

L'alcool - en bref...

Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur l'alcool et n'avez jamais osé demander...

- ⊗ L'alcool est-il vraiment une drogue?
 - 1) Non, parce que les gens de 18 ans et plus peuvent s'en procurer légalement.
 - 2) Non, c'est légal, donc sans danger (contrairement à la drogue).
 - 3) Oui, c'est un déprimeur.

Réponse : (3) L'alcool est une drogue. C'est un déprimeur qui ralentit le métabolisme, et affecte la coordination et le temps de réaction. Les effets de cette drogue sur une personne peuvent être graves et même dangereux. L'Enquête manitobaine de 2005 (AFM) révèle que presque 70% des élèves sondés (6673 élèves choisis au hasard) avouaient avoir consommé de l'alcool; 50% des répondants auraient consommé de l'alcool au cours de l'année précédente. Le sondage révèle que les garçons sont plus aptes à consommer de l'alcool que les filles et que les élèves les plus âgés sont plus aptes que les plus jeunes (presque 90% chez les plus âgés et 33 % chez les plus jeunes.) De plus, les résultats démontrent que lorsque les élèves intègrent les niveaux plus élevés, ils sont plus aptes à manquer des échéanciers pour leur devoir dû à la consommation d'alcool. Par exemple, plus de 15% des élèves en secondaire 2 ont exprimé qu'ils avaient vécus des problèmes à cause de la consommation de l'alcool. Les filles comme les garçons qui avouaient consommer de l'alcool plus fréquemment avaient tendance à se mériter des résultats académique plus bas.

- ⊗ Le café dégrise-t-il?
 - 1) Oui, si on en boit plus de trois tasses.
 - 2) D'autant mieux si l'on regarde la tasse pendant six heures.
 - 3) Oui, si on le boit noir et très sucré.

Réponse: (2) Boire du café peut dégriser est un mythe; seul le temps peut neutraliser l'alcool dans le sang. Les effets physiques de l'alcool sont souvent mal compris. Une étude démontre que 70% des répondants croyaient à tort qu'une douche froide pouvait dégriser une personne ivre et 62% pensaient que le café faisait de même. (Kinney, Jean. *Loosening the Grip : A Handbook of Alcohol Information, 2000*)

- ⊗ Peut-on faire une surdose d'alcool?
 - 1) Pas en buvant de la bière.
 - 2) Seulement en buvant de l'alcool à l'aide d'une paille.
 - 3) En dépassant la quantité d'alcool que votre organisme peut métaboliser.

Réponse : (3) Les effets de l'alcool sont les mêmes que vous buviez de la bière, du vin ou toute autre boisson alcoolisée. Une bière de format ordinaire ou un verre de vin contiennent à peu près la même quantité d'alcool qu'un verre de boisson alcoolisée. Au moins 5 consommations consécutives est considéré « consommation excessive ou massive ». Plus de 8 consommations constituent un niveau dangereux qui contribue à un état d'intoxication extrême qui peut entraîner des comportements à risques tel que la violence, les blessures et l'abus sexuelle. Les résultats du sondage (AFM 2005) indique qu'un nombre important d'élèves consomme massivement régulièrement. En secondaire 4, plus de la moitié des répondants male (53%) indiquaient qu'ils consommaient plus de 5 consommations consécutives tandis que moins que 40% des filles en faisaient autant.

Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances

- ✪ **Qu'arrive-t-il au cerveau sous l'effet de l'alcool?**
- 1) Il cesse de fonctionner.
 - 2) Il se réchauffe et les facultés sont décuplées.
 - 3) Il s'anesthésie.

Réponse: (3) L'alcool a pour effet d'anesthésier les sens. Pour cette raison, par grand froid, on peut subir, au pire, de graves engelures sans s'en apercevoir ou mourir d'hypothermie.

- ✪ **Combien de temps faut-il danser pour accélérer l'élimination de deux verres d'alcool?**
- 1) Danser ne sert à rien.
 - 2) Sans importance du moment qu'on transpire beaucoup.
 - 3) Au moins 30 minutes.

Réponse: (1) Boire du café, danser ou prendre une douche froide sont des mythes. Seul le temps peut neutraliser l'alcool dans le sang.

- ✪ **Combien d'alcool une femme enceinte peut-elle boire en toute sécurité?**
- 1) De la bière ou du vin sans limite.
 - 2) Un verre par semaine.
 - 3) Aucun alcool ne peut être bu en toute sécurité lorsque enceinte.

Réponse: (3) Toute femme en âge de procréer qui consomment de l'alcool et se retrouve enceinte risque d'avoir un enfant souffrant d'anomalies congénitales liées à l'alcool. Au Canada et aux États-Unis, on recommande aux femmes de s'abstenir complètement de consommer de l'alcool durant leur grossesse. On peut totalement prévenir le SAF/SAFp.

- ✪ **Comment peut-on retourner à la maison en toute sécurité après avoir bu de l'alcool?**
- 1) Manger un énorme repas.
 - 2) Faire une promenade de 20 minutes au grand air.
 - 3) À l'aide d'un chauffeur désigné qui a 0 mg d'alcool dans le sang.

Réponse: (3) Peu importe ce que vous faites, seul le temps peut éliminer l'alcool de votre organisme. La période de temps nécessaire varie en fonction de votre sexe, de votre poids, du métabolisme de votre corps et de votre foie, etc. Il n'y a pas de formule magique, mieux vaut être trop prudent que d'avoir des regrets!

- ✪ **L'alcool réchauffe-t-il vraiment le corps?**
- 1) Non, l'alcool au contraire laisse fuir la chaleur.
 - 2) Oui, si on en boit assez pour avoir le nez rouge.
 - 3) Oui, si on le boit sans glace et de préférence dehors au grand air.

Réponse: (1) Sous l'effet de l'alcool, les vaisseaux sanguins se dilatent et la chaleur fuit alors par les pores de la peau.