ALCOOL ET SANTÉ

LES EFFETS DE LA CONSOMMATION PRÉCOCE D'ALCOOL

CAUSES ET CONSÉQUENCES DE LA CONSOMMATION EXCESSIVE À L'ADOLESCENCE

Éduc alcool

TABLE DES MATIÈRES

Présentation 1
L'adolescence 2
Le développement du cerveau des adolescents 3
La consommation des adolescents 4
Les problèmes associés à la surconsommation d'alcool 8
Conclusion 12

Dépôt légal
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada
ISBN 978-2-925145-08-0 (2021) (PDF)
ISBN 978-2-925145-68-4 (2e édition, 2022) (version imprimée)
ISBN 978-2-923548-28-9 (1re édition, 2009) (version imprimée)

PRÉSENTATION

Comme presque partout au monde, la vente d'alcool aux mineurs est interdite au Québec. Et nombreuses sont les campagnes réalisées par des détaillants et les affiches sur les lieux de vente qui rappellent cette contrainte.

Au cours des dernières années, des efforts ont été déployés pour mieux faire connaître les obligations légales de cette interdiction, ainsi que l'importance de la respecter, sans nécessairement en expliquer la légitimité.

Des raisons fondamentales sont pourtant à l'origine de cette restriction – ou interdiction – de laisser aux jeunes un libre accès à l'alcool. Des données scientifiques en démontrent les conséquences néfastes. En les vulgarisant, Éduc'alcool veut aider à retarder le plus longtemps possible l'âge de la première consommation.

Dans certaines sociétés, les jeunes s'habituent à consommer dans un cadre rigoureux et sous surveillance parentale. Ce type d'initiation produit des effets plus bénéfiques que lorsque l'initiation se fait par des amis et réduit le nombre d'intoxications.

Inversement, plus les adolescents commencent à boire jeunes et sans surveillance parentale, plus ils consomment fréquemment et avec excès.

Fait notoire : une personne qui a développé une dépendance à l'alcool ou qui a des problèmes de contrôle de ses impulsions et de ses émotions a souvent commencé à prendre de grandes quantités d'alcool très tôt à l'adolescence. Ces dernières années, le Québec s'est d'ailleurs doté de lignes d'aide et de référence pour conseiller les gens aux prises avec de tels problèmes.

De récents travaux aident à comprendre les mécanismes neurobiologiques du cerveau des adolescents au moment où ceux-ci adoptent des conduites à risque ou consomment de grandes quantités d'alcool.

Dans un style simple, compréhensible mais rigoureux, cette monographie entend expliquer pourquoi les adolescents ne doivent pas consommer trop jeunes hors du contrôle des adultes et pourquoi les parents doivent demeurer vigilants.

En bref, plus un jeune tarde à boire et à prendre sa première cuite, plus il est initié à la consommation dans un cadre approprié et sous surveillance parentale, mieux il s'en portera. Et une fois qu'il a commencé à boire, la modération a bien meilleur goût.

L'ADOLESCENCE

Période de changement ou transition entre l'enfance, la maturation sexuelle et l'accession à l'âge adulte, l'adolescence est généralement considérée comme *maladroite*.

L'adolescence se définit souvent par des modifications physiques et biologiques, mais elle ne peut être réduite à cette seule expression. L'adolescence implique aussi des changements sur le plan social : le passage d'un statut d'enfant, nécessitant de la supervision, à un statut d'adulte, responsable de ses propres actes[1].

Bien que le cerveau d'un adolescent de 12 ans soit fort différent de celui d'un adolescent de 18 ans, de plus en plus, les scientifiques s'entendent sur le fait que ce sont les caractéristiques de l'individu et les exigences de son milieu qui – plus que l'âge – déterminent les limites de l'adolescence[2].

Comme les périodes de transition et de bouleversement sont fortement associées à une consommation excessive d'alcool, force est de constater que l'adolescence est en soi un facteur de risque à la surconsommation[3]. Il n'est donc pas surprenant que ce soit à ce moment-là que la vaste majorité des jeunes font leurs premières expériences de consommation d'alcool.

[1] Dahl, 2004.

[2] White, 2003.
[3] *Alcoholism*, 2006.

LE DÉVELOPPEMENT DU CERVEAU DES ADOLESCENTS

Caractériser l'adolescence de période de changement et de transition est d'autant plus vrai lorsqu'il est question du cerveau. Contrairement à ce que les neurologues et les psychiatres ont longtemps pensé, le cerveau des adolescents – tout comme leur corps, d'ailleurs – est inachevé et en voie de transformation majeure durant cette période particulière de leur vie[4].

