

den ins!der

n° 92 • Décembre 2022



Un plaisir
sans danger ?



**Fondation
Cancer**

Info - Aide - Recherche



L'alcool, drogue de notre société



Au fait, quand as-tu bu de l'alcool pour la dernière fois ?

Ta réponse dépend vraisemblablement de ton âge. Mais des études menées au Luxembourg ont révélé qu'en 2020 près de 68 % des jeunes du pays avaient consommé de l'alcool au cours du mois précédant l'enquête. Et que les garçons (73 %) buvaient plus souvent que les filles (63 %).

Il n'y a rien d'étonnant à ce que les jeunes de ton âge boivent de l'alcool. Selon une étude de la revue scientifique médicale *The Lancet*, seuls deux pays européens consomment davantage d'alcool que le Luxembourg (la Roumanie et le Portugal). Aucune drogue n'est plus répandue dans notre société que l'alcool, sous toutes ses formes. Bière ou vin, eau-de-vie dans les chocolats ou les desserts, il est presque impossible d'échapper à l'alcool.

68 %

des jeunes du pays
avaient consommé
de l'alcool en 2020
au cours du mois
précédant l'enquête





Tu le vois par exemple au fait qu'un grand nombre de tes pairs font leur première expérience de l'alcool très tôt. Environ 15 % des garçons âgés de 11 à 12 ans ont déjà bu de l'alcool au moins une fois. Et plus de la moitié de tous les garçons et filles de 15 ans ont déjà touché à l'alcool. Ces chiffres sont tirés de l'étude HBSC (*Health Behavior in School-Aged Children*) 2018 sur la santé des élèves luxembourgeois.

Cette exposition précoce à l'alcool pose problème. En effet, plus la consommation d'alcool débute tôt et plus elle est fréquente, plus elle est dangereuse.



Les adolescents en particulier ont parfois des difficultés à se positionner par rapport à l'alcool. Tout le monde ne fait pas son expérience de l'alcool au même âge, certains peuvent se sentir contraints par leur groupe de copains de suivre le mouvement. Les dynamiques de groupe et la pression des pairs jouent un rôle clé, tout comme se positionner et faire ses preuves au sein du cercle d'amis.

L'alcool est une composante majeure de notre société (voir p. 4). Mais c'est justement à ton âge qu'il faut apprendre à faire un usage responsable de l'alcool.

15 %

des garçons âgés
de 11 à 12 ans ont
déjà bu de l'alcool
au moins une fois



Le rôle culturel de l'alcool

Te rappelles-tu d'une seule fête de famille sans alcool ? Si tu as grandi dans une famille chrétienne tu répondras sans doute : « non ». Tout simplement parce que la consommation d'alcool fait partie du quotidien dans la plupart des pays d'Europe.

On consomme de l'alcool depuis des millénaires. On produisait déjà du vin et de la bière aux temps préhistoriques. Les Égyptiens faisaient des offrandes d'alcool à leurs divinités. Et tu as certainement appris en cours d'histoire que le vin jouait un rôle important dans la vie quotidienne des Romains et des Grecs.

Au fil des siècles, la consommation d'alcool a évolué, mais n'a jamais disparu. C'est avec la Révolution industrielle que l'alcool a fini par se démocratiser : il était désormais à la portée de toutes les bourses, à portée de main, pour tous.

Sais-tu quel est le problème de notre culture de l'alcool ? Quand on est élevé dans cette culture, elle nous façonne d'une manière ou d'une autre. Pour la plupart d'entre nous, la consommation d'alcool va de soi. N'avons-nous pas vu, dès notre plus tendre enfance, nos parents s'octroyer une petite bière à la fin de leur journée de travail ou boire un verre de vin au repas ?

Et ce modèle, tu l'intériorises. Tu finis par te dire inconsciemment : « *Bien sûr, je finirai par boire de l'alcool un jour ou l'autre, c'est une évidence.* » Ainsi, dans notre culture, c'est quasiment un must du passage à l'âge adulte de faire un jour ou l'autre sa première expérience de l'alcool et de vouloir le faire. Cependant, tu devrais remettre en question ce principe. Devenir adulte peut tout aussi bien signifier ne pas boire d'alcool.



Verre standard : Pourquoi un litre n'équivaut pas toujours à un litre

10 à 12 grammes d'alcool, la quantité d'alcool contenue dans :



30 cl de bière
(un verre à bière de taille moyenne)



12,5 cl de vin
(un petit verre ballon)



10 cl de vin mousseux
(une flûte à champagne)



4 cl d'alcool fort
(un verre à shot)

Un aspect problématique de la consommation d'alcool est que les boissons n'ont pas toutes la même teneur en alcool. Cela ne te facilite pas les choses pour estimer la quantité d'alcool que tu bois. Boire un demi-litre de bière ou boire un demi-litre de whisky, cela ne revient pas du tout au même !

D'où la notion de verre standard d'alcool. Un verre standard contient de 10 à 12 grammes d'alcool. Cela ne te dit sans doute pas grand-chose. C'est pourquoi tu as besoin de savoir à quoi cela correspond.

