



## Alcool

### De quoi s'agit-il?

L'alcool est une drogue de la catégorie des dépresseurs produite par la fermentation ou la distillation de divers fruits, légumes ou céréales. L'alcool vendu pour être consommé est l'alcool éthylique. La consommation d'autres types d'alcool comme l'alcool isopropylique (utilisé dans les désinfectants pour les mains, les produits de nettoyage) et [l'alcool méthylique](#) (utilisé dans les solvants industriels, l'antigel, les réchauds de camping) n'est **pas** sécuritaire et peut mettre la vie en danger.

### À quoi est-ce que cela peut ressembler?

L'alcool (éthylique) pur est un liquide clair et incolore. Les boissons alcoolisées tirent leur couleur des ingrédients et du processus de fermentation.

### Comment cela fonctionne-t-il?

L'alcool est un dépresseur : il ralentit les fonctions cérébrales et peut affecter la pensée, l'attention, le jugement et le temps de réaction. Il active également les centres du plaisir ou de la récompense dans le cerveau, ainsi les consommateurs :

- connaissent un sentiment de bien-être
- se sentent détendus
- sont désinhibés (quand on a moins de contrôle sur nos gestes, surtout les gestes inappropriés)
- se sentent euphoriques (sentiment intense d'excitation ou de bonheur)

### Pourquoi est-ce dangereux?

L'alcool peut affecter de nombreux aspects de la vie d'une personne, notamment sur le plan physique, mental et social. Même une petite quantité d'alcool peut être nocive pour la santé. Plus on boit d'alcool, plus les conséquences sont nombreuses. À court terme, sa consommation peut provoquer :

- Un comportement impulsif
- Des troubles de l'attention, de la concentration et du jugement
- De la somnolence
- De l'agressivité et un comportement violent
- Un ralentissement du temps de réaction
- De la difficulté à articuler;
- Une vision double ou trouble
- Des rougeurs sur la peau
- De la nausée et des vomissements



- Une miction fréquente
- Des troubles ou des pertes de mémoire
- Un risque accru de blessures et de violences sexuelle

La consommation d'alcool pendant la grossesse, quelle qu'en soit la quantité, peut également causer de graves dommages au bébé, comme l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF), des malformations congénitales, des fausses couches et la mortinaissance.

Une consommation excessive d'alcool à long terme peut avoir de nombreux effets néfastes sur la santé, comme l'atteinte de certains organes (en particulier le foie, le cerveau, le cœur et l'estomac), un risque accru de cancer, une capacité moindre à lutter contre les infections et des troubles mentaux.

Lorsque la consommation d'alcool s'étend sur le long terme, elle peut être très difficile à arrêter. Voici certains symptômes de sevrage :

- Tremblements
- Maux de tête
- Nausée et vomissements
- Fièvre, courbatures et douleurs
- Sentiment général de « malaise »
- Forte envie d'alcool
- Augmentation ou irrégularité du rythme cardiaque
- Insomnie ou cauchemars
- Crises ou attaques

L'arrêt brusque de la consommation d'alcool peut rendre très malade ou conduire à la mort en raison des effets du sevrage. **Évitez d'arrêter brutalement de boire : parlez-en d'abord à un professionnel de la santé.**

## À quoi ressemble une intoxication alcoolique?

Un état d'ébriété très avancé peut entraîner une intoxication alcoolique (surdose ou empoisonnement). Voici certains des signes et des symptômes :

- Peau bleue, froide et moite
- Vomissements
- Absence de mouvement, impossibilité de se réveiller
- Respiration ralentie ou inexistante
- Relâchement de la vessie et des intestins



## Conseils pour une consommation plus sécuritaire

Voici quelques conseils pour réduire les risques liés à la consommation d'alcool :

- **Boire moins, c'est mieux.** Si vous buvez, essayez de ne pas dépasser deux consommations par jour (voir Repères canadiens sur l'alcool et la santé).
- Essayez d'éviter de boire plusieurs jours de suite et faites des pauses chaque fois que possible.
- Planifiez des semaines sans alcool ou des activités sans alcool.
- Si vous buvez régulièrement beaucoup d'alcool, demandez de l'aide à un professionnel de la santé pour arrêter ou réduire votre consommation en toute sécurité.
- **Pas d'alcool au volant!**
- **Buvez beaucoup d'eau.** Si vous consommez des boissons alcoolisées, essayez d'alterner avec de l'eau pour bien vous hydrater.
- Mangez avant et pendant que vous buvez de l'alcool.
- **Fixez-vous des limites non négociables.**
- **Faites attention à votre verre.** N'acceptez pas de boissons de la part d'inconnus et évitez de laisser votre verre sans surveillance. Si vous pensez que quelqu'un a versé quelque chose dans votre verre à votre insu, rendez-vous au centre de santé le plus proche et expliquez au personnel ce que vous ressentez.
- **Ne mélangez jamais alcool et drogues.**
- **Soyez attentif aux violences sexuelles.** Seul un « oui » prononcé en état de sobriété veut dire oui. On donne son consentement à chaque étape et sans se laisser influencer. Si vous sentez que vous n'êtes pas en sécurité ou que vous êtes sur le point de perdre connaissance, cherchez immédiatement un endroit sûr où vous réfugier.

## Besoin d'aide?

Contactez votre centre de santé local, conseiller communautaire ou professionnel de la santé mentale, ou composez le **811**.