À cet âge, le cerveau subit une reconfiguration et les centres responsables des émotions sont particulièrement modifiés. L'intensité émotionnelle de l'adolescence – dont plusieurs adultes se souviennent parfois avec nostalgie – est un phénomène qui s'explique par le développement neurochimique du cerveau. Par ailleurs, les lobes frontaux* du cerveau sont les éléments dont la maturité est la plus tardive, et c'est là où sont situées les facultés de planification, de stratégie, d'organisation, de concentration et d'attention[5].

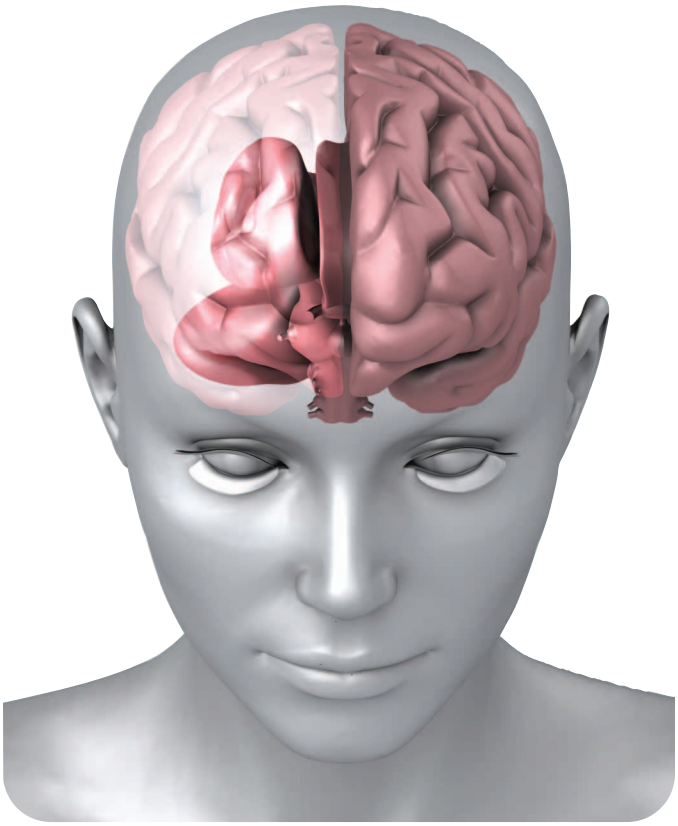
Un adolescent est donc un jeune qui ressent intensément les choses, tout en ayant une grande difficulté à se projeter dans le temps et parfois à prévoir les conséquences de ses comportements, notamment de ses comportements à risque.

Il est vrai que le cerveau des adolescents contient une plus grande quantité de neurones, ce qui lui confère un énorme potentiel de plasticité et donne aux jeunes une mémoire et des aptitudes cognitives parfois supérieures à celles des adultes. Plusieurs chercheurs dénoncent l'injuste perception voulant que les jeunes aient des capacités de décision de niveau adulte. Puisque le réseautage neuronal de leur cerveau est inachevé, les adolescents ont de la difficulté à prendre des décisions de manière stable[6].

Certains chercheurs estiment que la consommation excessive d'alcool par les adolescents est causée par leur incapacité à anticiper les conséquences de leurs gestes, les autres causes résidant dans la recherche de sensations fortes, dans le désir de faire comme les autres et dans la volonté de se sentir accepté dans un groupe.

* Le lobe frontal et le cortex préfrontal.

[4] Neuroscience, 2007.
[5] Moss, 2008.
[6] De Pratoncal, 2005.



LE LENT DÉVELOPPEMENT DU CERVEAU PEUT CAUSER LA CONSOMMATION EXCESSIVE

Si le développement du cerveau des adolescents est lent, la maturation sexuelle des jeunes se produit de plus en plus tôt. Cette étonnante contradiction est identifiée comme l'un des facteurs de risque de la consommation abusive des jeunes.

La puberté entraîne des changements hormonaux et cérébraux à l'intérieur des systèmes de récompense et de motivation des jeunes. Ces transformations favorisent la prise de risques et la quête de sensations fortes, au moment où les capacités d'anticipation sont encore faibles.

