliers de boissons énergisantes¹⁸.

Ces boissons contiennent de la taurine*, du glucuronolactone** et environ 80 mg de caféine, soit l'équivalent d'une tasse de café. Ces boissons sont vendues et consommées pour l'effet stimulant qu'elles procurent, surtout lors des fêtes (*partys ou raves*).

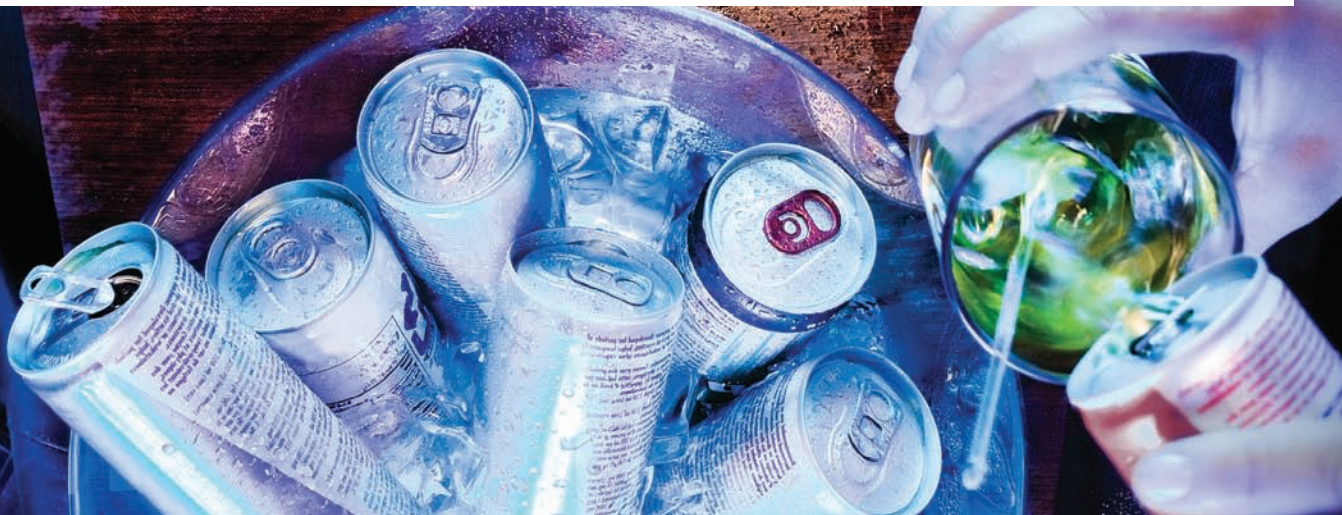
Les adolescents mélangent alcool et boisson énergisante pour rester éveillés plus longtemps, mais aussi pour réduire le goût déplaisant de l'alcool. Il faut donc s'attendre à ce que ce mélange augmente le nombre de verres d'alcool consommés par occasion, ainsi que la vitesse d'ingestion de l'alcool.

Une étude²⁰ corrobore cette idée, puisque celui qui mélange, comparativement à celui qui ne mélange pas :

- boit de plus grandes quantités par occasion (5,8 contre 4,5 verres) ;
- boit de plus grandes quantités maximales par occasion (8,3 contre 6,1 verres) ;
- a deux fois plus d'épisodes hebdomadaires d'intoxication (1,4 contre 0,73 épisodes).

* Taurine : acide aminé initialement isolé dans la bile de taureau, mais produit synthétiquement pour les boissons énergisantes.

** Glucuronolactone : composant chimique produit naturellement dans le foie humain par le métabolisme du glucose.



¹⁴ Demers et Quesnel-Vallée, 1999; Davis, 2006

¹⁵ Kuntsche, Rehm et Gmel, 2004 ; *Morbidity Mortality Weekly Report*, 2009

¹⁶ Éduc'alcool, 2007

¹⁷ Dubé et Fournier, 2007

¹⁸ Simon et Mosher, 2007

¹⁹ Ferreira, de Mello, Pompeia et de Souza-Formigoni, 2006

²⁰ O'Brien, McCoy, Rhodes, Wagoner et Wolfson, 2007



LES RAISONS DE LA CONSOMMATION

Adultes et adolescents ont différentes raisons – de nature individuelle, sociale ou environnementale – qui les poussent à surconsommer de l'alcool²¹.

