

Guide pour des parents éclairés sur la consommation d'alcool à l'adolescence

Conseils personnalisés en ligne sur www.mon-ado.ch



Fédération genevoise pour la prévention de l'alcoolisme

Sommaire

Les ados et l'alcool

l'alcool en bref	1
pourquoi les ados sont-ils vulnérables face à l'alcool ?	2
que prévoit la loi pour protéger les ados en matière d'alcool ?	3
à quel âge les ados commencent-ils à boire de l'alcool ?	4
pourquoi les ados boivent-ils de l'alcool?	5
le binge drinking, qu'est-ce que c'est ?	6
un ado peut-il être alcoolique ?	6
les parents ont-ils de l'influence sur la consommation d'alcool de leur ado ?	7
quels sont les principaux mythes sur l'alcool ?	8

Face à mon ado

à quel âge et comment aborder le sujet de l'alcool ?	10
quelles limites lui poser en matière d'alcool ?	11
et si je consomme moi-même de l'alcool ?	12
comment réagir à sa première consommation d'alcool ?	13
quel consommateur est mon ado ?	14
puis-je encore lui faire confiance après un coma éthylique?	15
qu'est-ce que mon ado doit savoir sur l'alcool ?	16

A faire avec mon ado

quiz sur l'alcool	18
contrat de sortie	19
réponses du quiz sur l'alcool	20

Adresses utiles

où trouver de l'aide à Genève?	21
ressources internet	21
urgences	21

Remarque: dans ce guide le terme "ado" définit aussi bien les filles que les garçons.

L'alcool en bref

L'alcool, qu'est-ce que c'est ?

L'alcool éthylique ou éthanol est le liquide obtenu par la fermentation de végétaux riches en sucre (fruits, légumes, céréales).

Les boissons fermentées comme le vin, la bière ou le cidre ont une concentration maximum de 18% d'alcool pur. Pour obtenir une concentration supérieure à 18%, il faut distiller l'alcool. Les boissons distillées comme les eaux-de-vie et les spiritueux atteignent un taux de 45 à 50 % d'alcool pur.

Un verre standard d'alcool

Un verre standard d'alcool, tel qu'il est servi dans les débits de boisson, contient 10-12 grammes d'alcool. Les verres que l'on se sert dans un cadre privé sont souvent plus grands qu'un verre standard!



L'alcool dans notre corps

L'alcool consommé passe rapidement dans le sang et circule dans tout le corps.

Son absorption est accélérée si l'on boit l'estomac vide et si la boisson est gazeuse et sucrée. Son absorption est ralentie si l'on boit en mangeant, permettant ainsi à l'alcoolémie de monter moins rapidement.

Son élimination se fait essentiellement par le foie grâce à des enzymes spécialisées. Il faut compter un peu plus d'une heure pour que le corps élimine un verre standard d'alcool.

L'alcoolémie

L'alcoolémie est la concentration d'alcool dans le sang. Elle s'exprime en gramme pour mille (‰) et se calcule en divisant la quantité d'alcool absorbée en gramme par le poids corporel en kilo. Hommes et femmes ne sont pas égaux devant l'alcool : à poids égal et consommation égale, une femme sera plus rapidement ivre qu'un homme.

En Suisse, la limite autorisée pour conduire un véhicule est de 0.5 gramme pour mille.

Pourquoi les ados sont-ils vulnérables face à l'alcool ?

D'un point de vue physiologique, le développement n'est pas encore achevé à l'adolescence:

- Le poids corporel des ados est généralement plus faible que celui des adultes. Leur alcoolémie monte donc plus rapidement.
- Leur foie n'est pas encore mature. Les enzymes permettant d'éliminer l'alcool sont moins nombreuses que chez les adultes. Les ados détoxifient donc moins bien l'alcool ingéré.
- Le cerveau des ados est en plein développement. Il se révèle donc très vulnérable à la neurotoxicité de l'alcool.

L'abus d'alcool peut ainsi avoir un impact très négatif sur les capacités d'apprentissage, la mémoire et la prise de décision des ados.

De plus, comme ils ne connaissent pas encore leurs limites en matière d'alcool, les ados peuvent facilement être victimes d'intoxications alcooliques, particulièrement dangereuses pour leur jeune organisme.



D'un point de vue psychologique, les adolescents sont dans une phase de remaniement total: nouveau corps, nouveaux défis, nouveaux besoins. Ils se trouvent donc particulièrement sensibles aux effets psychotropes de l'alcool (d'abord l'excitation et la désinhibition, puis la sédation). En recherchant systématiquement les effets de l'alcool, les ados peuvent être freinés dans l'apprentissage des aptitudes qu'ils doivent développer pour faire face aux autres, au stress et aux problèmes qu'ils rencontrent.