Pour plusieurs adolescents, consommer de l'alcool est une façon d'expérimenter des sensations fortes. « Les adolescents aiment l'intensité, l'excitation et l'éveil des sens (…). L'adolescence est une période où le sexe, les drogues, la vitesse, la musique très forte et d'autres expériences très intenses ont beaucoup d'attraits[7]. »

Ainsi, les adolescents sont doublement à risque d'abuser de l'alcool puisque d'une part, leur habileté à réfléchir adéquatement est en développement et que d'autre part, ils apprécient les sensations fortes[8]. Un chercheur écrit qu'« être adolescent, c'est démarrer les moteurs sans la présence d'un conducteur qualifié[9].»

[7] Dahl, 2004.
[8] Zeigler *et al.*, 2005.
[9] Dahl, 2001, vol. 69.

LA CONSOMMATION DES ADOLESCENTS

LES ADOLESCENTS COMMENCENT À BOIRE DE MOINS EN MOINS TÔT

Au Québec, l'âge légal pour acheter de l'alcool est de 18 ans. La plupart des jeunes Québécois n'attendent cependant pas leur majorité pour boire leur premier verre.

Dans une étude menée par Statistique Canada auprès de 62 580 adolescents à l'école secondaire, l'âge moyen de la première consommation au Canada se situait à 13,4 ans (2018-19)[10].

Dans les enquêtes réalisées régulièrement auprès des élèves du secondaire, l'Institut de la statistique du Québec révèle que les jeunes Québécois sont de plus en plus nombreux à retarder leur première consommation[11]. Entre les années scolaires 2010-11 et 2016-17, la proportion d'élèves s'étant initiés à l'alcool avant 12 ans est passée de 10 à 6 %.

Il faut préciser qu'une première consommation en famille, dans un cadre approprié où tous boivent avec modération, est fort différente de la consommation entre pairs où la prise de risques et les excès sont valorisés. La mesure est la même, mais le résultat diffère totalement en ce qui touche les habitudes de consommation. Dans le premier cas, le jeune apprend que la consommation modérée ajoute au plaisir d'être ensemble et, dans le second, que le but de la consommation est l'intoxication.

LES ADOLESCENTS TENDENT À BOIRE MOINS QU'AVANT

En ce qui concerne les habitudes de consommation des adolescents, l'étude québécoise biennale – commencée en 2000 – établit un constat encourageant, quoique toujours inquiétant[12].

La proportion des élèves du secondaire qui disent avoir consommé un verre d'alcool au cours des douze derniers mois a significativement diminué en 17 ans, mais elle demeure élevée. De 2000 à 2017, elle est passée de 71,3 % à 52,6 %.

LA MAJORITÉ DES ADOLESCENTS QUI BOIVENT LE FONT DE MANIÈRE OCCASIONNELLE

Parmi les élèves du secondaire qui boivent de l'alcool, la majorité (62,4 %) est composée de buveurs occasionnels qui consomment moins d'une fois par mois ou disent avoir consommé environ une fois par mois au cours des douze mois ayant précédé l'enquête. Soulignons cependant qu'en secondaire 4 et 5, respectivement 23,5 % et 28,9 % d'entre eux sont des buveurs réguliers, consommant de l'alcool au moins deux fois par semaine.

[10] Statistique Canada, *Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues chez les élèves 2018-19.*
[11] Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-11* et *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-17.*
[12] Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur le tabagisme chez les élèves du secondaire.*

Chez les adolescents, la modération n'est malheureusement pas toujours au rendez-vous. Au contraire, leur consommation se caractérise trop souvent par l'absorption de grandes quantités d'alcool en une même occasion[13], ce qui est corroboré par plusieurs enquêtes européennes et américaines[14] . En 2017, chez les élèves québécois du secondaire, 34,1 % des garçons et 34,6 % des filles disent avoir pris cinq verres ou plus lors d'une même occasion. Parmi ceux qui disent avoir consommé de l'alcool au cours des douze derniers mois, ces taux sont de 65,6 % et 64,9 % chez les garçons et les filles, respectivement[15]. À titre de comparaison, toujours en 2017, 55 % des consommateurs et 32 % des consommatrices d'alcool au sein de la population québécoise âgée de 18 ans et plus disent consommer de façon excessive au moins une fois par année[16].

