

Les nouvelles connaissances usuelles



L'alcool



LETTRES **en** MAIN

Educ  **alcool**

Textes

Gilles Landry et Julie Fortin

Recherche

Marie Claire Sansregret

Coordination de la production

Hélène Ranger

Remerciements

Nous remercions Mme Hélène Ranger de Lettres en main, M. Hubert Sacy d'Éduc'alcool ainsi que le comité de lecture des participants et participantes de Lettres en main pour la validation des textes.

Merci également à Mme Catherine Paradis, Ph.D., chercheure principale d'Éduc'alcool et professionnelle de recherche au Laboratoire de recherche sur les habitudes de vie et les dépendances de l'Université Concordia pour sa précieuse collaboration dans la révision de la version définitive de cette publication.

Mise en page et graphisme

Les pages en ligne

www.lespagesenligne.com

Impression

SISCA

790, rue d'Upton

LaSalle (Québec) H8R 2T9

Distribution

Lettres en main

5483, 12^e Avenue

Montréal (Québec) H1X 2Z8

Tél. : (514) 729-3056

Télec. : (514) 729-3010

Internet : www.lettresenmain.com

Courriel : lem@videotron.qc.ca

Éduc'alcool

606, rue Cathcart, bureau 1000

Montréal (Québec) H3B 1K9

Tél. : (514) 875-7454

Télec. : (514) 875-5990

Internet : www.educalcool.qc.ca

Courriel : info@educalcool.qc.ca

Dépôt légal : 3^e trimestre 2011

Bibliothèque nationale du Québec

ISBN : 978-2-922908-15-2

© Lettres en main / Éduc'alcool

L'ALCOOL

L'alcool est un produit très répandu dans notre société. Des millions de personnes en consomment régulièrement. L'alcool est d'ailleurs à l'origine d'un grand nombre d'expressions : être pompette, lever son verre, prendre une brosse, etc. C'est également une industrie qui rapporte des centaines de millions de dollars. On n'a qu'à penser aux compagnies qui en produisent, aux succursales de la SAQ et aux milliers de restaurants, de bars et même de dépanneurs qui en vendent. Par ailleurs, c'est un produit qui peut causer toutes sortes de problèmes. Il suffit de regarder les nouvelles pour s'en rendre compte : violence conjugale, itinérance, accidents de la route, etc. C'est pourquoi il est important de bien comprendre tout ce qui



touche à l'alcool. Ce petit ouvrage en explique les différents aspects : histoire, effets sur le corps et l'esprit, avantages, inconvénients, consommation responsable, etc.

QUELQUES CHIFFRES SUR L'ALCOOL

L'alcool est une industrie très importante au Québec.

Dans une année, un Québécois moyen consomme environ :

- 280 bouteilles de bière
- 25 bouteilles de vin
- 5 bouteilles d'alcool fort (gin, vodka, rhum, etc.)

C'est également une industrie qui crée beaucoup d'emplois. Au Québec, près de 40 000 personnes vivent de la production et de la vente d'alcool.

Qu'est-ce que l'alcool?

L'alcool est sans doute le plus ancien produit consommé pour ses effets. Mais d'où vient-il? On peut faire de l'alcool de deux façons : par fermentation ou par distillation.



La fermentation

Pour faire de l'alcool, il faut trois éléments :

- des végétaux comme des fruits ou des céréales;
- des petits organismes vivants comme des bactéries et des levures;
- de l'eau.

Il suffit de mélanger ces trois éléments et de les laisser reposer à l'air libre, surtout s'il fait chaud. Il se produit alors une réaction chimique et le sucre contenu dans les végétaux se change en alcool. C'est ce qu'on appelle la fermentation.