La tendance naturelle à l'adolescence à expérimenter de nouvelles choses et à prendre des risques peut également être exacerbée par la prise d'alcool et mettre les jeunes en danger (conduite à risque, violence, relations sexuelles non protégées).

Enfin, plus une consommation d'alcool est précoce et régulière, plus elle augmente le risque pour le jeune de développer une relation problématique avec l'alcool à l'âge adulte.

Que prévoit la loi pour protéger les ados en matière d'alcool ?



En Suisse, il est interdit de vendre et de remettre des boissons distillées (spiritueux, apéritifs, alcopops) aux enfants et aux adolescents de moins de **18 ans** et des boissons fermentées (bière, vin, cidre) aux enfants et aux adolescents de moins de **16 ans**.

Le Code Pénal suisse prévoit également un article (art.136) qui punit d'emprisonnement ou d'amende toute personne qui aura remis à un enfant de moins de 16 ans, ou aura mis à sa disposition, des boissons alcooliques ou d'autres substances en une quantité propre à mettre en danger sa santé.

La **publicité** pour les boissons alcooliques qui s'adresse aux jeunes de moins de 18 ans est interdite.

"L'article sirop" oblige les établissements vendant de l'alcool à proposer un choix d'au minimum 3 boissons sans alcool à un prix inférieur à celui de la boisson alcoolique la moins chère.

A Genève des dispositions sur la vente d'alcool à l'emporter renforcent la protection de la jeunesse :

- La vente d'alcool à l'emporter est interdite dans les stations-service et les vidéoclubs.
- La vente d'alcool à l'emporter est interdite entre 21h et 7h.

A quel âge les ados commencent-ils à boire de l'alcool ?

La plupart des enfants et des adolescents ont l'occasion de goûter de l'alcool en trempant leurs lèvres dans le verre d'un adulte, mais c'est à l'âge de **13 ans**, en moyenne, que les jeunes disent avoir bu plus d'une gorgée d'alcool.



A **15 ans**, la grande majorité des ados ont déjà bu de l'alcool dans leur vie et plus de la moitié en consomment occasionnellement, c'est-à-dire au moins une fois par mois. Concernant l'ivresse alcoolique, environ 1/3 des ados de 15 ans l'ont déjà expérimentée, et, sur ce point, les filles rattrapent peu à peu les garçons.*.

Les boissons alcooliques préférées des ados sont la bière (surtout les garçons), les alcopops ou prémix (surtout les filles), les spiritueux et les cocktails "maison".

Les cocktails "maison" (jus de fruits, sodas, boissons énergisantes + alcool) prennent une importance grandissante et sont particulièrement prisés chez les ados qui veulent atteindre rapidement l'ivresse.

*source: Enquête ESPAD 2007, ISPA

Pourquoi les ados boivent-ils de l'alcool?

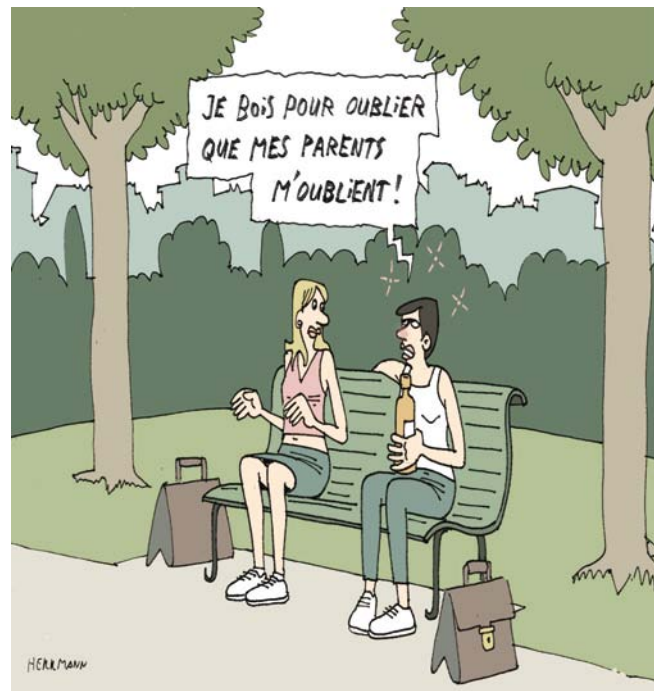
Si de nombreux ados consomment de l'alcool, c'est avant tout parce que c'est un produit de consommation très **accessible** et que son usage est plutôt valorisé dans notre société. L'alcool est en effet largement associé à la convivialité, à la fête et au partage.