Selon l'Institut de la statistique du Québec, les prévalences des épisodes de consommation excessive et de consommation excessive répétitive augmentent de manière significative avec le niveau scolaire des adolescents. De la première à la deuxième année du secondaire, la prévalence du boire excessif est multipliée par 2,5, passant de 8,2 % à 20,4 %. Entre la deuxième et la cinquième année, la prévalence triple pour atteindre 61,6 %. Le même phénomène s'observe en ce qui a trait à la prévalence du boire excessif répétitif (consommer excessivement au moins cinq fois au cours des douze derniers mois). En première année, cette prévalence se situe à 1,1 %. Elle triple en deuxième année (3,2 %), puis monte en flèche jusqu'à 23,9 % chez les jeunes en cinquième année. Bref, le quart des adolescents en fin de secondaire boivent fréquemment de manière excessive.

Note au lecteur : Dans les enquêtes sur l'alcool, on dit habituellement qu'une consommation est excessive quand une personne boit 5 consommations et plus par occasion, puisque les courbes de risque ont démontré que les problèmes liés à l'alcool deviennent importants à partir de cette quantité.

PLUS ON MÉLANGE ALCOOL ET BOISSONS ÉNERGISANTES, PLUS ON BOIT

Si les adolescents ont déjà tendance à consommer excessivement lors d'une même occasion, l'arrivée sur le marché des boissons énergisantes et leur grande popularité auprès de cette clientèle sont deux sujets de risque aggravant. Au Québec, 9,3 % des jeunes Québécois de 15 à 17 ans consomment régulièrement ou occasionnellement des boissons énergisantes[17].

Ces boissons contiennent de la taurine*, du glucuronolactone** et environ 80 mg de caféine, soit l'équivalent d'une tasse de café. Elles sont vendues et consommées pour l'effet stimulant qu'elles procurent, surtout lors des fêtes (*partys* ou *raves*).

Les adolescents mélangent alcool et boisson énergisante pour rester éveillés plus longtemps, mais aussi pour réduire le goût déplaisant de l'alcool. Il faut donc s'attendre à ce que ce mélange augmente le nombre de verres d'alcool consommés par occasion, ainsi que la vitesse d'ingestion de l'alcool[18].

Une étude[19] corrobore cette idée, puisque celui qui mélange, comparativement à celui qui ne mélange pas :

- boit de plus grandes quantités par occasion (5,8 contre 4,5 verres) ;
- boit de plus grandes quantités maximales par occasion (8,3 contre 6,1 verres) ;
- a deux fois plus d'épisodes hebdomadaires d'intoxication (1,4 contre 0,73 épisodes).

* *Taurine : acide aminé initialement isolé dans la bile de taureau, mais produit synthétiquement pour les boissons énergisantes.*

** *Glucuronolactone : composant chimique produit naturellement dans le foie humain par le métabolisme du glucose.*

[13] Demers et Quesnel-Vallée, 1999 ; Davis, 2006.
[14] Kuntsche, Rehm et Gmel, 2004 ; *Morbidity Mortality Weekly Report*, 2009.
[15] Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire* 2016-17.
[16] Éduc'alcool, 2017
[17] Camirand et Joubert, 2017.
[18] Ferreira, de Mello, Pompeia et de Souza-Formigoni, 2006.
[19] O'Brien, McCoy, Rhodes, Wagoner et Wolfson, 2007.

LES RAISONS DE LA CONSOMMATION

Adultes et adolescents ont différentes raisons – de nature personnelle, sociale ou environnementale – qui les poussent à boire de l'alcool de manière excessive[20].

BOIRE POUR RÉSOUDRE UN PROBLÈME EST UN PHÉNOMÈNE MARGINAL, MAIS INQUIÉTANT

Une minorité d'adolescents boit de l'alcool pour chasser l'ennui, oublier les soucis quotidiens ou encore surmonter des problèmes familiaux, scolaires ou amoureux.

Lorsque l'alcool est consommé pour de telles raisons, il y a lieu de s'inquiéter. Une revue de la documentation scientifique – traitant des motivations des jeunes de 10 à 25 ans à consommer de l'alcool – a mis en lumière que le jeune qui boit pour résoudre un problème est plus à risque de consommer de façon problématique[21].

Si l'entourage de l'adolescent remarque un tel comportement à risque, il faut intervenir. Il est essentiel que les jeunes reçoivent de l'aide afin d'acquérir les compétences nécessaires qui leur permettront de faire face aux exigences de la vie quotidienne[22].

[20] Zucker, Donovan, Masten, Mattson et Moss, 2008.
[21] Zucker, Donovan, Masten, Mattson et Moss, 2008.
[22] SFA/ISPA, 2008.

