

# L'alcool

## Le saviez-vous?

- L'alcool éthylique (éthanol) est le type d'alcool que l'on trouve dans les boissons alcoolisées. Il s'agit d'un déprimeur (une drogue qui ralentit le fonctionnement du cerveau). Il est produit lorsque les fruits, les légumes et les céréales fermentent ou il peut être préparé artificiellement.
- L'alcool méthylique (méthanol) est une autre sorte d'alcool. Il se trouve dans des produits ménagers et industriels, comme la laque à cheveux et l'antigel; sa consommation est dangereuse.
- On considère qu'une consommation correspond à une bouteille de bière de 355 mL, qui possède la même quantité d'alcool qu'un verre de vin de 150 mL ou qu'environ 40 mL de spiritueux comme le whisky, la vodka, le rhum ou le scotch.
- Plus la quantité d'alcool présente dans le corps est importante, plus une personne est en état d'ébriété (ivre) et plus l'intoxication est prolongée.
- Il faut à peu près de une à deux heures pour que l'alcool contenu dans une boisson typique soit décomposé par le foie d'un adulte. Si on boit de plus grandes quantités, l'alcool s'accumule dans le corps. Par exemple, si on boit deux verres en une heure, il faudra jusqu'à quatre heures pour éliminer tout l'alcool. C'est pourquoi les conducteurs de véhicules ne devraient pas boire du tout.
- Au Manitoba, la consommation de boissons alcoolisées est légale pour les personnes âgées de 18 ans et plus.

### **Un danger pour ceux qui consomment de l'alcool régulièrement**

Les personnes qui consomment de l'alcool régulièrement peuvent ne pas sembler ivres, mais elles s'exposent à des dangers quand elles font des choses qui exigent du jugement, comme la conduite d'un véhicule.

## Effets à court terme

Après avoir consommé de l'alcool, on peut :

- se sentir plus détendu et sociable;
- avoir la sensation d'être endormi et étourdi, et d'avoir chaud;
- faire des choses qu'on ne ferait normalement pas;
- prendre de mauvaises décisions;
- avoir du mal à marcher ou à bouger;
- avoir des difficultés d'élocution et de la vision;
- avoir une pression artérielle, la respiration et le pouls ralentis;
- avoir un comportement agressif ou violent;
- être incapable de se souvenir de ce qu'on a fait ou dit (c'est ce que l'on appelle un « trou noir »);
- s'évanouir (perte de connaissance) qui est une forme de coma.

## Effets à long terme

La consommation de l'alcool en quantité excessive pendant une longue période, peut mener aux effets suivants :

- problèmes de peau et ulcères d'estomac;
- carence vitaminique;
- troubles sexuels, comme la diminution de la production de sperme, l'impuissance (incapacité d'avoir un rapport sexuel) et la stérilité (incapacité à concevoir un enfant);
- sautes d'humeur et changements émotionnels;
- lésions cérébrales et pertes de mémoire;
- atteintes hépatiques, problèmes cardiaques et circulatoires, et plusieurs types de cancer.

Suite au verso...

## Tolérance et dépendance

- Les consommateurs peuvent développer une dépendance psychologique (ils sentent qu'ils en ont besoin) aussi bien que physiologique (leur corps en a besoin).
- Plus ces personnes consomment de l'alcool, plus elles développent une tolérance (besoin de doses plus importantes pour obtenir l'effet désiré).

## Symptômes de sevrage

Les symptômes de sevrage varient en gravité :

- Les symptômes les moins graves incluent la « gueule de bois », qui est commune. Cet état se caractérise souvent par des maux de tête, des tremblements, une sensibilité à la lumière ou au bruit, des nausées et des vomissements.
- Des symptômes de sevrage plus graves peuvent avoir lieu après de longues périodes de consommation excessive et régulière. Ils incluent des douleurs, une pression artérielle élevée, une accélération du rythme respiratoire et du pouls, des nausées, des vomissements, un sentiment de panique, des convulsions, des hallucinations, un état dépressif et même la mort.
- Des soins surveillés par des professionnels sont recommandés pour les consommateurs dépendants.
  - Si vous souffrez de symptômes de sevrage graves, veuillez consulter immédiatement un professionnel de la santé.

