

Les jeunes et l'alcool

Les Directives de consommation d'alcool à faible risque (DCAFR) sont fondées sur la recherche et offrent aux Canadiens des recommandations sur la consommation d'alcool afin de limiter les risques pour la santé et la sécurité. Certains pensent que vu que les jeunes de moins de 19 ans (ou 18 ans dans le cas des provinces de l'Alberta, du Manitoba et du Québec) n'ont pas encore atteint l'âge légal pour acheter de l'alcool, la seule directive pertinente à leur donner est de ne pas en consommer.

Pourtant, on ne peut nier que les jeunes sont nombreux à boire de l'alcool. Or, il a été démontré que la consommation d'alcool peut nuire au développement physique et mental, en particulier à l'adolescence et au début de l'âge adulte, bien que certaines habitudes de consommation soient plus risquées que d'autres. C'est pourquoi les DCAFR recommandent aux jeunes d'attendre le plus longtemps possible avant la première consommation d'alcool, au moins jusqu'à ce qu'ils aient atteint l'âge légal pour boire. S'ils choisissent de boire, les jeunes devraient respecter les directives de consommation sous-mentionnées.

Quelles sont les directives de consommation d'alcool à faible risque pour les jeunes?

Les DCAFR du Canada recommandent aux jeunes qui n'ont pas encore l'âge légal pour boire :

- d'aborder le sujet de l'alcool avec leurs parents;
- de ne jamais consommer plus de deux verres par occasion;
- de ne jamais boire plus d'une ou deux fois par semaine.

- 70 % des jeunes Canadiens ont consommé de l'alcool en 2012.
- En moyenne, les jeunes consomment de l'alcool pour la première fois à l'âge de 16 ans.

Les DCAFR du Canada pour les personnes entre l'âge légal pour boire et l'âge de 24 ans recommandent de ne jamais dépasser :

- 10 verres par semaine chez les femmes, à raison d'un maximum de 2 verres par jour;
- 15 verres par semaine chez les hommes à raison d'un maximum de 3 verres par jour.

Les DCAFR générales ne s'appliquent pas aux jeunes qui ont atteint l'âge légal, puisqu'ils doivent respecter les limites recommandées même lors d'occasions spéciales.





Raison d'être des directives de consommation pour les jeunes

Comme le corps humain, le cerveau poursuit sa croissance durant l'adolescence et au début de l'âge adulte, jusqu'à l'âge d'environ 24 ans. Le lobe frontal est la dernière partie du cerveau à se former. Il joue un rôle dans la planification, l'élaboration de stratégies, l'organisation, le contrôle des impulsions, la concentration et l'attention. Consommer de l'alcool durant cette période peut avoir des effets néfastes sur le développement du cerveau. De plus, durant la puberté, une période marquée par les changements neurochimiques et hormonaux, les adolescents sont plus susceptibles de rechercher des sensations fortes et d'adopter des comportements à risque. Commencer à boire au moment où les aptitudes liées à la stratégie et à la planification sont sous-développées et où le désir de sensations fortes est grand peut avoir de graves répercussions sur la santé et la sécurité des jeunes.



Autres méfaits potentiels de la consommation d'alcool chez les jeunes

Les adolescents s'exposent sans le savoir aux risques associés à l'alcool, dont l'intoxication alcoolique et les blessures. La plupart d'entre eux n'ont pas une consommation régulière et modérée, mais alternent plutôt entre abstinence et calage d'alcool.

La consommation d'alcool peut mener les jeunes à prendre de mauvaises décisions, comme conduire un véhicule après avoir bu ou monter à bord d'un véhicule avec un conducteur ayant consommé de l'alcool. Parce que l'alcool affaiblit le jugement, le raisonnement et l'habileté à évaluer les risques, sa consommation est également associée à l'augmentation des risques de suicide, d'homicide et de noyade, ainsi que des risques de commettre des agressions physiques ou sexuelles, ou d'en être victime.

Les mélanges d'alcool et de drogues ou d'alcool et de boissons énergisantes contenant de la caféine semblent avoir la cote auprès des jeunes. Combinées, ces substances peuvent encourager les comportements à risque et avoir des effets dangereux et imprévisibles sur le corps humain, comme l'intoxication alcoolique, la surdose et la mort.

Jusqu'à 30 % des élèves déclarent avoir bu cinq verres ou plus en une même occasion.



De plus, les jeunes dont la consommation d'alcool dépasse régulièrement les DCAFR s'exposent, comme les adultes, à un risque plus élevé de maladies chroniques comme le cancer, les accidents vasculaires cérébraux, et les maladies du cœur ou du foie.

