

ADOS ET ALCOOL :

*Plus tu  
retardes,  
mieux  
c'est.*



# *Bien vivre ton adolescence*

On dit souvent que vous, les ados, vous êtes *maladroits*. Peut-être. C'est vrai que passer de l'enfance à l'âge adulte est quand même assez compliqué. Tu es habitué à vivre sous la supervision de tes parents et de tes éducateurs, mais tu devras abandonner peu à peu ton statut d'enfant et de mineur pour devenir un adulte responsable de ses propres actes.

## **Tout un chambardement !**

Parce que tu vis un moment de grande transition, tu peux trouver cela difficile. L'adolescence est une période d'immenses changements et c'est souvent à ce moment-là qu'un jeune fait ses premières expériences de consommation d'alcool. Et parfois, les ados se laissent entraîner par leurs amis, ils veulent faire partie de la fête, socialiser ou encore répondre à un état de stress en buvant, et même en buvant trop, ce qui n'est vraiment pas une bonne idée. Souviens-toi : c'est à toi de décider et tu n'es pas obligé de boire.

*Apprends à devenir un adulte responsable  
qui gère bien les étapes de sa vie.*




# Retarde le moment de boire

Pendant cette période de grands bouleversements que tu vis, ton corps – et surtout ton cerveau – est aussi en voie de transformation majeure. Un ado comme toi ressent intensément les choses, mais éprouve encore de la difficulté à se projeter dans le temps et à prévoir les conséquences de ses comportements.

## Rééquilibrer hormonal

Tu connais de grandes modifications hormonales et tu génères une forte production d'hormones sexuelles. Ces changements sont nécessaires, car ils favorisent la production d'hormones de croissance qui sont vitales à ton développement. Si tu consommes beaucoup d'alcool durant cette période, tu risques d'entraver l'équilibre hormonal dont tu as besoin pour bien développer tes organes, tes muscles, tes os, ainsi que ton système de reproduction.



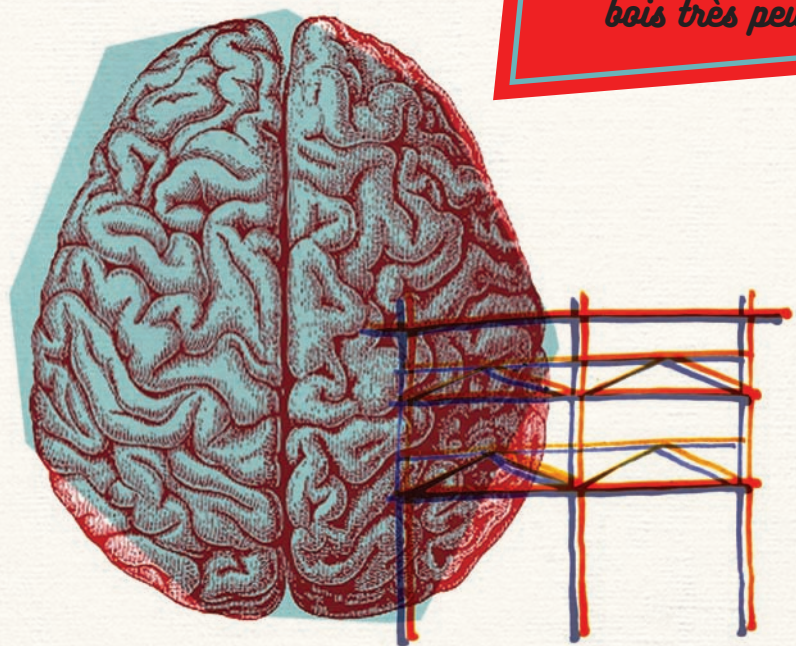
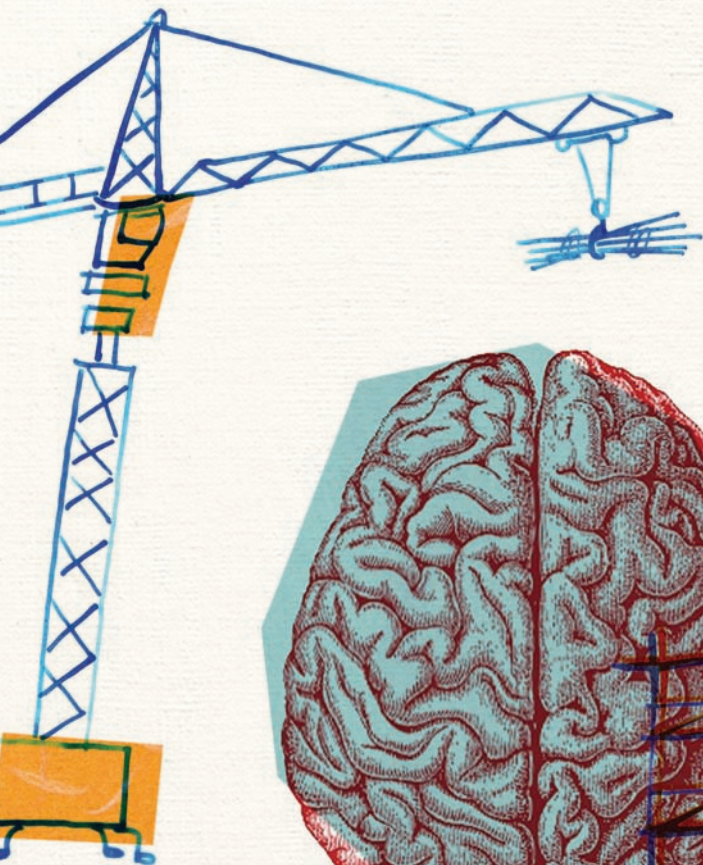
*Sois prudent.  
Attends que ton corps  
et ton cerveau soient  
bien développés avant  
de commencer à boire.*

