

Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances

La consommation massive d'alcool En bref...

Mis à jour en 2008

Qu'est-ce que la consommation massive d'alcool?

On définit généralement la consommation massive d'alcool comme la prise d'un minimum de cinq verres ordinaires **par un homme ou de quatre par une femme** (c'est-à-dire 12 onces de bière, 5 onces de vin ou 1,5 onces d'alcool fort) l'un à la suite de l'autre. Ce schéma de consommation est aussi parfois appelé consommation excessive d'alcool. La consommation massive d'alcool peut être irrégulière et peu fréquente, ou elle peut se produire souvent et régulièrement. Ces épisodes peuvent durer seulement quelques heures ou plusieurs jours. La consommation massive d'alcool peut avoir lieu à l'occasion d'une soirée de jeunes sans sembler mal à propos, ou elle peut survenir dans des circonstances moins appropriées sur le plan social. Selon le sondage de AFM (2005) un nombre important d'élèves sondés ont révélé qu'ils consomment de l'alcool à l'excès régulièrement. Environ 15% d'entre eux consomment plus de 8 verres au moins une fois par mois. En secondaire 4, 53% ont avoué qu'ils consomment plus de 5 consommations consécutives tandis que 40% des filles en font autant.

Les consommateurs de quantités massives d'alcool ont-ils un problème d'alcoolisme?

Si la consommation massive d'alcool ou la consommation d'alcool dans le simple but de se saouler peut être dangereuse pour la santé, la sécurité et le bien-être physique de la personne, un ou deux épisodes de consommation massive d'alcool ne signifie pas nécessairement que la personne a « un problème d'alcool ». Cependant, des épisodes répétés peuvent mener à cette conclusion. La consommation massive d'alcool devient un problème d'alcool quand elle nuit fréquemment au fonctionnement de la personne dans d'autres domaines de sa vie, par exemple sa vie familiale, ses amitiés, ses relations personnelles, sa vie professionnelle, son rendement scolaire, sa santé physique, etc.

Quelles sont les personnes qui risquent le plus de faire une consommation massive d'alcool?

La consommation massive d'alcool se produit le plus souvent chez les jeunes adultes de 18 à 24 ans. Les buveurs canadiens de ce groupe d'âge rapportent entre 15 et 20 épisodes de ce type de consommation au cours de l'année qui précède. Environ la moitié des jeunes buveurs âgés entre 15 et 17 ans rapportent des épisodes de consommation massive d'alcool au cours de l'année précédant l'enquête. L'*Enquête* révèle également que les étudiants ayant déclaré les taux les plus élevés de consommation massive d'alcool habitent en résidence, se consacrent peu à leurs études et participent à de nombreuses activités récréatives. La plupart des jeunes qui s'adonnent à ce type de consommation vont graduellement modérer leurs schémas de consommation en vieillissant. Toutefois, la consommation massive d'alcool fréquente est un facteur de risque connu de l'alcoolisme. Les résultats complets du « Canadian Campus Survey » sera disponible à l'automne de 2005.

Les personnes qui font une consommation massive d'alcool ont-elles plus de risque de problèmes reliés à l'alcool?

Le *Canadian Campus Survey 1998* a révélé que par rapport à ceux qui ne consomment pas de façon excessive, les jeunes qui boivent des quantités massives d'alcool sont plus susceptibles de manquer leurs cours (10,5 p. cent), d'avoir des relations sexuelles non prévues et non protégées (6,5 p. cent), de conduire en état d'ébriété (4,9 p. cent), et de consommer de l'alcool au volant (3,3 p. cent). La même étude révèle que les problèmes les plus communs causés par la consommation massive d'alcool incluent avoir « la gueule de bois » (69,3 p. cent), éprouver du regret pour des comportements (43,7 p. cent) et la perte de la mémoire (36,2). Selon le *Centers for Disease Control and Prevention* (journal *Pediatrics* 2003) les femmes qui font une consommation massive d'alcool sont plus susceptibles d'être éprouvées par des grossesses non-désirées.

Les personnes qui font une consommation massive d'alcool peuvent-elles faire une surdose? Quels en sont les signes?