À L'INSTAR DES ADULTES, LA MAJORITÉ DES ADOLESCENTS BOIVENT POUR SOCIALISER

La vaste majorité des adolescents consomment de l'alcool pour des raisons sociales. Les principales motivations des jeunes à consommer sont d'être ensemble, de s'amuser et de se conformer, sous la pression du groupe. Selon une étude faite en 2005, les adolescents boivent généralement quand ils font la fête avec leurs copines et copains[23].

À première vue, les motivations des jeunes à prendre de l'alcool n'apparaissent ni singulières ni source de problèmes. À l'instar des adultes, la majorité des adolescents boivent socialement. Particularité des jeunes, cependant, ils aiment célébrer ou se rencontrer entre amis dans des endroits reconnus pour favoriser la consommation excessive d'alcool, comme les bars et les fêtes chez des amis.

En ce qui concerne les très jeunes adolescents âgés de 12 ans ou moins, d'autres raisons motivent la prise d'alcool. Les jeunes filles s'initient à la consommation d'alcool parce qu'elles sont tristes et seules ou parce qu'elles veulent se sentir mieux et oublier leurs problèmes. Les jeunes garçons qui prennent de l'alcool le feraient pour faire partie d'un groupe ou parce qu'ils ont des troubles de comportement. Chez ces préadolescents, la curiosité explique aussi l'initiation à la consommation d'alcool[24].

[23] Kuntsche *et al.*, 2005 ; Kuntsche, 2007.
[24] Laventure, M., 2009.

LES PROBLÈMES ASSOCIÉS À LA CONSOMMATION EXCESSIVE D'ALCOOL

LES PROBLÈMES DE SANTÉ

Si les récentes découvertes de la neuroscience permettent de mieux comprendre la prédisposition des jeunes à consommer de l'alcool abusivement, elles révèlent parallèlement que *la consommation excessive est particulièrement nocive chez les adolescents*.

Il existe peu d'études expérimentales sur la sensibilité biologique des adolescents à l'alcool, étant donné les contraintes éthiques qui entourent l'administration d'alcool à des adolescents à des fins de recherche scientifique. Toutefois, quelques études longitudinales ont analysé les cerveaux d'adolescents à l'aide de techniques d'imagerie cérébrale, puis ont suivi ces jeunes sur plusieurs années afin de déterminer quels facteurs prédisent la consommation excessive d'alcool quelques années plus tard[25]. Celles-ci nous informent que les jeunes qui sont plus à risque de consommer excessivement vers la fin de l'adolescence présentent déjà des lacunes dès le milieu de l'adolescence au niveau des régions du cerveau responsables de l'inhibition des comportements ou la mémoire de travail (capacité à garder des informations à court terme en mémoire afin d'effectuer des exercices mentaux, comme le calcul mental).

La très grande plasticité du cerveau des adolescents – et le fait que celui-ci subisse de nombreuses transformations durant la puberté – *augmente le risque que les jeunes l'endommagent davantage* que ne le feraient les adultes, pour la même quantité d'alcool consommée[26].

La consommation abusive d'alcool attaque davantage la mémoire et la plasticité du cerveau des adolescents que celui des adultes[27]. Comme la recherche sur le sujet en est à ses balbutiements, il serait inapproprié de tirer des conclusions définitives quant aux effets à long terme de la consommation abusive sur la mémoire des adolescents et sur leurs capacités d'apprentissage[28]. Cependant, on observe chez les jeunes adultes ayant consommé avec excès pendant l'adolescence des changements tangibles sur certaines régions du cerveau, notamment celles impliquées dans la compréhension du langage, la reconnaissance visuelle d'objets, les habiletés motrices et le développement d'habitudes (dont le système de récompense du cerveau)[29].

On a aussi constaté qu'une consommation excessive précoce faisait augmenter la prise de décision à risque et que cette conséquence ne s'atténuait pas au fil du temps[30]. Dans les études faites sur des humains, on a maintes fois remarqué que les difficultés inhérentes à l'autorégulation des émotions, aux comportements délinquants, de même qu'à la dépendance à l'alcool au début de la vingtaine sont également associées à une consommation précoce d'alcool, à 13 ans et moins.

[25] Lees *et al.*, 2019, 2020.

[26] Zeigler *et al.*, 2005.
[27] Newbury-Birch *et al.*, 2009 ; Masten, Faden, Zucker et Spear, 2008 ; Windle *et al.*, 2008.
[28] Spear et Varlinskaya, 2005 ; National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, 2006.
[29] Lees *et al.*, 2019, 2020.
[30] Nasrallah, N.A., Yang, T.W.H. et Bernstein, I.L., 2009.