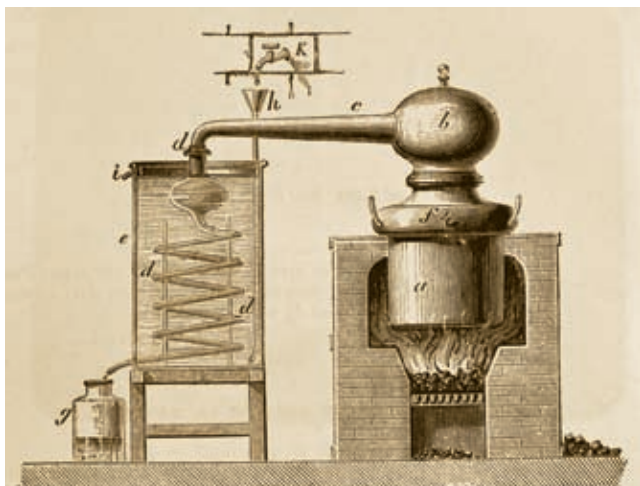
C'est ainsi qu'on a pu fabriquer du cidre à partir des pommes, de la bière à partir du houblon et du vin à partir du raisin.



Comme la recette est très simple, on pense que l'alcool a été découvert par accident. Il a suffi d'oublier quelques fruits dans un récipient rempli d'eau de pluie pour avoir le premier verre d'alcool de l'humanité.

Saviez-vous que...

Le mot alcool vient de l'arabe.



La distillation

Le principe de la distillation est un peu plus compliqué. Il s'agit de chauffer une boisson fermentée dans un appareil qu'on appelle un alambic. Cet appareil permet de séparer l'alcool de l'eau, ce qui permet d'obtenir de l'alcool plus concentré.

C'est ainsi qu'on a pu fabriquer des boissons fortes comme le whisky, la vodka, le rhum ou le cognac.

Un peu d'histoire

On ne sait pas qui a découvert l'alcool, ni qui a pris le premier verre. Toutefois, on croit que cela s'est passé il y a environ 10 000 ans.

En fait, presque tous les peuples ont fabriqué des boissons alcooliques en utilisant toutes sortes de plantes : raisins, pommes, canne à sucre, pommes de terre, betterave, etc.

Voici quelques dates qui ont marqué l'histoire de l'alcool :

Il y a 6000 ans, il y avait déjà des tavernes où on vendait de la bière dans l'ancienne Égypte.



Saviez-vous que...

Au Québec, 8 personnes sur 10 consomment de l'alcool.



Il y a 3000 ans, les Grecs et les Égyptiens faisaient le commerce du vin et de la bière. C'est à cette époque qu'on a commencé à utiliser l'alcool comme médicament. En effet, on s'est aperçu que l'alcool désinfectait les blessures. On a donc cru qu'il suffisait d'en boire pour guérir les maladies.

Il y a un peu plus de 2000 ans, les Romains écrivaient des textes sur les problèmes de dépendance à l'alcool.

Il y a 1200 ans, les monastères brassaient leur propre bière. Certaines de ces bières existent encore.



Il y a 700 ans, les Français ont commencé à fabriquer du cognac.

Il y a 500 ans, les fabricants de vin ont commencé à utiliser les bouteilles de verre et les bouchons de liège. On pouvait ainsi conserver le vin beaucoup plus longtemps.



Il y a 200 ans, on a découvert de nouvelles techniques pour produire à bas prix des alcools de plus en plus forts. C'est à cette époque que l'alcoolisme est devenu un problème de santé publique.

Il y a un peu moins de 100 ans, de 1919 à 1933, on a vu apparaître aux États-Unis une loi contre l'alcool : la prohibition. Il était interdit de fabriquer, vendre ou consommer de l'alcool.

Toutefois, cette loi a été inutile. L'alcool fait partie de nos vies depuis trop longtemps. On ne peut pas le faire disparaître avec une simple loi. Aux États-Unis, la prohibition n'a servi qu'à enrichir le crime organisé. C'est d'ailleurs à cette époque qu'Al Capone s'est fait connaître.

C'est pourquoi, au Québec, on a plutôt choisi de faire de la prévention contre les dangers de l'alcool.



Saviez-vous que...

Au Québec, la boisson alcoolique la plus consommée est la bière, suivie de très loin par le vin.