BOIRE POUR RÉSOUDRE UN PROBLÈME EST UN PHÉNOMÈNE MARGINAL, MAIS INQUIÉTANT

Une minorité d'adolescents boit de l'alcool pour chasser l'ennui, oublier les soucis quotidiens ou encore surmonter des problèmes familiaux, scolaires ou amoureux.

Lorsque l'alcool est consommé pour de telles raisons, il y a lieu de s'inquiéter. Une revue de la documentation scientifique – traitant des motivations des jeunes de 10 à 25 ans à consommer de l'alcool – a mis en lumière que le jeune qui boit pour résoudre un problème est plus à risque de consommer de façon problématique²². Une étude toute récente réalisée auprès de plus de 30 000 étudiants américains du secondaire démontre que celui qui consomme de l'alcool lorsqu'il est déprimé est significativement plus à risque de faire une tentative de suicide que celui qui boit pour d'autres raisons²³.

Si l'entourage de l'adolescent remarque un tel comportement à risque, il faut intervenir. Il est essentiel que les jeunes reçoivent de l'aide afin d'acquérir les compétences nécessaires qui leur permettront de faire face aux exigences de la vie quotidienne²⁴.

²¹ Zucker, Donovan, Masten, Mattson et Moss, 2008

²² Kuntsche, Knibbe, Gmel et Engels, 2005

²³ Schilling, Aseltine, Glanovsky, James et Jacobs, 2009

²⁴ SFA/ISPA, 2008



À L'INSTAR DES ADULTES, LA MAJORITÉ DES ADOLESCENTS BOIVENT POUR SOCIALISER

La vaste majorité des adolescents consomment de l'alcool pour des raisons sociales. Les principales motivations des jeunes à consommer sont d'être ensemble, de s'amuser et de se conformer à la pression du groupe. Selon une étude faite en 2005, où l'un des chercheurs est l'auteur d'une thèse récente sur les motivations des jeunes à consommer de l'alcool –, les adolescents boivent généralement quand ils font la fête avec leurs copines et copains²⁵.

À première vue, les motivations des jeunes à prendre de l'alcool n'apparaissent ni singulières ni source de problèmes. À l'instar des adultes, la majorité des adolescents boivent socialement. Particularité des jeunes, cependant, ils aiment célébrer ou se rencontrer entre amis dans des endroits reconnus pour favoriser la consommation excessive d'alcool.

En ce qui concerne les très jeunes adolescents âgés de 12 ans ou moins, d'autres raisons motivent la prise d'alcool. Les jeunes filles s'initient à la consommation d'alcool parce qu'elles sont tristes et seules ou parce qu'elles veulent se sentir mieux et oublier leurs problèmes. Les jeunes garçons qui prennent de l'alcool le feraient pour faire partie d'un groupe ou parce qu'ils ont des troubles de comportement. Chez ces préadolescents, la curiosité explique aussi l'initiation à la consommation d'alcool²⁶.



²⁵ Kuntsche *et al.*, 2005; Kuntsche, 2007

²⁶ Laventure, M., 2009

LES PROBLÈMES ASSOCIÉS À LA SURCONSOMMATION D'ALCOOL

LES PROBLÈMES DE SANTÉ

Si les récentes découvertes de la neuroscience permettent de mieux comprendre la prédisposition des jeunes à consommer de l'alcool abusivement, elles révèlent parallèlement que *la consommation excessive est particulièrement nocive chez les adolescents*.

Il existe peu d'études sur la sensibilité biologique des adolescents à l'alcool, étant donné les contraintes éthiques qui entourent l'administration d'alcool à des adolescents à des fins de recherche scientifique. Cependant, plusieurs études animales démontrent que le cerveau adolescent – notamment l'hippocampe qui est une structure cérébrale responsable de la mémoire – est plus sensible aux effets de l'alcool que le cerveau adulte²⁷.

La très grande plasticité du cerveau des adolescents – et le fait que celui-ci subisse de nombreuses transformations durant la puberté – *augmente le risque que les jeunes l'endommagent davantage* que ne le feraient les adultes, pour la même quantité d'alcool consommée²⁸.

La consommation abusive d'alcool attaque davantage la mémoire et la plasticité du cerveau des adolescents que celui des adultes²⁹. Comme la recherche sur le sujet en est à

ses balbutiements, il serait inapproprié de tirer des conclusions définitives quant aux effets à long terme de la consommation abusive sur la mémoire des adolescents et sur leurs capacités d'apprentissage³⁰. Cependant, on observe chez les animaux des effets durables d'une consommation excessive précoce, sous forme d'un risque accru de problèmes d'impulsivité et de dépendance à l'alcool qui pourraient survenir au début de l'âge adulte.