Les jeunes devraient retarder l'usage de l'alcool

Il n'y a pas d'âge « normal » pour commencer à consommer de l'alcool, bien que l'âge légal pour en acheter varie de 18 à 19 ans selon la province, une mesure qui vise à retarder l'âge de la première consommation d'alcool chez les jeunes. Dans bien des cas, plus l'usage de l'alcool débute tôt chez l'adolescent, plus il aura tendance à consommer fréquemment et à développer une dépendance à l'alcool ou d'éprouver des problèmes liés à l'alcool. Les DCAFR recommandent aux jeunes de repousser le plus longtemps possible leur première consommation d'alcool.

- L'alcool est en cause dans 50 % des accidents de la route impliquant le décès d'un jeune.
- En 2009, 31 % des personnes décédées dans un accident de la route lié à l'alcool étaient des jeunes.

Le rôle des parents

Les parents peuvent jouer un grand rôle dans le rapport de leurs enfants à l'alcool, en abordant avec eux les effets et les risques ainsi qu'en s'assurant qu'ils sont bien informés, afin qu'ils puissent prendre des décisions éclairées. Les parents qui formulent des attentes claires et bien justifiées peuvent influencer les choix de consommation de leurs enfants. De plus, des parents qui présentent un modèle de consommation modérée et l'orientent peuvent favoriser une diminution des problèmes liés à l'alcool chez les enfants.

Certains parents choisissent de faire goûter de l'alcool à leurs enfants. Des études ont démontré que les conséquences d'un tel choix varient en fonction du contexte. Dans certaines cultures, par exemple, les parents jugent acceptable d'offrir un petit peu de vin à leur enfant lors d'une occasion spéciale. Dans les cultures qui adoptent cette pratique, le taux de problèmes liés à l'alcool peut être plus faible. Toutefois, des problèmes peuvent naître lorsque des parents fournissent de l'alcool aux enfants sans offrir d'encadrement ou de supervision. C'est pour cette raison que si les jeunes commencent à boire de l'alcool – ce qui n'est pas recommandé – il est préférable que ce soit en petites quantités et en compagnie de leurs parents, à condition que ces derniers adoptent une consommation à faible risque.

Message à retenir

Pour maintenir une consommation à faible risque, les jeunes doivent respecter les limites quotidiennes et hebdomadaires correspondant à leur sexe. Néanmoins, ils doivent garder à l'esprit qu'une consommation dans les limites préconisées par les DCAFR n'est pas sans risque.

Les lignes directrices axées sur des préoccupations de santé spécifiques varieront en fonction du risque individuel selon la personne concernée. Il n'est pas possible de produire des directives correspondant à toute maladie ou situation. Cela dit, les jeunes qui se préoccupent du risque de maladies liées à l'alcool devraient consommer en dessous des limites préconisées par les DCAFR.

Les adolescents peuvent consulter leur fournisseur de soins de santé pour comprendre l'incidence de leurs habitudes de consommation d'alcool. Ne pas consommer d'alcool pourrait être l'option la plus saine.



Autres ressources

- Directives de consommation à faible risque du Canada
- [Enquête de surveillance canadienne de la consommation d'alcool et de drogues, 2012](#)
- Rapport pancanadien sur la consommation d'alcool et de drogues des élèves
- [Éduc'alcool : Les effets de la consommation précoce d'alcool](#)
- [MADD Canada : Services jeunesse – Statistiques et liens](#)
- Gendarmerie royale du Canada
- [Centre for Addictions Research of British Columbia](#)
- [National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism: Underage Drinking](#)
- [Parent Action on Drugs](#)
- Les femmes et l'alcool (Résumé lié aux DCAFR)
- Le cancer et l'alcool (Résumé lié aux DCAFR)

Produit au nom du Comité consultatif sur la Stratégie nationale sur l'alcool

ISBN 978-1-77178-061-2

© Centre canadien de lutte contre les toxicomanies, 2014



**Centre canadien de lutte
contre les toxicomanies**

**Canadian Centre
on Substance Abuse**

Le Centre canadien de lutte contre les toxicomanies transforme des vies en mobilisant les gens et les connaissances afin de réduire les méfaits de l'alcool et des drogues sur la société. En partenariat avec des organismes publics et privés et des organisations non gouvernementales, il travaille à améliorer la santé et la sécurité des Canadiens.

Les activités et les produits du CCLT sont réalisés grâce à la contribution financière de Santé Canada. Les opinions exprimées par le CCLT ne reflètent pas nécessairement celles du gouvernement du Canada.