Les raisons pour consommer de l'alcool

Les êtres humains consomment de l'alcool depuis des milliers d'années. Il faut donc que ce produit ait des côtés positifs. En effet, s'il ne donnait que des problèmes, personne n'en prendrait. Voici les principaux bienfaits de l'alcool lorsqu'on en consomme avec modération :

Le plaisir

L'alcool agit sur le cerveau et cause une sensation de plaisir. C'est pourquoi les gens qui en consomment se sentent joyeux et de bonne humeur.

La diminution du stress

L'un des effets de l'alcool est de réduire le stress, par exemple après une journée de travail. C'est pourquoi les bars et les terrasses sont si populaires en fin d'après-midi.

La vie sociale

L'alcool favorise la vie sociale en diminuant la gêne et en facilitant les contacts avec les autres. C'est pourquoi



on en retrouve presque toujours lors des soupers entre amis ou les jours de fête.

La santé

Depuis quelques années, on sait qu'un ou deux verres d'alcool par jour peuvent protéger contre les maladies du cœur, à partir de 40 ans.

Par contre, il faut toujours se rappeler que tous ces côtés positifs sont liés à une consommation modérée. Ils disparaissent si la consommation est trop grande.

Comment l'alcool est-il absorbé par le corps?



Les effets de l'alcool apparaissent assez rapidement. En fait, tout l'alcool que l'on consomme se retrouve dans le sang en moins d'une heure.

Quand on boit de l'alcool, il se retrouve d'abord dans l'estomac. Il n'y reste pas très longtemps. Par la suite, l'alcool entre dans les intestins. C'est là qu'il passe dans le sang pour se rendre dans les différents organes du corps.

L'alcool a tendance à aller là où il y a beaucoup d'eau. Il se ramasse donc surtout dans le cerveau, le foie, le cœur, les reins et les muscles.

Avec le temps, le foie élimine l'alcool. Il le transforme en différentes substances qui seront éliminées par les reins. On compte de quatre à cinq heures pour que le corps se débarrasse de tout l'alcool contenu dans un verre de bière ou une coupe de vin.

L'excès d'alcool

Si on en prend trop, on apprend vite que l'alcool a aussi des côtés négatifs. Il suffit de se réveiller avec une gueule de bois un lendemain de veille pour s'en rendre compte.



Les principaux effets négatifs sont les suivants :

Les effets sur le cerveau

Quand le taux d'alcool est trop élevé dans le sang, le cerveau fonctionne moins bien. C'est pourquoi les personnes ressentent un certain nombre d'effets : étourdissements, somnolence, pertes d'équilibre, ralentissement des réflexes, moins bonne vision, etc.

Ces effets ne sont pas seulement désagréables, ils peuvent être dangereux, si on conduit une auto par exemple.

Les effets sur la parole et l'intelligence

Prendre trop d'alcool peut aussi avoir des effets négatifs sur le langage et l'intelligence. Une personne qui a trop bu a la bouche pâteuse, ne trouve plus ses mots et n'arrive plus à les prononcer correctement.

De plus, elle n'arrive plus à évaluer correctement les situations.



Ces effets peuvent avoir des conséquences graves. L'alcool peut rendre certaines personnes agressives et même violentes. D'autres feront des avances sexuelles déplacées ou des gestes indécents qu'ils n'oseraient jamais faire en temps normal.

Les nausées et les vomissements

L'alcool a des effets sur la partie du cerveau qui contrôle les nausées et les vomissements. C'est pourquoi les personnes qui boivent trop ont souvent mal au cœur après un certain temps.

La perte d'eau

L'alcool a également des effets sur la partie du cerveau qui contrôle l'équilibre en eau du corps. Ainsi, plus une personne boit d'alcool, plus son corps perd de l'eau. C'est ce qui explique qu'elle a souvent besoin d'uriner. C'est cette perte d'eau qui cause de la fatigue, des douleurs dans le dos et le cou ainsi que des maux de tête.



Quelques effets secondaires de l'alcool

Alcool et stress

À court terme et en petite quantité, l'alcool peut faire baisser le stress, mais à long terme, il augmente l'anxiété.



Alcool et sommeil

L'alcool peut aider à tomber endormi, mais il ne procure pas un bon sommeil. À la longue, il peut même causer de l'insomnie.