On a aussi constaté qu'une consommation excessive précoce faisait augmenter la prise de décision à risque et que cette conséquence ne s'atténuait pas au fil du temps³¹. Dans les études faites sur des humains, on a maintes fois remarqué que les difficultés inhérentes à l'autorégulation des émotions, aux comportements délinquants, de même qu'à la dépendance à l'alcool au début de la vingtaine sont également associées à une consommation précoce d'alcool, à 13 ans et moins.

De plus, une étude longitudinale a démontré que les jeunes qui consomment de l'alcool avant l'âge de 21 ans augmentaient de 70 % le risque d'être éventuellement aux prises avec un problème de consommation de drogues³².

²⁷ White et Swartzwelder, 2004

²⁸ Zeigler *et al.*, 2005

²⁹ Newbury-Birch *et al.*, 2009; Masten, Faden, Zucker et Spear, 2008; Windle *et al.*, 2008

³⁰ Spear et Varlinskaya, 2005; National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, 2006

³¹ Nasrallah, N.A., Yang, T.W.H. et Bernstein, I.L., 2009

³² Norberg, K.E., Bierut L.J., Gruzza R.A., 2009

L'ÉQUILIBRE HORMONAL DES ADOLESCENTS

L'adolescence est associée à des changements hormonaux prononcés et à une augmentation de la production des hormones sexuelles. En retour, ces changements favorisent la production d'hormones de croissance, indispensables au développement humain³³. Puisque ces transformations sont complexes et se produisent de façon relativement synchronisée, consommer de l'alcool durant cette période particulière *risque d'entraver l'équilibre hormonal que requiert le développement des organes, des muscles, des os, ainsi que du système de reproduction*³⁴.

Ironie du sort, le cerveau adolescent – plus vulnérable aux effets neurotoxiques de l'alcool que celui des adultes – est moins sensible aux effets sédatifs et à la réduction motrice engendrés par la consommation. Par conséquent, les adolescents – dont le cerveau risque davantage d'être endommagé à court et à long termes par la prise excessive d'alcool – sont plus portés que les adultes à en consommer de grandes quantités, puisqu'ils en ressentent moins rapidement les effets immédiats³⁵.



LA SURCONSOMMATION ET LES DYSFONCTIONNEMENTS PHYSIQUES

Plusieurs problèmes de santé causés par l'alcool résultent ainsi d'une surconsommation prolongée. Bien qu'il y ait moins de problèmes de santé causés par l'alcool chez les jeunes que chez les adultes, il n'en demeure pas moins que *lorsqu'un adolescent s'intoxique, ne serait-ce qu'une seule fois, il court le risque de souffrir d'un grave dysfonctionnement physique, ce qu'il ignore trop souvent*.

Une consommation excessive peut certes provoquer des nausées, des vomissements et des évanouissements, mais elle peut aussi causer des saignements gastro-intestinaux, de l'arythmie cardiaque, un accident cérébrovasculaire (ACV) ou une dépression respiratoire pouvant entraîner un coma éthylique et la mort*.

Des études montrent que *les adolescents qui consomment fréquemment et de façon abusive présentent des effets secondaires tels un changement d'appétit, une perte de poids, de l'eczéma, des maux de tête et des troubles du sommeil*³⁶.



* Pour une description détaillée de ces complications, voir *Educ'alcool, 2007*.

³³ Dahl, 2004

³⁴ National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, 2006

³⁵ Windle *et al.*, 2008

³⁶ Newbury-Birch *et al.*, 2009

INCIDENTS ET ACCIDENTS

Les jeunes font état de nombreux problèmes sociaux associés à leur consommation parce qu'ils s'intoxiquent souvent et qu'ils prennent beaucoup de risques. Comme la consommation abusive favorise la prise de risques, il n'est donc pas surprenant que *les adolescents soient disproportionnellement plus nombreux à faire état d'incidents et d'accidents causés par la surconsommation*³⁷.

COMPORTEMENTS SEXUELS À RISQUE

En ce qui a trait aux relations sexuelles des adolescents, un groupe de travail a passé en revue plusieurs études portant sur les effets de la consommation d'alcool chez les jeunes. En résumé, la consommation d'alcool est associée à l'absence de l'utilisation d'un condom lors d'une première relation sexuelle, au risque d'avoir une relation sexuelle à un plus jeune âge, à une relation sexuelle non protégée et à une grossesse non planifiée, ainsi qu'au risque d'attraper une infection transmise sexuellement (MTS)³⁸.