L'ÉQUILIBRE HORMONAL DES ADOLESCENTS

L'adolescence est associée à des changements hormonaux prononcés et à une augmentation de la production des hormones sexuelles. En retour, ces changements favorisent la production d'hormones de croissance, indispensables au développement humain[31]. Puisque ces transformations sont complexes et se produisent de façon relativement synchronisée, consommer de l'alcool durant cette période particulière *risque d'entraver l'équilibre hormonal que requiert le développement des organes, des muscles, des os, ainsi que du système reproducteur*[32].

Le cerveau adolescent – plus vulnérable aux effets neurotoxiques de l'alcool que celui des adultes – est moins sensible aux effets sédatifs et à la réduction motrice engendrés par la consommation. Par conséquent, les adolescents – dont le cerveau risque davantage d'être endommagé à court et à long termes par la prise excessive d'alcool – sont plus portés que les adultes à en consommer de grandes quantités, puisqu'ils en ressentent moins rapidement les effets néfastes immédiats[33].

LA CONSOMMATION EXCESSIVE ET LES DYSFONCTIONNEMENTS PHYSIQUES

Plusieurs problèmes de santé causés par l'alcool résultent d'une consommation excessive prolongée. Bien qu'il y ait moins de problèmes de santé causés par l'alcool chez les jeunes que chez les adultes, il n'en demeure pas moins que *lorsqu'un adolescent s'intoxique, ne serait-ce qu'une seule fois, il court le risque de souffrir d'un grave dysfonctionnement physique, ce qu'il ignore trop souvent.*

Une consommation excessive peut certes provoquer des nausées, des vomissements et des évanouissements, mais elle peut aussi causer des saignements gastro-intestinaux, de l'arythmie cardiaque, un accident vasculaire cérébral (AVC) ou une dépression respiratoire pouvant entraîner un coma éthylique et la mort*.

Des études montrent que *les adolescents qui consomment fréquemment et de façon abusive présentent des effets secondaires tels un changement d'appétit, une perte de poids, de l'eczéma, des maux de tête et des troubles du sommeil*[34].

* Pour une description détaillée de ces complications, voir *Educ'alcool, 2019.*

[31] Dahl, 2004.
[32] National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, 2006.
[33] Windle *et al.*, 2008.
[34] Newbury-Birch *et al.*, 2009.

INCIDENTS ET ACCIDENTS

Les jeunes font état de nombreux problèmes sociaux associés à l'intoxication et à la prise de risques. Comme la consommation excessive favorise la prise de risques, il n'est donc pas surprenant que *les adolescents soient disproportionnellement plus nombreux à faire état d'incidents et d'accidents causés par la consommation excessive*[35].

COMPORTEMENTS SEXUELS À RISQUE

En ce qui a trait aux relations sexuelles des adolescents, un groupe de travail a passé en revue plusieurs études portant sur les effets de la consommation d'alcool chez les jeunes. En résumé, elle est associée à l'absence de l'utilisation d'un condom lors d'une première relation sexuelle, au risque d'avoir une relation sexuelle à un plus jeune âge, à une relation sexuelle non protégée et à une grossesse non planifiée, ainsi qu'au risque d'attraper une infection transmise sexuellement (ITS)[36].

Si cette association n'implique pas nécessairement une relation de cause à effet, les auteurs notent que la valeur de cette association est assez importante pour conclure que *l'alcool contribue probablement à un manque de jugement en matière de comportement sexuel*.

LE LIEN ALCOOL-VIOLENCE

Les jeunes consommateurs d'alcool sont davantage impliqués dans des altercations violentes, tant comme agresseurs que comme victimes. Comme chez les adultes, l'alcool rend certains jeunes plus enclins à être agressifs[37].

Cette association n'est probablement pas strictement due aux propriétés pharmacologiques de l'alcool, mais plutôt à une interaction entre les facteurs biologiques, psychosociaux, situationnels et culturels. Plusieurs recherches démontrent que le lien alcool-violence varie grandement selon le contexte de consommation et les valeurs qui prévalent dans une société donnée quant au recours à la violence.

Les jeunes qui consomment de l'alcool doivent donc demeurer vigilants, puisque *l'alcool facilite l'expression de la violence chez ceux qui y sont prédisposés*.