Alcool et sexe

En diminuant la gêne, l'alcool peut favoriser les rencontres amoureuses. Par contre, en trop grande quantité, il peut faire diminuer les érections et empêcher les femmes d'avoir un orgasme.

Les différences de tolérance à l'alcool

Tout le monde ne réagit pas de la même façon à l'alcool. Certains en ressentent les effets plus rapidement et d'autres plus lentement. Pourquoi? En fait, il y a plusieurs raisons pour expliquer cette différence.

Saviez-vous que...

Pendant la prohibition aux États-Unis, les médecins avaient le droit de prescrire de l'alcool.

Voici les plus courantes :

Le poids

Le poids est important dans la consommation de l'alcool. Les personnes très légères doivent être plus prudentes. En effet, leur corps contient souvent moins d'eau qu'une personne de poids moyen. Aussi, elles sont sensibles plus rapidement aux effets de l'alcool.

L'âge et le sexe

L'âge et le sexe ont aussi leur importance. Par exemple, en général, les femmes sont plus petites que les hommes. Donc, le taux d'alcool dans leur sang montera plus vite que pour un homme.



En ce qui concerne les jeunes, le problème est un peu semblable. En général, ils sont plus petits que les adultes. De plus, leur foie est moins efficace pour éliminer l'alcool.



Finalement, les personnes âgées sont un peu dans la même situation que les jeunes. Ils sont plus légers que les adultes et leur foie est en moins bonne condition.

Le moment de la consommation

Si on consomme de l'alcool lorsqu'on est affamé, fatigué ou stressé, on en ressent davantage les effets. Dans ces moments, il faut donc faire plus attention à sa consommation.



L'accoutumance

Plus on boit, plus le corps s'habitue à l'alcool. Il faut en boire en plus grande quantité pour ressentir les mêmes effets. C'est pourquoi on rencontre parfois des gens qui consomment beaucoup d'alcool et qui ne semblent jamais ivres. Par contre, les problèmes s'accumulent à long terme.

Les problèmes liés à l'alcool

L'alcool peut être très agréable lorsqu'on en boit avec modération. Il peut aussi être dangereux de plusieurs façons si on en abuse.



Saviez-vous que...

Au Québec, une personne de 16 ans sur quatre boit de l'alcool au moins une fois par semaine.

Tout d'abord, comme c'est un produit très irritant, il attaque plusieurs parties du corps. L'alcool peut donc causer de graves problèmes de santé.

Maladies du foie

C'est le foie qui permet au corps d'éliminer l'alcool. C'est donc lui qui est le premier touché. L'alcool peut causer des maladies comme l'hépatite ou la cirrhose. Si elles ne sont pas soignées à temps, ces maladies peuvent causer la mort.



Saviez-vous que...

Dans l'Antiquité, le vin a sauvé bien des vies. En effet, on a pris l'habitude de l'utiliser à la place du sang et des sacrifices humains dans certaines cérémonies religieuses.



Cancers

Plusieurs cancers sont dus à l'alcool, surtout si on le consomme avec du tabac. Parmi les plus fréquents, il y a les cancers de la langue et de la gorge.

Diabète

Le diabète est une maladie qui apparaît quand il y a trop de sucre dans le sang. C'est le pancréas qui fait baisser le taux de sucre. Comme l'alcool attaque le pancréas, il l'empêche de jouer son rôle. Ainsi, l'alcool est l'une des causes du diabète.

Problèmes de digestion

L'alcool cause toutes sortes de problèmes au système digestif. Il irrite l'estomac et les intestins. Il provoque de l'acidité, des ulcères, des vomissements et des diarrhées. Dans certains cas, ces problèmes peuvent devenir très graves et même provoquer la mort.



Maladies du cœur et des vaisseaux sanguins

L'alcool peut faire augmenter la tension artérielle et provoquer des maladies du cœur. Il peut aussi contribuer à bloquer les artères.