Du côté des jeunes, il existe plusieurs raisons qui les amènent à consommer de l'alcool.

La première fois, c'est souvent par **curiosité** et pour en découvrir le goût. Cette initiation gustative peut avoir lieu dans un cadre familial, alors que l'expérimentation des effets de l'alcool se passe plutôt entre jeunes.

Lorsque le stade exploratoire est dépassé, les ados consomment de l'alcool pour d'autres motifs. Dans une étude* menée en Suisse, la majorité des adolescents interrogés disaient qu'ils buvaient de l'alcool pour faire la **fête** et pour la rendre encore plus amusante. Plus d'un quart des jeunes cherchait délibérément l'**ivresse** et les sensations fortes. Enfin une minorité utilisait l'alcool pour faire face à des émotions négatives (stress, soucis, anxiété, déprime) et trouver du **réconfort**.

*source: Enquête HBSC 2006, ISPA



Le binge drinking, qu'est-ce que c'est ?



Le binge drinking ou biture express se définit comme la consommation de plus de 5 verres standard pour les hommes et de plus de 4 verres standard pour les femmes dans un court laps de temps (moins de 2 heures). Ce mode de consommation a clairement pour but d'atteindre **l'ivresse le plus vite possible**.

Selon l'OMS, s'il est utilisé plus de 2 fois par mois, ce mode de consommation est considéré comme un comportement problématique vis-à-vis de l'alcool.

Cette manière de boire beaucoup d'alcool en peu de temps est particulièrement dangereuse pour les ados. Ils sont en effet physiquement et psychologiquement vulnérables aux effets de l'alcool et sont à haut risque de connaître une intoxication alcoolique aiguë.

En Suisse, on observe que la fréquence des intoxications alcooliques augmente brusquement à l'âge de 14 ans. Chez les filles, cette tendance reste stable quelques années et diminue à partir de 18-19 ans. Chez les garçons, les cas d'intoxication augmentent avec l'âge pour atteindre un pic à 18-19 ans. Fait très préoccupant, les cas d'intoxication aiguë à l'alcool sont en forte augmentation chez les jeunes filles*.

*source: statistique suisse des hôpitaux 2007, ISPA

Un ado peut-il être alcoolique?

Chez la plupart des ados, l'usage abusif d'alcool est transitoire et leur mode de consommation s'assagit avec l'âge et l'entrée dans la vie active.

Mais, pour certains, une **conduite addictive** peut déjà s'installer vis-à-vis de l'alcool et d'autres substances comme le tabac, le cannabis, la cocaïne et d'autres drogues. Certaines modalités de consommation (voir p.14 "quel consommateur est mon ado ?") peuvent ainsi être associées au développement d'une problématique alcoolique.



Les parents ont-ils de l'influence sur la consommation d'alcool de leur ado?



Pour bien des jeunes, le cercle familial représente le premier lieu d'initiation à l'alcool et les parents les **premiers modèles de consommation**. Les normes véhiculées au sein de la famille en matière d'alcool ont donc un impact important sur le rapport que les enfants vont développer à l'adolescence vis-à-vis de cette substance.

On sait par exemple que certaines attitudes parentales sont liées à une consommation moindre ou plus tardive des ados: montrer l'exemple d'une consommation modérée, avoir des règles claires sur l'usage d'alcool, être non permissif (ne pas laisser son jeune boire avant l'âge légal) et désapprouver la consommation d'alcool de son jeune.

D'une manière plus indirecte, les parents influencent leurs ados en essayant de limiter le nombre d'amis consommateurs et les occasions de boire de l'alcool. La **supervision parentale** (savoir ce que son ado fait de son temps libre et avec qui il est) est en effet clairement associée à une moindre consommation des ados de 15 ans, ainsi qu'à moins d'ivresses.

Il apparaît également que les ados de 15 ans qui sortent plus de trois soirs par semaine (11%) s'enivrent nettement plus que ceux qui sortent occasionnellement (65%) ou que ceux qui ne sortent jamais (24%)*.

*source: Enquête HBSC 2006, ISPA

Quels sont les principaux mythes sur l'alcool?

Mythe : L'alcool réchauffe.

Réalité: Si, dans un premier temps, l'alcool procure une sensation de chaleur, c'est parce qu'il dilate sur son passage les vaisseaux sanguins de l'œsophage et de l'estomac. Cette sensation est généralement de courte durée, car, dans un second temps, l'alcool ingéré provoque le refroidissement de l'organisme. A forte dose, il induit une hypothermie (température corporelle trop basse).