## Reconfiguration du cerveau

Les centres de ton cerveau qui sont responsables des émotions connaissent aussi de grandes perturbations. Ton intensité émotive s'explique par le développement tardif des lobes frontaux de ton cerveau, là où sont situées les facultés importantes de planification, stratégie, organisation, concentration et attention.

Comme le réseautage neuronal de ton cerveau est inachevé, tu n'es pas toujours en mesure de prendre des décisions éclairées. Le développement complexe de ton cerveau peut te jouer des tours et te faire boire plus que tu ne le devrais.

Ton cerveau se développe lentement, mais ta maturité sexuelle se produit par contre très tôt. Tes capacités d'anticipation ne sont pas encore pleinement développées, mais les changements hormonaux que tu vis augmentent le goût de la prise de risque et la quête de sensations fortes. Alors, sois attentif, car cette étonnante contradiction entre la maturité de ton cerveau et ta puberté peut favoriser une surconsommation d'alcool.



*Suis la nouvelle  
tendance:  
commence à boire  
le plus tard possible  
et, si tu bois,  
bois très peu.*

# *Si tu bois, bois avec modération*

Tu as peut-être l'impression que beaucoup d'ados, voire la majorité d'entre vous boivent ? C'est de moins en moins le cas, ici et ailleurs dans le monde.

## **Les jeunes boivent plus tard et moins qu'avant**

En quelques années, la proportion d'élèves du secondaire qui consomment un verre d'alcool par an a baissé de 71 % à 60 %, une tendance très positive.

Les ados sont aussi de plus en plus modérés, même si parfois, certains jeunes peuvent consommer de grandes quantités d'alcool. Au secondaire, la consommation excessive a beaucoup baissé en cinq ans. Au Québec, même s'il y a encore des abus, les ados de 14-15 ans et ceux de 16-17 ans consomment moins de manière excessive.

Malgré tout, les jeunes commencent à boire tôt. Bien qu'au Québec, l'âge légal pour acheter de l'alcool soit de 18 ans, les jeunes n'attendent pas toujours leur majorité pour prendre leur premier verre et ils boivent généralement pour la première fois vers 12 ans. Par contre, la situation évolue et, depuis quelques années, les jeunes semblent retarder l'âge où ils prennent leur premier verre.

# *Si tu bois, bois pour les bonnes raisons*

Comme le font vos parents, tes amis et toi consommez de l'alcool pour être ensemble et vous amuser. Aimes-tu boire avec tes copains, parfois dans des endroits qui peuvent favoriser la consommation excessive ? Tu dois rester attentif.

Malheureusement, on peut boire aussi pour de mauvaises raisons. Ce ne sont évidemment pas tous les ados qui boivent souvent et beaucoup, mais certains jeunes le font parce qu'ils veulent oublier leurs difficultés ou parce qu'ils ont des problèmes familiaux, scolaires ou amoureux.