## Autres risques

- L'alcool peut être dangereux s'il est mélangé à d'autres drogues. Discutez avec votre médecin ou votre pharmacien de l'interaction entre la prise de médicaments et la consommation d'alcool.
- La consommation rapide d'une quantité importante d'alcool s'appelle le « calage d'alcool » ou « chugging » et se pratique généralement à l'occasion de concours de calage d'alcool. Une consommation massive d'alcool est définie comme le fait de boire des quantités importantes d'alcool dans une période de temps brève.
  - Le calage d'alcool ou « chugging » et la consommation massive d'alcool peuvent tous deux causer un empoisonnement, qui est une surdose d'alcool entraînant des vomissements, des pertes de connaissance et parfois la mort.
- Certaines personnes se mettent dans des situations dangereuses lorsqu'elles consomment de l'alcool (conduite avec capacités affaiblies, relations sexuelles non protégées, imprudence pouvant causer des blessures).

- Un consommateur peut tomber malade s'il confond l'alcool méthylique, qui est toxique, avec l'alcool éthylique. Veillez à ce que tous les types d'alcool soient correctement identifiés et conservés dans leur contenant d'origine.
- La consommation d'alcool pendant la grossesse peut provoquer des troubles permanents chez le fœtus pendant sa croissance. Il n'existe aucune quantité inoffensive d'alcool pouvant être consommé pendant la grossesse.
- L'alcool et les autres drogues consommés par une mère qui allaite son bébé peuvent passer de son sang au lait maternel, puis au bébé allaité. La consommation d'alcool peut légèrement réduire la production de lait et perturber la lactation, nuire aux structures de sommeil du bébé, et influencer le développement de la motricité globale et l'apprentissage du jeune enfant.

**N'OUBLIEZ PAS :** Les effets de la consommation d'une drogue peuvent varier d'une personne à une autre. Voici quelques-uns des nombreux facteurs qui peuvent affecter l'expérience : la quantité et la concentration de la drogue consommée, les conditions dans lesquelles elle est consommée, l'humeur de la personne et ses attentes avant de consommer la drogue, le sexe de la personne, son état de santé général, ses expériences antérieures avec la drogue en question et si la drogue est utilisée seule ou si elle est combinée avec d'autres. Il peut être dangereux de consommer de l'alcool et d'autres drogues en même temps.

### Sources et ressources

*Alcohol: The ABC's*, AADAC, 2004.

*Alcohol Use and Mental Health* (brochure), Vancouver Island Health Authority.

*A Primer of Drug Action*, Robert Julien, Henry Holt and Company, 2001.

*Buzzed*, Duke University Medical Centre, 1998.

Site Web du Réseau canadien de la santé : [www.reseau-canadien-sante.ca](http://www.reseau-canadien-sante.ca)

*Drugs & Drug Abuse*, 3e édition, Centre de toxicomanie et de santé mentale, 1998.

*Regard sur l'alcool*, Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances, 2002.

*Foire aux questions de la Mayo Clinic*, 2002.

Site Web du National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA) : [www.niaaa.nih.gov](http://www.niaaa.nih.gov) (en anglais seulement).

Site Web du National Institute on Drug Abuse : [www.nida.nih.gov](http://www.nida.nih.gov) (en anglais seulement).

*Les drogues : faits et méfaits*, Santé Canada, 2000.

*Street Drugs: A Drug Identification Guide*, Publishers Group, LLC, Plymouth, MN, 2005.

Pour obtenir des renseignements ou de l'aide concernant un problème lié à la consommation d'alcool ou d'autres drogues, communiquez avec le bureau de la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances (AFM) de votre région ou consultez le site Web de l'AFM à l'adresse : [www.afm.mb.ca](http://www.afm.mb.ca). La Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances (AFM) offre une vaste gamme de services de prévention et de réhabilitation, y compris des programmes de réduction des méfaits et des programmes axés sur l'abstinence pour des problèmes de consommation d'alcool ou d'autres drogues et pour des problèmes de jeu.

Clause de non-responsabilité de la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances (AFM) : ces renseignements ne remplacent pas l'opinion d'un professionnel. Tous les efforts ont été déployés pour s'assurer que l'information présentée était exacte au moment de la publication.

La Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances (AFM) autorise la reproduction de ce document. Si vous désirez commander plusieurs exemplaires de ce document ou d'autres documents tirés de la série L'ESSENTIEL, veuillez communiquer avec la bibliothèque de la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances (AFM) au 1-866-638-2568 ou à l'adresse électronique suivante : [library@afm.mb.ca](mailto:library@afm.mb.ca).