Mythe : L'alcool donne de l'énergie.

Réalité: Malgré les premiers effets qu'il procure (euphorie, désinhibition), l'alcool n'est pas un stimulant. Au contraire, c'est un dépresseur pour l'organisme, ce qui signifie qu'il diminue le rythme cardiaque et la pression sanguine. Consommé en grande quantité, il ralentit le système nerveux central et peut provoquer un arrêt respiratoire ou un arrêt cardiaque.

Mythe: L'alcool est un aphrodisiaque.

Réalité: A petite dose, l'alcool est un facilitateur social et il peut rendre moins timide. A haute dose, il rend nettement moins sexy et trouble le jugement. On peut alors accepter de faire des choses que l'on regrette le lendemain. De plus, comme l'alcool est un dépresseur pour l'organisme, il a tendance à diminuer les performances sexuelles.

Mythe: Une douche froide ou du café fort permet de dégriser.

Réalité: Il n'y a qu'une solution pour dégriser: le temps. L'organisme a besoin de temps pour éliminer l'alcool absorbé et il faut compter environ une heure pour éliminer un verre standard d'alcool. Ainsi, même si une douche froide ou du café fort peut vous réveiller, ils n'ont aucun impact sur votre alcoolémie.

Mythe: On peut éliminer l'alcool en faisant de l'exercice physique.

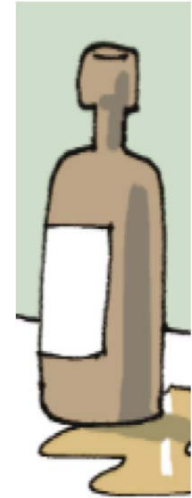
Réalité: L'alcool absorbé est éliminé principalement par le foie, et dans une moindre mesure (10%) par le biais de l'urine, de la respiration et de la transpiration. Donc, si vous dansez ou faites un jogging après avoir consommé de l'alcool, vous ne faites pas baisser votre alcoolémie, vous perdez de l'eau. N'oubliez pas de vous réhydrater avec des boissons sans alcool!

Mythe: La bière, ça n'est pas vraiment de l'alcool.

Réalité: La bière a un statut particulier parmi les boissons alcooliques. Elle est souvent assimilée à une boisson sans alcool. Sa concentration en alcool est peut-être moins élevée (généralement 5%) que les autres types d'alcool, mais elle est aussi servie dans de plus grands contenants (bouteille, chope, canette). Sa consommation abusive a donc la même toxicité que celle d'autres boissons alcooliques.

Mythe: Quand quelqu'un a trop bu, il faut le laisser cuver tranquillement.

Réalité: L'alcool consommé à haute dose ralentit le rythme cardiaque, la respiration et la pression sanguine. Il peut provoquer un coma éthylique, qu'il ne faut pas confondre avec un simple endormissement. Si une personne intoxiquée ne réagit pas quand on la pince, que sa peau est froide et moite et qu'elle a vomi ou uriné sans se réveiller, il ne faut pas la laisser toute seule. Elle doit être mise en position de sécurité pour éviter qu'elle ne s'étouffe en vomissant et un secours médical doit être appelé sans délai. Cela peut lui sauver la vie.



Mythe: A l'adolescence, les parents n'ont plus d'influence sur leurs jeunes en matière d'alcool.

Réalité: Même si l'influence des autres jeunes devient majeure à l'adolescence, celle des parents reste très importante. En matière d'alcool, on sait qu'ils influencent leurs adolescents par le modèle de consommation qu'ils donnent et par la tolérance qu'ils ont à l'égard de l'usage d'alcool de leurs jeunes. La supervision parentale et une communication claire sur l'alcool ont également un effet protecteur.

A quel âge et comment aborder le sujet de l'alcool?



Il n'y a **pas d'âge idéal** pour aborder le sujet de l'alcool. Cela va beaucoup dépendre de la curiosité du jeune pour cette substance. Certains posent des questions précises et souhaitent rapidement y goûter, alors que d'autres ne semblent pas s'y intéresser ou, du moins, pas en présence de leurs parents.

S'il n'est pas nécessaire de devancer l'intérêt de son jeune pour l'alcool, les parents peuvent saisir l'occasion d'une émission, d'un film ou d'un fait divers pour connaître son avis sur la question (qu'est-ce que tu en penses? est-ce que tu trouves normal que ...?) et lui faire passer des informations.

Par contre, à partir du moment où votre ado **commence à sortir**, qu'il boit de l'alcool ou que vous soupçonnez qu'il en boit, il est nécessaire de faire une mise au point sur le sujet.