*Si tu bois souvent et beaucoup, parles-en avec tes parents.*



# Méfie-toi du mélange alcool et boisson énergisante

Les boissons énergisantes peuvent être dangereuses lorsqu'elles sont mélangées avec de l'alcool. Comme ces mélanges ont un effet stimulant, certains ados en consomment parfois, surtout lors de *partys*.

Certains jeunes peuvent mélanger alcool et boisson énergisante pour rester éveillés plus longtemps ou pour atténuer le goût déplaisant de l'alcool. C'est une bien mauvaise idée, car sans s'en rendre compte, ce mélange incite à boire davantage – soit à augmenter le nombre de verres d'alcool consommés – et à boire plus vite – soit à accélérer la vitesse d'ingestion de l'alcool.

Boire de l'alcool n'est déjà pas une bonne idée, mais c'est encore pire de le mélanger avec des boissons énergisantes.

**Attention !**  
**Pas d'alcool et encore moins**  
**d'alcool avec des boissons**  
**énergisantes.**



# Consomme en famille

Si tu bois pour la première fois dans un cadre familial et chaleureux, où les gens boivent avec modération, c'est bien différent que de boire en cachette avec d'autres jeunes, surtout s'ils consomment avec excès. On dit que plus un ado commence à boire tôt et sans surveillance, plus il consommera fréquemment et beaucoup, ce qui risque de lui causer éventuellement des problèmes.

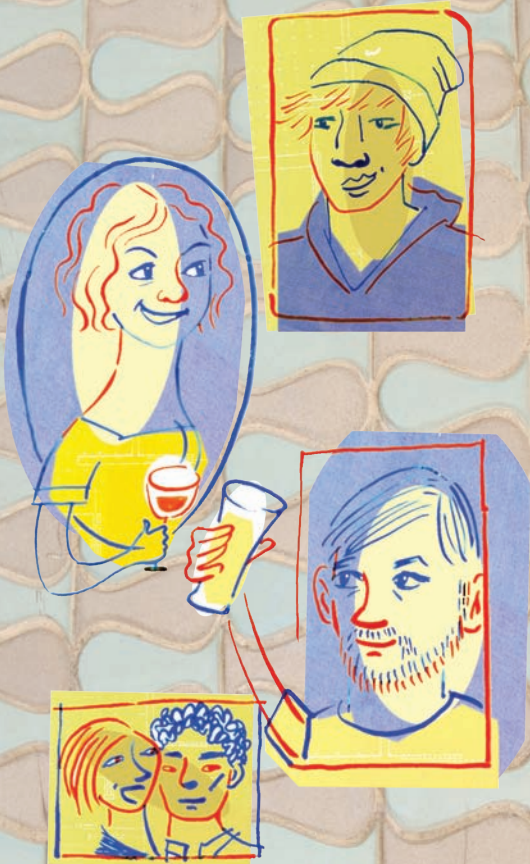
## Bois avec tes parents

Ce serait bien que ta première consommation ait lieu en famille, avec tes parents, idéalement lors d'un repas. Avec leur aide, retarde le plus possible le moment de ton premier verre.

Si tu bois parce que tu t'ennuies ou parce que tu veux oublier tes difficultés, tes parents ont raison de s'inquiéter et d'intervenir. Un jeune qui boit pour résoudre ses problèmes risque de mal ou de trop consommer.

Si tu as un comportement inquiétant, il faut alors que tu acceptes de l'aide pour faire face aux exigences de ton quotidien. Un ado qui consomme de l'alcool lorsqu'il est déprimé risque davantage de faire un jour une tentative de suicide.

Maintiens un dialogue constant avec tes parents et n'hésite pas à leur parler d'alcool.



*En famille, tu apprends  
que l'alcool peut ajouter  
au plaisir d'être ensemble.*

# Pourquoi la loi est-elle sévère ?

## Pas d'alcool pour les mineurs

Au Québec, comme presque partout au monde, la vente d'alcool est interdite aux mineurs. Ce n'est ni par hasard ni pour te contrarier, mais plutôt pour toutes les raisons que tu connais maintenant.