Si cette association n'implique pas nécessairement une relation de cause à effet, les auteurs notent que la valeur de cette association est assez importante pour conclure que *l'alcool contribue probablement à un manque de jugement en matière de comportement sexuel*.

LE LIEN ALCOOL-VIOLENCE

Les jeunes consommateurs d'alcool sont davantage impliqués dans des altercations violentes, tant comme agresseurs que comme victimes. Comme chez les adultes, l'alcool rend certains jeunes plus enclins à être agressifs³⁹.

Par ailleurs, cette association n'est probablement pas strictement due aux propriétés pharmacologiques de l'alcool, mais plutôt à une interaction entre les facteurs biologiques, psychosociaux, situationnels et culturels. Plusieurs recherches démontrent que le lien alcool-violence varie grandement, selon le contexte de consommation et les valeurs qui prévalent dans une société donnée quant au recours à la violence.

Les jeunes qui consomment de l'alcool doivent donc demeurer vigilants, puisque *l'alcool facilite probablement l'expression de la violence chez ceux qui y sont prédisposés*.



³⁷ Chaloupka *et al.*, 2002; Edwards *et al.*, 1994; Giesbrecht, 2000; Mosher, 1999; Wechsler, 1996

³⁸ White et Swartzwelder, 2004; Newbury-Birch *et al.*, 2009

³⁹ Newbury-Birch *et al.*, 2009

ACCIDENTS DE LA ROUTE

Au Québec, l'alcool est l'une des principales causes de décès sur les routes. De 1995 à 2003, on estime à 1655 le nombre de Québécois décédés dans un accident de la route où au moins un des conducteurs était sous les effets de l'alcool⁴⁰. En 2000, près de 40 % des conducteurs qui ont été victimes d'un accident de la route mortel avaient bu de l'alcool⁴¹.

Depuis, le bilan s'est grandement amélioré et, en 2007, seuls 28 % des conducteurs victimes d'un accident mortel sur les routes du Québec présentaient une alcoolémie supérieure à 80 mg par 100 ml de sang⁴².

Malgré la règle du zéro alcool pour les nouveaux conducteurs, *le mélange alcool et volant est toujours catastrophique chez les jeunes*, qui sont malheureusement encore trop nombreux à être impliqués dans des accidents graves où l'alcool est en jeu. De 2002 à 2006, le sang de 41 % des conducteurs de moins de 25 ans morts dans un accident contenait de l'alcool ; 34 % des jeunes conducteurs avaient dépassé la limite des 80 mg d'alcool par 100 ml de sang⁴³.

La Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) souligne qu'un conducteur de 20 ans et plus – conduisant avec un taux d'alcool de 80 à 100 mg par 100 ml de sang – court un risque cinq fois plus grand d'avoir un accident fatal qu'un conducteur sobre du même âge. Un jeune de 16 à 19 ans qui prend le volant avec un tel taux d'alcool dans le sang court un risque 40 fois plus grand d'avoir un accident de la route qu'un jeune du même âge qui est sobre. Le risque est encore plus grand chez les très jeunes conducteurs, soit ceux qui ont 16 et 17 ans.



⁴⁰ CCATM, 2005

⁴¹ SAAQa, 2006

⁴² SAAQa, 2008

⁴³ SAAQb, 2008



CONCLUSION

De récentes découvertes en neuropsychologie pédiatrique révèlent que l'adolescence donne lieu à des transformations majeures du cerveau, voire à sa reconfiguration. Ces travaux ont mis en lumière la vulnérabilité du cerveau adolescent aux effets de l'alcool. Ces observations ont aussi permis de mieux comprendre la grande fréquence des conduites à risque chez les adolescents. Parmi celles-ci, les intoxications dues à l'alcool ont parfois des effets dévastateurs.

Au Québec, des données permettent de constater que la consommation excessive est suffisamment fréquente pour qu'il y ait lieu de prendre un tel comportement au sérieux.

Afin d'éviter des problèmes de santé et des problèmes sociaux, Éduc'alcool recommande aux jeunes :

- de retarder le plus possible l'âge de leur première consommation d'alcool ;
- quelles que soient les circonstances, de ne jamais consommer de façon abusive ;
- d'éviter toute prise de risque additionnel sous l'effet de l'alcool ;
- d'avoir en mémoire que l'alcool altère les perceptions ;
- de ne jamais conduire avec les facultés affaiblies ;
- de ne pas hésiter à demander de l'aide s'ils éprouvent des difficultés.