Vous pouvez en discuter d'abord entre parents pour vous mettre d'accord sur l'attitude à adopter. Puis, choisissez un moment favorable pour parler avec votre jeune en particulier, sans frère, ni soeur aux alentours. Parlez-lui concrètement de vos attentes concernant sa consommation d'alcool et informez-le sur la manière de réduire les risques liés à l'usage d'alcool.

Quelles limites lui poser en matière d'alcool ?

Que ce soit à la maison ou en dehors de la maison, vous pouvez vous appuyer sur **le cadre légal** pour fixer l'âge auquel vous laissez votre ado boire de l'alcool. En Suisse, c'est 16 ans pour la bière, le vin et le cidre, et 18 ans pour les alcools forts. En faisant ce choix, vous laissez entendre à votre ado que les adultes sont d'accord sur ce sujet. Quant à la fréquence de sa consommation, elle devrait rester occasionnelle (repas de fête, restaurant, etc) et modérée.

Si votre ado commence à sortir, précisez-lui clairement ce que vous attendez de lui par rapport à sa consommation d'alcool, ce que **vous trouvez acceptable** et inacceptable.

Il est également important de définir une heure de rentrée adaptée à son âge et de réfléchir au moyen de transport (pied, bus, scooter, voiture) qui le ramènera à la maison. Le mot d'ordre est de ne jamais rentrer avec un véhicule dont le conducteur a trop bu. Mieux vaut alors dormir sur place (si c'est possible), partager un taxi avec des amis ou appeler ses parents.



Ce cadre que vous mettez en place avec votre ado est basé sur la **confiance** et se construit généralement lors d'une simple discussion. Mais, parfois, il est utile de mettre les choses à plat sur du papier, tant pour les parents qui précisent ainsi leurs limites, que pour les ados qui se sentent plus engagés à respecter ce cadre. Le recours à la signature d'un **contrat de sortie** (voir p.19) peut alors être une solution pour clarifier et faire respecter les attentes des parents.

Et si je consomme moi-même de l'alcool?



Mettre votre ado en garde contre les dangers de l'alcool ou lui interdire d'en boire, alors que, vous-même vous en consommez, est-ce **contradictoire**?

Non, ça ne l'est pas. Dans notre société, certaines choses sont possibles lorsqu'on est adulte, et ne le sont pas lorsqu'on est enfant ou adolescent. Dans le cas de la consommation d'alcool, l'organisme d'un adulte supporte normalement une consommation modérée d'alcool et son psychisme est capable d'en gérer les effets psychotropes. Ce n'est pas le cas des adolescents, qui sont particulièrement vulnérables face à l'alcool.

Les limites que vous posez à votre jeune sont donc largement justifiées et ne sont pas incompatibles avec votre propre consommation, si celle-ci est raisonnable et modérée.

Mais quelle attitude adopter, si votre consommation d'alcool est **problématique**?

Certains parents se sentent mal à l'aise pour poser des limites à leurs ados concernant une substance qu'ils ont eux-mêmes du mal à gérer. C'est en effet une situation délicate, car les enfants sont sensibles au décalage

qu'il peut y avoir entre le discours et le comportement de leurs parents. Et ceci de façon particulièrement marquée à l'adolescence, période à laquelle les jeunes se montrent souvent critiques à l'égard de leurs parents.

Dans ce contexte, la meilleure option pour le parent consiste à parler sincèrement de sa difficulté avec son ado et à lui transmettre son envie de le protéger. Mener une telle discussion demande une véritable réflexion sur sa consommation, et, dans certains cas, l'aide d'un professionnel peut se révéler utile.

Comment réagir à sa première consommation d'alcool?

Lorsque votre ado est en âge de boire de l'alcool, il vaut mieux éviter les attitudes éducatives extrêmes. Une trop grande permissivité comme une trop grande rigidité donnent souvent de mauvais résultats. En effet, banaliser les ivresses régulières de son ado ou imaginer qu'il ne goûtera jamais à l'alcool dans une société comme la nôtre ne sont pas des attitudes parentales adaptées.

Vous pouvez tenir compte de l'envie d'expérimenter de nouvelles choses de votre ado, tout en lui donnant **des informations** sur les effets et les risques liés à l'usage d'alcool. C'est également le moment de lui préciser clairement **vos attentes** concernant sa consommation d'alcool et d'autres substances.

Personne ne connaît mieux votre ado que vous. Vous savez s'il aime prendre des risques ou s'il est plutôt modéré. Vous savez aussi qu'en groupe, on peut se laisser entraîner trop loin dans la consommation.



