

## Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances

### L'alcool en bref

- C'est l'alcool éthylique que l'on trouve dans les boissons alcoolisées. C'est un neurodépresseur, c'est-à-dire qu'il ralentit le métabolisme.
- Une bouteille de bière de 12 onces (340 ml) renferme la même quantité d'alcool qu'un verre de vin de 5 onces ou qu'une once et demie d'alcool fort (whisky, vodka, etc.)
- Il faut environ une à deux heures pour qu'un foie d'adulte neutralise l'alcool d'une boisson alcoolisée normale. Si quelqu'un consomme plus que ça, l'alcool s'accumule dans le corps jusqu'à ce que celui-ci puisse l'éliminer. Plus il y a d'alcool dans le corps, plus la personne est intoxiquée et plus il faudra de temps au corps pour l'évacuer.

#### **Exemples d'effets à court terme :**

- détente et somnolence;
- plus grande sociabilité et baisse des inhibitions (cela signifie qu'une personne est plus susceptible de faire des choses qu'elle ne ferait pas normalement);
- jugement perturbé (cela peut mener à de mauvaises décisions);
- perte de la coordination (difficulté à marcher ou à se déplacer);
- trouble de l'élocution et vision floue;
- baisse de la tension artérielle, ralentissement de la respiration et du pouls;
- comportement agressif;
- évanouissements.

#### **Exemples d'effets à long terme :**

Le fait de boire beaucoup et pendant longtemps peut entraîner des problèmes de santé. Voici quelques-uns des effets possibles à long terme de l'abus d'alcool :

- problèmes de peau et ulcères à l'estomac;
- carences en vitamines;
- problèmes sexuels (diminution de la production de spermatozoïdes, impuissance, stérilité);
- diminution des facultés intellectuelles ou perte de mémoire;
- dommages au foie et problèmes cardiaques et circulatoires.

#### **Autres risques :**

- Plus une personne boit fréquemment, plus elle est susceptible d'acquérir une tolérance de plus en plus grande à l'alcool. Cela signifie qu'il lui en faut de plus en plus pour en ressentir les effets. Les personnes qui consomment régulièrement de l'alcool n'ont peut-être pas l'air soûles mais il n'est quand même pas prudent qu'elles accomplissent certaines tâches exigeant un certain discernement comme conduire un véhicule.
- Il est souvent imprudent de mélanger de l'alcool avec d'autres drogues, surtout celles qui ralentissent également le métabolisme. Dans certains cas, même une petite quantité d'alcool peut changer les effets d'une autre drogue. Si vous prenez des médicaments, c'est une bonne idée de demander au médecin ou au pharmacien quelles peuvent être les conséquences si vous consommez de l'alcool en même temps que des médicaments.
- Consommer de l'alcool en grande quantité ou rapidement (faire cul sec, jeux consistant à boire de l'alcool, etc.) peut mener à l'intoxication alcoolique, c'est-à-dire à une surdose pouvant entraîner des vomissements, une perte de connaissance et parfois la mort.
- Parmi les autres risques, citons les blessures, les accidents et les relations sexuelles non protégées.
- La consommation d'alcool pendant la grossesse peut causer des dommages permanents au fœtus.

L'alcool peut créer une dépendance à la fois psychologique et physique. Exemples de symptômes de privation : douleurs, augmentation de la pression artérielle, du pouls et de la respiration, nausée, vomissements, panique, crises épileptiques, hallucinations, dépression et même mort. Les symptômes les plus graves sont plus susceptibles de se produire après de longues périodes de consommation excessive d'alcool.

**RAPPELEZ-VOUS :** L'expérience d'une personne avec une drogue quelconque peut varier. En effet, un certain nombre de facteurs influent sur cette expérience, notamment : la quantité et la puissance de la drogue consommée, les conditions dans lesquelles elle est consommée, l'humeur ou les attentes de la personne avant de consommer ainsi que les expériences précédentes de cette personne avec la drogue en question. Texte élaboré par l'AFM Youth Community-based Services Unit.