La consommation massive d'alcool entraîne un risque de surdose ou d'empoisonnement à l'alcool. En relativement peu de temps, une jeune personne peut consommer une dose toxique d'alcool qui peut entraîner la perte de conscience et même la mort. Une personne souffre peut-être de surdose d'alcool si elle ne peut pas être éveillée d'une stupeur ou d'un sommeil causé par l'alcool, si sa peau est froide et moite, si sa respiration est superficielle. Dans ces cas, une aide médicale est nécessaire. Les conséquences liées aux concours de consommation d'alcool peuvent être tragiques!

Pour votre propre sécurité...soyez renseigné sur la consommation massive d'alcool !

Sources :

Binge Drinking (feuille de renseignement). Gouvernement de la Nouvelle-Écosse et du Labrador, 1998.

The Canadian Campus Survey 1998 Centre de toxicomanie et de santé mentale www.camh.net/research/pdfs/ccs98eng.pdf

The 1993 General Social Survey: Alcohol Problems in Canada. Revue canadienne de santé publique 8 (6), 1995.

Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances

<http://www.studentlifeeducation.com/>; *Alcohol and other Drug Use in Manitoba Students*, AFM Research, mai 2005.



Examinons la consommation massive d'alcool

En bref... 2005-2006

Utilisez ce questionnaire et ce feuillet de renseignements pour promouvoir la sensibilisation à la consommation massive d'alcool. Faites-les paraître, en entier ou en partie, dans le bulletin de votre campus ou de votre communauté, affichez-les dans les bars ou les salles de bains, reproduisez-les sur les napperons de restaurant ou de cantine, versez-les au site Web de votre établissement ou envoyez-les directement aux élèves par courrier électronique.

- *Analysez ce que vous savez ou ce que vous croyez...* Répondez au questionnaire ci-dessous.
- *Pour en savoir plus...*
 - Explorez des sites Web consacrés à la consommation massive d'alcool Naviguez sur quelques sites Web consacrés à la consommation massive d'alcool, par exemple :
 - The Bacchus and Gamma Peer Education Network <http://www.bacchusgamma.org> (en anglais seulement);
 - The Student Life Education Company <http://www.studentlifeeducation.com/> (en anglais seulement);
 - Drinking 101 <http://www.mcneese.edu/community/alcohol/index.html> (en anglais seulement)
 - Lisez le feuillet ci-inclus de renseignements sur la consommation massive d'alcool
 - Empruntez une vidéocassette sur le sujet auprès de la bibliothèque de la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances.
- *Apprenez à mieux gérer les risques!* Servez-vous de ces renseignements pour mieux prévoir et gérer les risques de votre propre vie. Y a-t-il des points du feuillet de renseignements qui vous concernent directement? Qu'est-ce que vous pourriez y faire?

La Société des alcools du Manitoba a lancé un nouveau site Web visant à aider les jeunes à évaluer leurs habitudes de consommation et à fournir des renseignements concernant la surconsommation d'alcool. Consultez ce site Web à l'adresse suivante : www.beundrunk.com (en anglais seulement).

Questionnaire sur la consommation massive d'alcool			
Questions	Pour	Contre	Ne sait pas
1. La consommation massive d'alcool est une forme d'alcoolisme.			
2. Environ la moitié des jeunes buveurs de 15 à 17 ans rapportent des épisodes de consommation massive d'alcool au cours de l'année précédente.			
3. Les buveurs canadiens de 20 à 24 ans rapportent en général de 15 à 20 épisodes de consommation massive d'alcool au cours de l'année précédente.			
4. Les étudiants universitaires canadiens rapportent s'être adonnés à des comportements dangereux en rapport avec la consommation massive d'alcool (p. ex. avoir des relations sexuelles non prévues et non protégées, conduire en état d'ébriété, consommer de l'alcool au volant).			
5. La consommation massive d'alcool est un signe de détresse ou de profonde tristesse.			
6. La consommation massive d'alcool entraîne un risque de surdose ou d'empoisonnement à l'alcool.			
7. Pour la plupart des buveurs excessifs, l'intoxication ou l'ivresse est le but principal recherché.			
8. La consommation massive d'alcool peut affecter la performance scolaire.			
9. La consommation excessive ou massive d'alcool se produit le plus souvent chez les hommes.			