En parlant clairement avec votre ado, vous lui enverrez le message que vous êtes prêts à lui faire confiance et que vous estimez qu'il est **responsable** de sa santé et de ses actions. C'est maintenant à lui de faire ses preuves et de se montrer digne de votre confiance.

Quel consommateur est mon ado?

Votre ado consomme de l'alcool et vous vous demandez si sa consommation est dans la "norme" ou s'il en consomme trop. Même si la normalité d'un comportement est souvent difficile à définir à l'adolescence, on peut catégoriser les ados de la manière suivante:



Le non consommateur ou l'abstinent : il n'a jamais bu d'alcool ou n'en boit plus depuis au moins 3 mois.

L'explorateur : il essaie de boire de l'alcool par curiosité, pour voir quel effet ça fait ou pour faire comme les autres. Une ou deux fois suffisent normalement pour explorer une substance, au-delà on est plus dans l'exploration!

Le consommateur social ou occasionnel : il boit de l'alcool à des occasions précises comme une fête ou un concert. Ses motivations principales sont le plaisir et la convivialité.

Le consommateur régulier : il consomme de l'alcool régulièrement (pour les ados au moins 10 fois par mois) habituellement en fin de semaine. Son cercle d'amis a souvent le même comportement de consommation que lui. En fonction de la quantité d'alcool qu'il boit, il recherche la détente ou l'ivresse.

Le consommateur abusif : il consomme de grandes quantités d'alcool en peu de temps. Il cherche à se déconnecter de la réalité, à oublier ses soucis. Il n'y a plus la notion de plaisir et de partage, c'est la recherche d'ivresse qui prime.

A l'adolescence, on parle de **consommation problématique** d'alcool lorsque l'ivresse-défonce est régulièrement recherchée, qu'il est devenu impossible de s'amuser sans boire de l'alcool, qu'il y a un recours systématique à l'alcool pour se donner du courage ou pour se reconforter ou que la consommation d'alcool se fait en solitaire.

Puis-je encore lui faire confiance après un coma éthylique?

Quand son ado fait l'expérience **d'une intoxication aiguë à l'alcool**, c'est toujours un choc pour les parents et ce genre d'accident nécessite une mise au point entre les parents et leur adolescent.

Une fois l'émotion passée, il est utile de revenir brièvement sur l'événement avec son ado et d'exprimer calmement face à lui ce qu'on a ressenti (peur, colère, étonnement, etc). C'est aussi l'occasion d'explorer avec lui le **processus** qui l'a amené à l'intoxication : était-ce une première expérimentation mal gérée ? Avait-il l'intention de boire beaucoup ce soir-là ou s'est-il laissé entraîner ? Comment explique-t-il la perte de contrôle de sa consommation (a-t-il fait un concours) ? Une fois que l'événement a pris la forme d'un récit partagé entre vous et votre ado et que vous lui avez donné un sens (accident, rite de passage ou autre), vous pouvez réfléchir à l'attitude à adopter à l'avenir.



La question de la **confiance** est au centre de l'éducation des adolescents, et, en matière d'alcool, elle est essentielle. Si c'est la première fois que votre ado prend des risques avec l'alcool et, même si vous avez eu très peur, cela ne doit pas modifier radicalement la perception que vous avez de lui. Il est jeune, il est en train d'apprendre à vivre avec ceux de son âge, et il a droit à l'erreur. Vous pouvez lui proposer une période test qui lui permettra de regagner votre confiance. Par contre, s'il connaît des intoxications à répétitions, il est temps de lui poser un cadre clair concernant l'usage d'alcool et peut-être même d'aller chercher de l'aide chez un professionnel (voir p.21 "adresses utiles").

Qu'est-ce que mon ado doit savoir sur l'alcool?



Votre ado commence à sortir, à consommer de l'alcool ou à côtoyer d'autres jeunes qui en consomment. Voici quelques informations et conseils à lui communiquer pour que ses sorties (et vos soirées!) ne virent pas au cauchemar.

Tous les ados ne se soûlent pas

A 15 ans, une minorité d'ados abusent régulièrement de l'alcool, et c'est souvent de cette minorité dont on parle dans les médias. On peut choisir des amis qui arrivent à s'amuser sans recourir à l'alcool ou qui en consomment avec modération.

L'alcool modifie le comportement

L'alcool est une substance psychotrope au même titre que d'autres drogues. Il modifie les perceptions, les émotions et le comportement des gens qui en consomment. L'alcool peut donc nous faire prendre des risques inconsidérés et nous faire faire des choses que l'on ne ferait pas en temps normal. Dans ce contexte, le danger peut venir de soi et des autres!