Problèmes au cerveau

L'alcool peut attaquer le cerveau. Parmi les symptômes, on observe une baisse de la mémoire, des difficultés d'apprentissage et des réflexes plus lents. Les personnes atteintes

peuvent aussi développer des dépressions. D'ailleurs, le taux de suicide est beaucoup plus élevé chez les alcooliques que dans la population en général.

Problèmes de dépendance

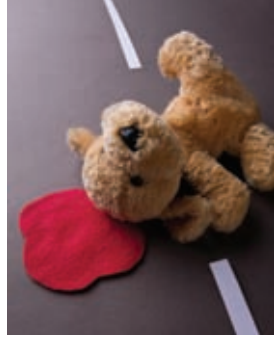
L'alcool cause de la dépendance. C'est ce qu'on appelle l'alcoolisme. Les personnes alcooliques ont beaucoup de difficulté à cesser de boire. De plus, si elles y réussissent, elles peuvent avoir toutes sortes de problèmes : désir de recommencer à boire, crises d'anxiété, tremblements, nausées, etc. C'est pourquoi elles doivent aller chercher de l'aide chez des professionnels.

Saviez-vous que...

Au Moyen Âge, on conservait le vin dans des cruches en terre cuite dont l'ouverture était bouchée avec des chiffons enduits de graisse.

Problèmes sociaux

L'alcool ne touche pas seulement la personne qui en consomme. Il peut également faire du tort aux autres. Par exemple, au Québec, l'alcool est la première cause de décès sur les routes.



L'alcool est aussi associé à la violence en général. En effet, les gens ont plus tendance à être violents quand ils ont trop bu. Ils font moins la différence entre le bien et le mal. C'est pourquoi l'alcool est souvent lié à des crimes graves comme le meurtre ou le viol.

Il en va de même avec la violence conjugale. L'alcool empire les choses. On sait qu'une personne a plus de chances de frapper ou de tuer son conjoint ou sa conjointe si elle en a consommé.

Les mélanges

Alcool – nourriture

Seule la nourriture se mélange bien avec l'alcool. En effet, lorsque l'on mange, notre corps absorbe l'alcool moins rapidement. De plus, certaines boissons alcooliques, comme le vin, sont agréables à prendre avec un bon repas.

Alcool – café

Le café est un stimulant. Il masque certains des effets de l'alcool. Ainsi une personne peut croire qu'elle est moins ivre qu'elle ne l'est en réalité. Mais, ce n'est qu'une impression. En effet, le café ne fait pas disparaître l'alcool du sang.

Alcool – tabac

L'alcool et le tabac sont souvent liés. Chez les alcooliques, il y a trois fois plus de fumeurs que dans la population en général. En effet, comme ce sont deux produits qui diminuent le stress, les gens ont tendance à les consommer en même temps. À la longue, cependant, ce mélange peut causer de graves problèmes de santé comme le cancer ou les maladies du cœur.



Alcool – drogue ou médicaments

Ce n'est pas une bonne idée de mélanger l'alcool avec de la drogue ou des médicaments. On ne sait pas toujours les effets que ces mélanges peuvent donner.

L'alcool peut augmenter certains effets et en diminuer d'autres. Ces mélanges peuvent être très dangereux et parfois même causer la mort.

Alcool – jeu

On sait qu'il y a une relation entre l'alcool et les problèmes de jeu. D'un côté, l'alcool peut faire perdre toute mesure au joueur et le pousser à dépenser beaucoup plus d'argent que prévu. De l'autre, le joueur peut se mettre à trop boire pour oublier son problème de jeu. Ainsi, certaines personnes peuvent se trouver prises dans un cercle vicieux dont il est très difficile de sortir.

Saviez-vous que...

Les premiers whiskys ont été fabriqués il y a 500 ans en Écosse.

La consommation responsable

Comme on l'a vu, l'alcool est un produit agréable qui peut devenir dangereux si on en boit trop. Aussi, l'idée n'est pas de l'interdire, même si on peut très bien choisir de ne pas boire. L'idée n'est pas que les gens qui en prennent se sentent coupables. C'est plutôt qu'ils apprennent à boire avec modération.