Éduc'alcool recommande aux parents :

- de garder la communication ouverte et fluide avec leurs adolescents ;
- d'être à leur écoute et de discuter de l'alcool avec eux ;
- de retarder le plus possible l'âge de leur premier verre ;
- de faire en sorte que la première consommation se fasse sous surveillance parentale, idéalement dans le cadre d'un repas en famille où l'alcool ajoute au plaisir d'être ensemble ;
- de surveiller si les jeunes boivent, comment ils le font et de prendre des mesures pour mieux les surveiller s'ils ont des comportements à risque ;
- de ne pas hésiter à demander de l'aide si l'adolescent éprouve des difficultés, si le dialogue avec lui est rompu ou si l'on perd le contrôle de la situation.

Et à tous, un rappel constant : la modération a bien meilleur goût.

DANS LA MÊME COLLECTION :

Rigoureuses, faciles à comprendre, allant droit au but, les monographies de la série *Alcool et santé* d'Éduc'alcool sont des références essentielles dans le domaine de la santé, de l'éducation et de l'information.

On peut les télécharger à partir du site Internet à l'adresse www.educalcool.qc.ca ou les commander au 1-888-ALCOOL1.



L'ALCOOL ET LE CORPS HUMAIN

Une explication du parcours de l'alcool lorsqu'il pénètre dans l'organisme et les effets qu'il y produit.



LES NIVEAUX DE CONSOMMATION D'ALCOOL À FAIBLE RISQUE 2 • 3 • 4 • 5 • 0

Pour faire état, selon le sexe, des règles de base à suivre en matière de consommation personnelle d'alcool à faible risque.



LES EFFETS DE LA CONSOMMATION MODÉRÉE ET RÉGULIÈRE D'ALCOOL

Une synthèse des recherches sur les effets de la consommation modérée et régulière d'alcool sur la santé.



LES EFFETS DE LA CONSOMMATION ABUSIVE D'ALCOOL

Une synthèse des effets de la consommation abusive d'alcool sur les plans physiologique et psychologique. Elle met en relief les conséquences de la consommation excessive, qu'elle soit chronique ou occasionnelle.



L'ALCOOL ET LES ÂNÉS

Une description des effets de l'alcool sur les personnes de 65 ans et plus. De précieux conseils pour celles-ci et pour leur entourage.



L'ALCOOL ET LES MÉLANGES

Une revue des substances ou d'activités qui se combinent souvent à l'alcool qu'elles aient des effets favorables, dommageables ou néfastes.



LA GROSSESSE ET L'ALCOOL EN QUESTIONS

Pour les femmes enceintes et pour celles qui peuvent le devenir. Des réponses aux questions les plus fréquemment posées sur la consommation pendant la grossesse et durant l'allaitement.

À PROPOS D'ÉDUC'ALCOOL

Éduc'alcool est un organisme indépendant sans but lucratif dont la seule mission est d'améliorer la relation des Québécois à l'alcool.

À cette fin, il met sur pied des programmes de prévention, d'éducation et d'information pour aider jeunes et adultes à prendre des décisions responsables et éclairées face à la consommation d'alcool. Le slogan d'Éduc'alcool résume bien cet engagement : La modération a bien meilleur goût.

Éduc'alcool tient à remercier Catherine Paradis, doctorante à l'Université de Montréal de la rigueur avec laquelle elle a travaillé et de l'effort de simplification des données auquel elle s'est livrée dans la rédaction de cette publication. Merci également au Dr David Fortin, neurochirurgien et professeur agrégé au Département de chirurgie de l'Université de Sherbrooke, à la Dre Louise Nadeau, psychologue et professeure titulaire au Département de psychologie de l'Université de Montréal, ainsi qu'à Pascale-Audrey Moriconi et Sarah Fillion-Bilodeau, pour leur précieuse collaboration dans la révision de sa version définitive.



La modération a bien meilleur goût.

Les commentaires relatifs à cette publication peuvent être transmis à Éduc'Alcool.

Téléphone: 1-888-ALCOOL1 (1-888-252-6651) Courriel : info@educalcool.qc.ca

Vous pouvez commander des exemplaires additionnels de ce document sur le site www.educalcool.qc.ca

ENGLISH VERSION AVAILABLE UPON REQUEST.