[35] Chaloupka *et al.*, 2002 ; Edwards *et al.*, 1994 ; Giesbrecht, 2000; Mosher, 1999 ; Wechsler, 1996.
[36] White et Swartzwelder, 2004 ; Newbury-Birch *et al.*, 2009.
[37] Newbury-Birch *et al.*, 2009.

ACCIDENTS DE LA ROUTE

Au Québec, l'alcool est l'une des principales causes de décès sur les routes. De 2010 à 2014, on estime à 140 le nombre de Québécois de tous âges décédés annuellement dans un accident de la route dû à l'alcool, c'est-à-dire où au moins un des conducteurs était sous les effets de l'alcool[38].

En 2010, près de 36,8 % des conducteurs victimes d'un accident de la route mortel avaient bu de l'alcool. Depuis, le bilan s'est grandement amélioré et, en 2018, seuls 20,1 % des conducteurs victimes d'un accident mortel sur les routes du Québec présentaient une alcoolémie supérieure à 80 mg par 100 ml de sang[39].

Malgré la règle du zéro alcool pour les nouveaux conducteurs, le *mélange alcool et volant est toujours catastrophique chez les jeunes*, qui sont malheureusement encore trop nombreux à être impliqués dans des accidents graves où l'alcool est en jeu. De 2008 à 2012, le sang de 44 % des conducteurs de moins de 20 ans morts dans un accident contenait de l'alcool ; 31 % de ces jeunes conducteurs avaient dépassé la limite des 80 mg d'alcool par 100 ml de sang[40].

La Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) souligne qu'un conducteur de 20 ans et plus – conduisant avec un taux d'alcool de 80 à 100 mg par 100 ml de sang – court un risque cinq fois plus grand d'avoir un accident fatal qu'un conducteur sobre du même âge. Un jeune de 16 à 19 ans qui prend le volant avec un tel taux d'alcool dans le sang court un risque 40 fois plus grand d'avoir un accident de la route qu'un jeune du même âge qui est sobre. Le risque est encore plus grand chez les très jeunes conducteurs, soit ceux qui ont 16 et 17 ans.

[38] SAAQ, *Profil détaillé des faits et des statistiques touchant l'alcool et les drogues au volant, 2017.*
[39] SAAQ, *Bilan routier 2019.*
[40] SAAQ, *Profil détaillé des faits et des statistiques touchant l'alcool et les drogues au volant, 2017.*

CONCLUSION

De récentes découvertes en neuropsychologie pédiatrique révèlent que l'adolescence donne lieu à des transformations majeures du cerveau, voire à sa reconfiguration. Ces travaux ont mis en lumière la vulnérabilité du cerveau adolescent aux effets de l'alcool. Ces observations ont aussi permis de mieux comprendre la grande fréquence des conduites à risque chez les adolescents. Parmi celles-ci, les intoxications dues à l'alcool ont parfois des effets dévastateurs.

Au Québec, des données permettent de constater que la consommation excessive est suffisamment fréquente pour qu'il y ait lieu de prendre un tel comportement au sérieux.

Afin d'éviter des problèmes de santé et des problèmes sociaux, Éduc'alcool recommande aux jeunes :

- de retarder le plus possible l'âge de leur première consommation d'alcool ;
- de ne jamais consommer de façon excessive, quelles que soient les circonstances ;
- d'éviter toute prise de risque additionnel sous l'effet de l'alcool ;
- d'avoir en mémoire que l'alcool altère les perceptions ;
- de ne jamais conduire avec les facultés affaiblies ;
- de ne pas hésiter à demander de l'aide s'ils se posent des questions ou s'ils éprouvent des difficultés.

Éduc'alcool recommande aux parents :

- de garder la communication ouverte et fluide avec leurs adolescents ;
- d'être à leur écoute et de discuter de l'alcool avec eux ;
- de retarder le plus possible l'âge du premier verre de leur jeune ;
- de faire en sorte que la première consommation se fasse sous surveillance parentale, idéalement dans le cadre d'un repas en famille où l'alcool ajoute au plaisir d'être ensemble ;
- de surveiller si leurs jeunes boivent, comment ils le font et de prendre des mesures pour mieux les surveiller s'ils ont des comportements à risque ;
- de ne pas hésiter à demander de l'aide si leurs adolescents éprouvent des difficultés, si le dialogue avec eux est rompu ou si l'on perd le contrôle de la situation.

Et à tous, un rappel constant : la modération a bien meilleur goût.