L'alcool absorbé se diffuse dans tout le corps

L'alcoolémie représente la quantité d'alcool qui circule dans le sang après avoir consommé une boisson alcoolique. L'alcoolémie dépend de plusieurs facteurs: la quantité d'alcool absorbée, l'âge et le sexe de la personne (chez les femmes, les jeunes et les personnes âgées, le taux d'alcool monte plus vite), le contexte de consommation (à jeun ou en mangeant), la prise d'autres substances (médicaments, drogue). Une fois dans le sang, l'alcool se diffuse dans toutes les parties du corps et il est éliminé à raison d'un verre standard par heure.

Comme l'alcool est un dépresseur pour l'organisme, consommé à haute dose, il peut provoquer un arrêt respiratoire ou cardiaque et provoquer la mort.

Les ados sont vulnérables face à l'alcool

Les adolescents ne réagissent pas comme les adultes aux effets de l'alcool. Leur organisme n'est pas encore mature et il élimine moins bien l'alcool que celui des adultes. Leur alcoolémie monte donc rapidement et ils peuvent facilement se trouver en situation d'intoxication.

C'est pour cette raison que la loi interdit la remise d'alcool aux jeunes de moins de 16 ans. Au-delà de 16 ans, les ados ne devraient boire de l'alcool qu'occasionnellement et avec modération.



Les mélanges sont dangereux

Les mélanges entre l'alcool et d'autres produits (médicaments, cannabis, cocaïne, etc) sont à éviter absolument. Consommées ensemble, ces différentes substances voient leurs effets respectifs modifiés et leur toxicité augmentée.

Savoir reconnaître ses limites

Les ados qui font leurs premières expériences avec l'alcool ne connaissent pas bien leurs limites. Ils boivent souvent trop et trop vite et peuvent rapidement atteindre le stade de l'intoxication. Aussi, pour que la soirée ne finisse pas à l'hôpital, il faut tout de suite arrêter de consommer de l'alcool lorsque l'on ressent les symptômes d'une intoxication (vertiges, nausées, vomissements, somnolence).



Savoir que faire face à un coma éthylique

Certains jeunes peuvent abuser de l'alcool au point de tomber dans un coma éthylique (perte de connaissance, peau froide et moite, vomit et urine sans se réveiller, ne réagit pas quand on le pince, respiration irrégulière).

Si l'on est témoin d'une telle situation, on doit savoir comment réagir: placer la personne en position de sécurité, la couvrir, ne pas la faire vomir, ne pas la laisser seule et demander de l'aide à un adulte ou appeler les numéros d'urgence (117 Police, 118 Pompiers, 144 Urgences Santé).

Quiz sur l'alcool

- | | | |
|---|------|------|
| 1. A 15 ans, la plupart des ados se soûlent. | vrai | faux |
| 2. L'alcoolémie correspond à la quantité d'alcool dans le sang. | vrai | faux |
| 3. L'alcoolémie dépend du poids de la personne. | vrai | faux |
| 4. L'alcool ralentit l'activité du cerveau et des fonctions vitales. | vrai | faux |
| 5. Boire un café permet de dégriser. | vrai | faux |
| 6. On peut éliminer l'alcool par la transpiration. | vrai | faux |
| 7. Le corps prend environ 1h pour éliminer un verre standard d'alcool. | vrai | faux |
| 8. L'alcool réchauffe. | vrai | faux |
| 9. Les adolescents sont plus résistants que les adultes face à l'alcool. | vrai | faux |
| 10. Mon ami a trop bu trop d'alcool et il dort très profondément.
Je ne dois pas m'en occuper. | vrai | faux |

Contrat de sortie

CONTRAT DE SORTIE

Entre et

Avec ce contrat, s'engage à respecter les règles suivantes lorsqu'il/elle sort:



.....

.....

.....

