

Coup d'œil sur les substances : l'alcool

L'alcool est la substance psychoactive la plus consommée par les Canadiens tout âge confondu et l'âge moyen de la première consommation est de 13 ans.



Qu'est-ce que l'alcool? L'alcool est une substance légale connue pour ses propriétés psychoactives. L'éthanol pur est un liquide clair et sans couleur qui se retrouve à des pourcentages variés dans les boissons alcoolisées telles que la bière et le vin (normalement entre 5 et 14%) ou dans les spiritueux (à 40% et plus). Les couleurs distinctives des boissons alcoolisées proviennent de leurs ingrédients et du procédé de fermentation.



La consommation d'alcool chez les jeunes : au Canada, 37% des jeunes au secondaire (I à V) déclarent avoir consommé de l'alcool au cours des 12 derniers mois. Ce chiffre varie allant de 6% chez les élèves du secondaire I à 67% chez ceux du secondaire V. Un étudiant sur 5 fait état d'une consommation à haut risque.¹ Parmi les étudiants de niveau postsecondaire, 85% déclarent avoir consommé de² l'alcool au cours des 12 derniers mois, et 45% font état d'une consommation à haut risque. De plus, près de 1 étudiant sur 5 de niveau postsecondaire déclare s'enivrer au moins une journée par semaine.²



Pourquoi les jeunes consomment de l'alcool? Les jeunes boivent de l'alcool pour relaxer et s'amuser. Il est fort probable qu'ils cherchent à s'intégrer, à faire comme leurs amis ou leurs aînés ou qu'ils prennent exemple sur ce qu'ils voient autour d'eux et sur les médias sociaux. Certains peuvent copier les habitudes de consommation d'un parent alors que d'autres consomment de l'alcool pour faire face au stress et à l'anxiété auxquels ils sont confrontés.



L'alcool et la loi : L'achat, la vente et la possession d'alcool est légal pour les Canadiens de 19 ans et plus (sauf en Alberta, au Manitoba et au Québec, où l'âge légal est de 18 ans). Les jeunes n'ayant pas l'âge légal qui sont interceptés à boire de l'alcool peuvent se faire imposer une amende ou se faire confisquer leur alcool par la police. Les jeunes qui se font prendre à présenter de fausses cartes d'identité se verront interdire l'accès à ces places d'affaires.



L'alcool au volant : l'alcool affecte la perception des distances, le jugement, le temps de réaction, l'équilibre et la vision augmentant les risques d'être impliqué ou de causer une collision grave voire fatale. La conduite avec les facultés affaiblies est illégale depuis 1921 alors que la police rapportait 57,795 cas de conduite avec facultés affaiblies en 2020. Conduire avec les facultés affaiblies entraîne des conséquences qui peuvent inclure une contravention, la hausse de sa prime d'assurance, un dossier criminel et possiblement, une peine de prison.³

Coup d'œil sur les substances : l'alcool

En 2020, les méfaits et dommages reliés à l'alcool ont engendré des frais de 13,47 milliards de dollars à l'économie canadienne répartis entre les soins de santé, les frais de justice, les coûts d'invalidité à court et long terme, représentant une somme globale plus élevée que pour toute autre substance.



Comment peut-on définir les facultés affaiblies par l'alcool? Pour plusieurs, un seul verre d'alcool suffit pour les calmer, réduire leurs inhibitions, les rendant plus relaxes et extravertis. D'autres peuvent devenir dépressifs ou hostiles. Les premiers signes indicateurs d'une consommation d'alcool sont un teint rougeâtre, l'altération du jugement et une baisse de l'inhibition. La consommation continue d'alcool peut également entraîner une altération de l'attention, des réflexes ralentis, une vision trouble, des étourdissements, des nausées, des vomissements et, dans certains cas, la mort.



Quels sont les risques reliés à la consommation d'alcool? L'alcool peut contribuer à plus de deux cents risques pour la santé à court et à long terme. Les risques à court terme sont l'intoxication à l'alcool qui peut causer la stupeur, un coma et la difficulté ou l'incapacité à respirer. On attribue la consommation à long terme comme un facteur en cause de divers cancers, des problèmes d'hypertension artérielle, d'angoisse, de dépression et même de dommages aux organes. Boire avant de conduire peut s'avérer dangereux voire mortel, et boire durant la grossesse peut entraîner des risques importants pour la santé d'un bébé à naître.



Comment peut-on réduire les risques reliés à la consommation d'alcool? Si quelqu'un songe à consommer de l'alcool, il devrait se limiter à de faibles quantités et respecter les limites. Aussi, il devrait s'assurer de boire de l'eau pour rester hydraté, de ne pas boire avec un estomac vide et s'abstenir de mélanger l'alcool avec d'autres substances. Lors de sorties entre amis ou dans les bars, il doit s'assurer de toujours garder son verre à l'œil, et avant de prendre la route, désigner un conducteur ou avoir un plan b. Finalement, une personne enceinte ou tout individu ayant des antécédents de troubles reliés à la consommation de substances devrait s'abstenir complètement de consommer.



Comment puis-je aider mes jeunes à comprendre ce qu'implique la consommation d'alcool et ses risques? Être informé sur l'alcool et ses effets chez les jeunes, peut vous aider à initier tôt des conversations ouvertes et sincères entre vous deux. Aidez-les à planifier tous leurs déplacements avec un conducteur sobre et soyez prêt à leur venir en aide s'ils se retrouvent dans une situation à risque en lien avec l'alcool. Écoutez-les quand ils posent des questions ou partagent des expériences vécues. Assurez-vous d'établir et de maintenir un climat de confiance propice à une communication ouverte.



À la recherche d'informations additionnelles sur l'alcool et de suggestions utiles pour savoir comment amorcer des conversations importantes avec votre jeune? Visitez le site [ParlerSubstance.org](https://www.parlersubstance.org) pour télécharger le document les Jeunes et l'alcool (format PDF).

Liste des références

1. Santé Canada, 2025. [L'Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues chez les élèves 2023-2024](#)
2. Santé Canada, 2024. [Enquête canadienne sur la consommation d'alcool et de drogues dans les établissements d'enseignement postsecondaire 2021/2022](#)
3. Sécurité publique Canada, 2022. [Rapport annuel national sur les données pour documenter les tendances de la conduite avec facultés affaiblies par la drogue 2021](#)
4. Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2023. Coûts et méfaits de l'usage de substances
5. Gouvernement du Canada, 2021. Le gouvernement du Canada soutient l'élaboration des premières lignes directrices nationales sur la consommation d'alcool à risque élevé et le trouble de l'usage de l'alcool