

# SECTION PAE

Pierre Beaudoin PAE yul

## Section Les substances

### L'alcool

#### L'alcool est-il une drogue ?

Oui. L'alcool est considéré comme un déprimeur parce qu'il *ralentit* les fonctions mentales et affecte la capacité de réfléchir, de prendre des décisions ou de porter un jugement.

Le *type* d'alcool consommé bière, vin ou spiritueux (fort) n'a pas d'importance. C'est plutôt la *quantité d'alcool* contenue dans un verre qui peut vous affecter.

**Noms populaires : boisson, broue, verre, fort, grog**

#### Qu'est-ce qu'un problème d'alcool ?

Vous avez un problème d'alcool lorsque votre vie est sérieusement perturbée par votre usage d'alcool.

Si, pour vous, prendre de l'alcool équivaut à se soûler, ne pas se rappeler ses faits et gestes, perdre connaissance ou se sentir mal à l'aise par rapport à la soirée précédente, vous avez peut-être un problème d'alcool. Voici d'autres comportements à surveiller :

- ✓ avoir tendance à vous battre lorsque vous buvez
- ✓ après quelques verres d'alcool, avoir des relations sexuelles avec une personne que vous n'aimez pas nécessairement
- ✓ avoir la gueule de bois régulièrement ou être souvent en retard au travail à l'école
- ✓ être accusé de conduite en état d'ivresse

De plus, si le fait de boire de l'alcool est votre remède principal contre le stress ou que vous êtes incapable de contrôler votre consommation d'alcool, vous avez probablement un problème.

#### Qu'est-ce qu'une consommation raisonnable d'alcool ?

Une consommation raisonnable d'alcool ne perturbe pas :

- votre santé
- votre travail ou vos études
- vos relations interpersonnelles
- la sécurité d'autrui

L'une des façons de boire raisonnablement est d'alterner les jours où vous ne prenez pas d'alcool et les jours où vous buvez avec modération.

#### L'alcool peut-il causer des dommages physiques ?

Le fait de boire beaucoup d'alcool pendant une période prolongée peut causer des dommages sérieux à votre organisme.

- Les lésions au cerveau, les ulcères, les maladies du foie, la malnutrition, les troubles cardiaques et divers cancers sont plus courants chez les grands buveurs.
- Les personnes qui prennent beaucoup d'alcool risquent de mourir plus jeunes que celles qui boivent peu ou pas du tout.
- Les femmes enceintes qui consomment de l'alcool risquent de donner naissance à un bébé ayant des malformations congénitales parfois très graves. Nous savons que les femmes enceintes qui boivent, plus les risques sont élevés; mais nous savons pas le fait de prendre seulement un ou deux verres est vraiment **sans danger**.

#### Est-ce dangereux de combiner l'alcool avec d'autres drogues ?

- Il est particulièrement dangereux de prendre quelques verres avec d'autres *déprimeurs* (ou sédatifs), comme les calmants et les somnifères. L'action de l'alcool sur l'autre drogue, et vice versa, augmente considérablement les effets ressentis ; une personne peut soudainement sembler très soûlée, perdre connaissance, tomber dans le coma ou même mourir. Même les médicaments obtenus sans ordonnance comme les antihistaminiques (remèdes contre le rhume et les allergies) peuvent

vous étourdir et vous rendre maladroit lorsque vous les combinez avec l'alcool.

- Il n'est pas recommandé non plus de prendre une drogue *stimulante comme caféine, la cocaïne ou les amphétamines après avoir bu une grande quantité d'alcool. Ces drogues peuvent vous donner l'impression d'être sobre, mais vous êtes simplement plus éveillé ou plus agité.*
- *Les chercheurs croient maintenant que l'organisme absorbe plus rapidement les produits chimiques cancérigènes contenus dans le tabac et le cannabis lorsqu'une personne a bu de l'alcool. Si vous buvez et fumez, vous êtes plus sujet au cancer de la bouche, du cou et de la gorge.*
- *Certain médicaments n'ont pas autant d'effet en combinaison avec l'alcool. D'autres médicaments, s'ils sont pris avec de l'alcool, peuvent provoquer des réactions violentes comme des crampes, des vomissements et des maux de tête.*

*Le meilleur conseil à donner au sujet de l'alcool et des autres drogues est de ne jamais mélanger les deux.*

**L'alcool** (Fondation de la recherche sur la toxicomanie)