En cas de non-respect des points cités ci-dessus, les conséquences sont les suivantes :

1

2

3

Ce contrat est valable du au

Lieu et date

Signatures de l'ado : et des parents :

Réponses du quiz sur l'alcool

1. FAUX La majorité des ados de 15 ans ne se sont jamais soûlés. Seule une minorité ont déjà été ivres. C'est encore trop, car plus on s'enivre jeune, plus on a de risque de développer un problème d'alcool plus tard.
2. VRAI L'alcoolémie est la quantité d'alcool que l'on a dans le sang. Elle s'exprime en ‰ (gramme pour mille).
3. VRAI L'alcoolémie dépend du poids de la personne: pour une même quantité d'alcool, quelqu'un qui pèse 50 kg aura une alcoolémie plus élevée que quelqu'un qui en pèse 70.
4. VRAI L'alcool est un déprimeur pour l'organisme c'est-à-dire qu'il en ralentit le fonctionnement. A haute dose, il peut provoquer un arrêt respiratoire !
5. FAUX Il n'y a que le temps qui permette de dégriser. Même si un café ou une douche froide peut vous réveiller, seul le temps fait baisser votre alcoolémie.
6. FAUX L'alcool est éliminé principalement par le foie. Ce que vous perdez en transpirant, c'est de l'eau. Alors pensez à vous réhydrater avec une boisson sans alcool!
7. VRAI Il faut environ 1 heure à l'organisme pour éliminer 10 g d'alcool (verre standard = 10-12 grammes d'alcool).
8. FAUX Même si l'alcool donne l'impression de réchauffer (il dilate sur son passage les vaisseaux sanguins de l'œsophage et de l'estomac), il a plutôt pour effet de refroidir le corps. Consommé en grande quantité, l'alcool provoque une hypothermie (température corporelle trop basse).
9. FAUX Au contraire, les ados sont plus vulnérables que les adultes face à l'alcool. Ils sont généralement plus légers, leur foie n'est pas mature, leur cerveau est encore en développement et ils ne connaissent pas encore leurs limites. Ils arrivent ainsi plus vite au stade de l'intoxication.
10. FAUX Si votre ami ne réagit pas quand vous le pincez, qu'il a vomi ou uriné sans se réveiller, que sa peau est froide et moite, il est certainement en train de faire un coma éthylique. Mettez-le alors en position de sécurité, couvrez-le, et ne le laissez pas seul. Demandez de l'aide à un adulte ou appelez les numéros d'urgence (117 Police, 118 Pompiers, 144 Premiers secours).

Votre score :

9 à 10 réponses justes: bravo, vous êtes un expert et vous connaissez les principales idées reçues sur l'alcool!

6 à 8 réponses justes: c'est bien, vous connaissez déjà quelques mythes concernant l'alcool! Mais il vous en reste encore quelques-uns à découvrir pour devenir un expert.

0 à 5 réponses justes: attention, vous êtes naïf vis-à-vis de l'alcool! Pour connaître les idées reçues sur l'alcool, vous pouvez lire les principaux mythes sur l'alcool à la page 8 de ce guide ou sur www.mon-ado.ch.

Adresses utiles

Où trouver de l'aide à Genève?

HUG - Pédiatrie

Consultation pour adolescents (moins de 16 ans)
6 rue Willy Donzé
1211 Genève
022 382 47 60

HUG - Consultation Santé Jeunes

Consultation pour adolescents (dès 16 ans)
87 bd de la Cluse
1211 Genève
022 372 33 87

HUG - Service addictologie

Programme NANT
2 rue Verte
1205 Genève
022 372 55 50

Fondation Phénix – Centre Envol

10 rue Jean Violette
1205 Genève
022 404 02 70

MD Consultation

Traitement pour adolescents
10 av du Mail
1205 Genève
022 320 33 54

Ressources internet

www.geneve.ch/ssj

Service de santé de la jeunesse (DIP)

www.ispa.ch

Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies (Lettres aux parents)

www.stop-alcool.ch

Conseils pour ceux qui boivent trop et leur entourage

www.raidblue.ch

Croix bleue romande, section jeunesse

www.bemyangel.ch

Concept du chauffeur sobre pour les jeunes

www.ciao.ch

CIAO - Le site d'info pour les ados

www.atelierfaireface.ch

Conseils et soutien pour les parents d'adolescents

Urgences

Police 117

Pompiers 118

Premiers Secours 144

Retarder l'âge de la première consommation d'alcool :

Un programme du plan cantonal de promotion de la santé et de prévention
coordonné par le département de l'économie et de la santé (DES).

www.ge.ch/plancantonal



Sur ce sujet, voir aussi la brochure "Les adolescentes et les adolescents face à l'alcool",
éditée par le DES, le DIP (Service santé jeunesse), la FEGPA et l'ISPA et
disponible sous forme papier et version électronique sur les sites mentionnés.

Fédération genevoise pour la prévention de l'alcoolisme



Carrefour Prévention
Rue Henri-Christiné 5
Case postale 567
CH - 1211 Genève 4

tél: +41 22 329 11 69
fax: +41 22 329 11 27
e-mail: info@fegpa.ch
www.fegpa.ch - www.mon-ado.ch

Illustrations: Herrmann