La loi est sévère parce que souvent les jeunes boivent trop, qu'ils aiment prendre des risques et qu'ils peuvent avoir de multiples incidents et accidents causés par la surconsommation.

C'est pour cela que c'est illégal de vendre de l'alcool aux mineurs et c'est tout aussi illégal d'en acheter à leur place, pour leur remettre.

*N'essaie pas de te procurer de l'alcool et ne demande pas non plus à tes amis plus âgés de t'en procurer.*

*Important !  
Ne conduis jamais  
avec les facultés affaiblies.*

## Alcool et volant, un mélange dangereux

Malgré la règle du « zéro alcool » pour les nouveaux conducteurs, l'alcool au volant est une des principales causes de décès sur les routes québécoises. Même si le bilan s'améliore sans cesse, près de 30 % des conducteurs qui ont perdu la vie sur la route étaient sous l'effet de l'alcool.

Un jeune de 16 à 19 ans qui conduit avec un taux d'alcool entre 80 et 100 mg – par 100 ml de sang – court un risque 40 fois plus grand d'avoir un accident de la route qu'un jeune sobre du même âge.



# Que se passe-t-il si tu bois beaucoup ?

Un jeune comme toi qui boit beaucoup n'améliore pas ses capacités à prendre de bonnes décisions, bien au contraire, et cela empire avec les années. La plasticité de ton cerveau (sa capacité de changer) et ta mémoire sont en effet plus sensibles à la surconsommation d'alcool que ceux des adultes.

Si tu consommes beaucoup, tu pourrais connaître des problèmes de santé, des difficultés scolaires, te retrouver en situation de conduite automobile avec les facultés affaiblies ou encore adopter un comportement sexuel à risque.

## Alcool et effets secondaires

Trop boire peut provoquer de graves problèmes de dysfonctionnements physiques, comme ressentir des nausées, être sujet à des vomissements et même entraîner des évanouissements.

Un ado qui consomme avec excès peut connaître des changements d'appétit, une perte de poids, souffrir d'eczéma, de maux de tête et de troubles du sommeil.

Dans des cas extrêmes, trop boire d'alcool peut causer des saignements gastro-intestinaux, de l'arythmie cardiaque, un accident vasculaire cérébral (AVC) ou même une dépression respiratoire pouvant entraîner un coma éthylique et la mort.

De plus, si tu prends beaucoup d'alcool avant l'âge adulte, tu risques possiblement de développer un problème de consommation de drogues.

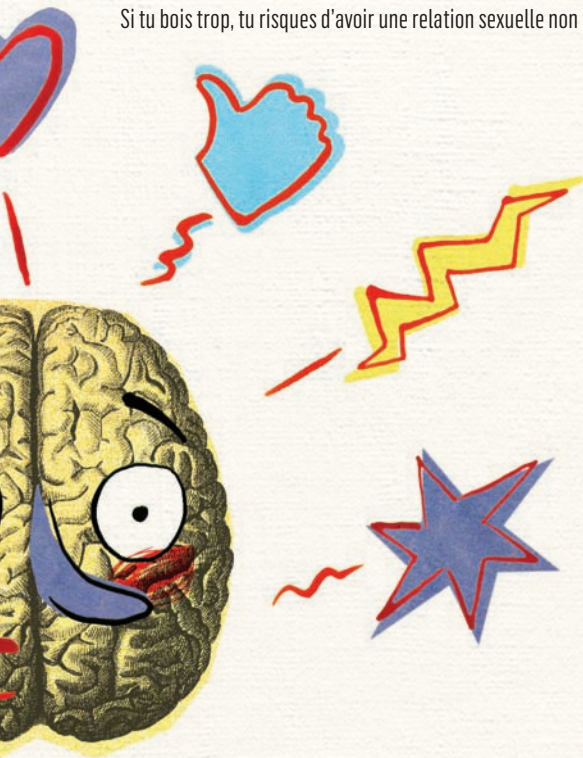


## Alcool, agressivité et sexualité

Comme c'est parfois le cas chez les adultes, tu pourrais être plus agressif que d'habitude si tu as consommé. Tu pourrais être davantage impliqué dans des altercations violentes, tant comme agresseur que comme victime.