Éduc'alcool tient à remercier Dr David Fortin, neurochirurgien et professeur titulaire au Département de chirurgie de l'Université de Sherbrooke et Dre Myriam Laventure, professeure titulaire au Département des sciences de la santé communautaire, Université de Sherbrooke pour leur précieuse collaboration dans la révision de cette publication.

DANS LA MÊME COLLECTION :

LES EFFETS DE LA CONSOMMATION MODÉRÉE ET RÉGULIÈRE D'ALCOOL

Une synthèse des recherches sur les effets de la consommation modérée et régulière d'alcool sur la santé.

L'ALCOOL ET LE CORPS HUMAIN

Une explication du parcours de l'alcool lorsqu'il pénètre dans l'organisme et les effets qu'il y produit.

L'ALCOOL ET LES AÎNÉS

Une description des effets de l'alcool sur les personnes de 65 ans et plus. De précieux conseils pour celles-ci et pour leur entourage.

LES EFFETS DE LA CONSOMMATION ABUSIVE D'ALCOOL

Les conséquences de l'abus d'alcool, chronique ou occasionnel, sur les plans physiologique et psychologique.

L'ALCOOL ET LES MÉLANGES

Une revue des substances ou des activités qui se combinent souvent à l'alcool, qu'elles aient des effets favorables, dommageables ou néfastes.

LA GROSSESSE ET L'ALCOOL EN QUESTIONS

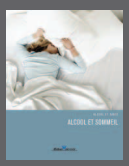
Des réponses aux questions les plus fréquemment posées sur la consommation pendant la grossesse et durant l'allaitement.

ALCOOL ET SANTÉ MENTALE

Une explication des liens bidirectionnels existant entre les troubles mentaux et la consommation problématique d'alcool, et des conseils judicieux sur cette question.

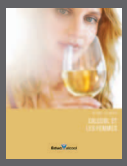
ALCOOL ET LENDEMAINS DE VEILLE

Les effets de la consommation excessive se manifestent souvent même après que l'alcoolémie soit tombée à zéro.



ALCOOL ET SOMMEIL

L'alcool est un « faux ami » du sommeil : les conséquences de la consommation d'alcool sur le sommeil.



L'ALCOOL ET LES FEMMES

Une explication des raisons pour lesquelles les femmes sont plus vulnérables que les hommes aux effets de l'alcool sur les plans physiologique et social.

L'ALCOOL ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'alcool agit sur la performance, la récupération après l'effort et la guérison d'une blessure. Les explications psychologiques, culturelles et économiques à ces phénomènes.

ALCOOL ET RISQUE DE CANCER

Dans cette publication, Éduc'alcool aborde le lien entre l'alcool et le risque de cancer avec nuance et rigueur, sans banaliser, ni terroriser.

ALCOOL ET CANNABIS : UN BIEN MAUVAIS MÉLANGE

Les effets dépresseurs de l'alcool et du cannabis se multiplient lorsqu'ils sont combinés, cette publication les explique et met en garde contre la synergie renforçatrice qui existe entre ces deux produits.

L'ALCOOL ET LE SEXE

L'alcool peut favoriser les relations intimes, mais l'abus peut mener à un désastre : un portrait des enjeux de la consommation d'alcool et de ses effets.

L'ALCOOL ET LE CŒUR

Publication qui fait le point sur les effets de la consommation modérée d'alcool sur la santé cardiovasculaire. Des avantages nuancés et des mythes déboulonnés.

ALCOOL, ALZHEIMER ET AUTRES TROUBLES COGNITIFS MAJEURS

Publication qui fait état de l'effet des divers niveaux de consommations d'alcool sur le développement de la maladie d'Alzheimer et des autres troubles neurocognitifs.

L'ALCOOL ET LE DIABÈTE

Publication qui passe en revue et dans le détail les données relatives aux liens entre la consommation modérée, la consommation excessive et le diabète.

L'ALCOOL ET LA GÉNÉTIQUE

Publication qui démystifie l'impact de notre bagage génétique sur le risque de développer des problèmes liés à la consommation d'alcool, tant au niveau psychologique que physique.

Éduc alcool

La modération a bien meilleur goût.

Les commentaires relatifs à cette publication peuvent être transmis à Éduc'alcool.

Téléphone : 1-888-ALCOOL1 (1 888 252-6651) Courriel : info@educalcool.qc.ca

Vous pouvez commander des exemplaires additionnels de ce document sur le site **educalcool.qc.ca**.

ENGLISH VERSION AVAILABLE UPON REQUEST.