Pour cela, au Québec, on a préparé un certain nombre de recommandations.

Une consommation c'est :



Un verre de bière

=



Un verre de vin

=



Un verre d'alcool

**Pour les femmes,
on conseille :**

- De ne pas dépasser 2 consommations par jour.
- De ne pas dépasser 10 consommations par semaine.
- De passer une ou deux journées sans boire par semaine.
- De ne pas boire si elles sont enceintes ou avant d'allaiter.



**Pour les hommes, on
conseille :**

- De ne pas dépasser 3 consommations par jour.
- De ne pas dépasser 15 consommations par semaine.
- De passer une ou deux journées sans boire par semaine.



Finalement, on conseille à tout le monde de ne pas boire :

si on a très faim;

si on prend des médicaments;

si on est au travail;

si on fait du sport;

si on doit conduire un véhicule;

si on doit s'occuper de quelqu'un.



Saviez-vous que...

Contrairement à ce que l'on peut penser, la plupart des gens, soit 9 personnes sur 10, boivent avec modération.



Conclusion

Les êtres humains ont bu de l'alcool avant même d'inventer l'écriture. Certains diront avec raison que c'est l'une des plus belles découvertes de l'humanité. D'autres prétendront, aussi avec raison, que c'est l'un des pires fléaux de l'histoire. En fait, qu'on aime ou non l'alcool, il est là pour encore longtemps. On a donc intérêt à en consommer de façon responsable. Il faut toujours se rappeler que la modération a bien meilleur goût.

- 1 Est-ce que les Québécois consomment plus de vin ou de bière?
- 2 De quoi a-t-on besoin pour faire de l'alcool?
- 3 Nommez trois plantes avec lesquelles on peut faire de l'alcool?
- 4 Quand a-t-on commencé à utiliser des bouteilles de verre et des bouchons de liège pour conserver le vin?
- 5 Nommez trois raisons qui poussent les gens à consommer de l'alcool?
- 6 Pourquoi les personnes qui boivent de l'alcool ont-elles souvent besoin d'uriner?

- 7** Est-ce que l'alcool procure un bon sommeil?
- 8** Comment appelle-t-on la dépendance à l'alcool?
- 9** De quelle langue vient le mot alcool?
- 10** Nommez deux problèmes sociaux liés à la consommation d'alcool?
- 11** Est-ce que le café fait baisser le taux d'alcool dans le sang?
- 12** Selon vous, boire avec modération, ça veut dire combien de consommations par semaine?

COLLECTION « LES NOUVELLES CONNAISSANCES USUELLES »



LA COLLECTION

Nous sommes heureux de présenter la collection
Les nouvelles connaissances usuelles.

Cette série de petits ouvrages, conçus principalement pour les personnes en démarche d'alphabétisation, aborde des thèmes variés.

La collection est inspirée des *Connaissances usuelles*, publiées dans les années cinquante par les Frères de l'Instruction chrétienne. Ces documents ont servi d'outils de référence pour les premiers travaux de recherche des écoliers de l'époque.

Espérons que la lecture de cette nouvelle publication saura éveiller autant votre intérêt que votre curiosité.



Les *Connaissances usuelles* telles que publiées par les Frères de l'Instruction chrétienne dans les années cinquante.



LETTRES *en* MAIN

Lettres en main est un groupe populaire d'alphabétisation qui intervient dans le quartier Rosemont à Montréal depuis 1982. Notre objectif principal est de contribuer à combattre l'analphabétisme. Pour ce faire, nous offrons entre autres des ateliers de lecture et d'écriture et nous nous engageons dans la défense des droits des personnes analphabètes. De plus, nous nous consacrons à la recherche, à la conception et à la diffusion de matériel didactique.



Éduc'alcool est un organisme indépendant et sans but lucratif. Il regroupe des institutions parapubliques, des associations de l'industrie des boissons alcooliques et des personnes provenant de divers milieux (santé publique, universités, journalisme) qui, conscients de leur mission sociale, mettent 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 de l'alcool. Le slogan d'Éduc'alcool résume bien son engagement sociétal : La modération a bien meilleur goût.