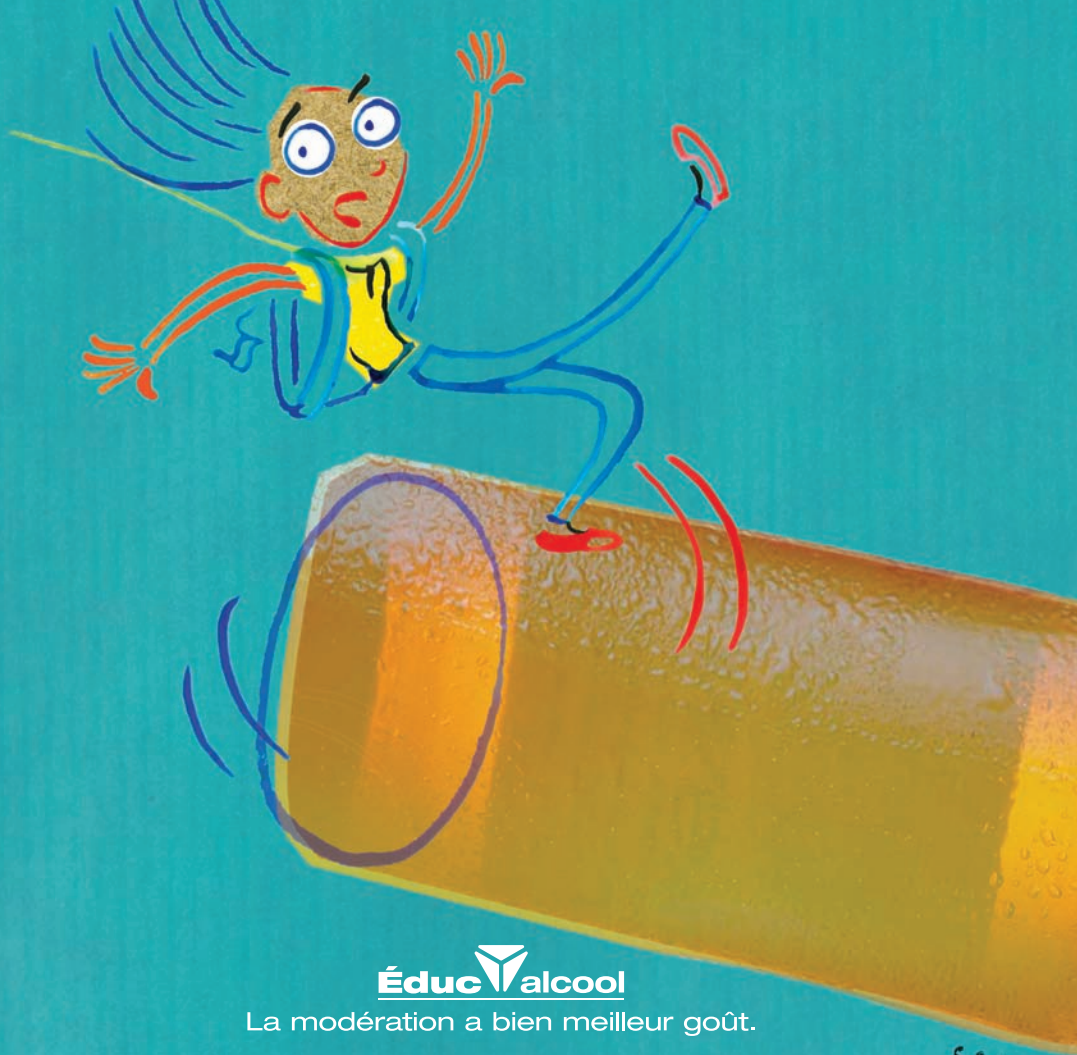
En ce qui concerne ton comportement sexuel, l'alcool semble contribuer au manque de jugement. Par exemple, les ados s'abstiennent souvent d'utiliser un condom lors d'une première relation sexuelle et risquent ainsi d'attraper une infection transmise sexuellement (ITS).

Si tu bois trop, tu risques d'avoir une relation sexuelle non protégée et même une grossesse non planifiée.



*Si tu bois souvent  
et beaucoup,  
tu risques de développer  
des problèmes de santé  
et de comportement.*

*Et surtout n'oublie pas,  
la modération  
a bien meilleur goût.*



**Éduc**  **alcool**

La modération a bien meilleur goût.

[educalcool.qc.ca](http://educalcool.qc.ca)

ÉducAlcool