Par conséquent, quand tu bois un verre standard d'une boisson donnée, tu consommes toujours à peu près la même quantité d'alcool. Mais comme tu le vois, il y a une grande différence entre 30 cl de bière et 10 cl de vin mousseux. Ce qui importe, ce n'est pas la quantité absolue, mais la teneur en alcool.

Si tu as déjà l'expérience de l'alcool, tu peux estimer à quelle quantité cela correspond. Si tu n'as encore jamais bu, tu peux peut-être comparer ces chiffres à ce que tes parents ou d'autres membres de ta famille boivent.

Entre ivresse et problème



Il n'y a pas une, mais des consommations d'alcool. La consommation d'alcool s'apprécie en fonction de la quantité absorbée. Par exemple, consommer très souvent de grandes quantités d'alcool est considéré comme risqué. Une consommation responsable, en revanche, est considérée comme comportant peu de risques.

Tu te demandes sûrement : y a-t-il une manière de consommer de l'alcool sans risques ? **L'alcool est absolument sans risque à la seule condition de ne pas en consommer du tout.**

Tu connais certainement la maxime suivante : « *On n'a pas besoin d'alcool pour s'amuser !* ». C'est bien sûr vrai. Quand tu

sors avec tes amis, vous passez un bon moment ensemble – même sans alcool. Et même si quelques personnes dans le groupe boivent, tu es libre de ne pas boire. Si cela te met mal à l'aise d'être la seule personne sans boisson à la main, tu peux prendre une bière sans alcool ou un soda. N'oublie jamais : si tu ne veux pas boire d'alcool, dis-le de manière claire et nette. Ne te laisse pas entraîner par la dynamique de groupe à faire quelque chose que tu ne veux pas faire !





Mais il est tout aussi compréhensible que tu souhaites boire de l'alcool de temps en temps. Comment peux-tu donc boire de manière responsable ? Voici quelques conseils utiles :



Quand tu bois de l'alcool, fais-le en quantité modérée

Moins tu bois d'alcool, mieux c'est. Si tu décides d'en boire, limite ta consommation à un verre de vin ou de bière. De plus, pense à boire un verre d'eau après chaque verre d'alcool afin de ne pas te déshydrater. En effet, l'alcool entraîne une élimination d'eau de ton corps.



Ne t'enivre pas

Il y a un monde entre plaisir et ivresse. Si, en l'espace d'une soirée, tu bois cinq verres d'alcool (pour les hommes) ou quatre (pour les femmes), voire davantage, tu seras très soûl et tu connaîtras l'ivresse. Le risque de développer des problèmes de santé augmente de ce fait considérablement (voir p. 8-11) ! C'est pourquoi l'alcoolisation ponctuelle importante (*binge drinking*, en anglais) est aussi très dangereuse.



Abstiens-toi impérativement de boire dans certaines situations

Il y a des moments dans lesquels tu devrais renoncer complètement à l'alcool. Quand tu es à l'école ou que tu prends part à la circulation routière, par exemple. Si tu prends des médicaments, en particulier des antibiotiques, tu dois aussi renoncer à l'alcool.



Ne bois pas trop souvent de l'alcool

Moins tu en bois souvent, mieux c'est pour ta santé. Boire tous les jours de l'alcool entraîne une accoutumance – c'est là le premier pas vers la dépendance à l'alcool.

Les dangers de l'alcool

On t'a déjà répété que consommer de l'alcool est dangereux et mauvais pour la santé. Mais

comment l'alcool agit-il en fait dans le corps ?

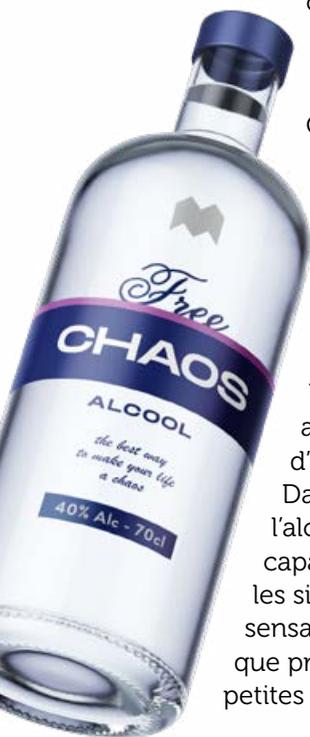
Quand tu bois de la bière, du vin ou un alcool fort, l'alcool passe dans ton sang au niveau des muqueuses de la bouche et de l'estomac. C'est ainsi qu'il atteint d'autres organes.

Dans le cerveau, l'alcool inhibe ta capacité à traiter les signaux. D'où la sensation de détente que procurent de petites quantités d'alcool.

Mais arrive un moment où tes sens sont altérés, et ton comportement se modifie.

Environ une heure après la consommation d'alcool, ton taux d'alcoolémie atteint son maximum. Puis l'alcool est métabolisé par le foie, à la vitesse de 0,1 g par litre de sang par heure chez les adultes. Chez les adolescents, ce processus prend plus de temps !

Les effets de l'alcool se classent en deux catégories : les effets à court terme, et ceux à long terme.





L'ivresse

Quand tu es ivre, tu as de plus en plus de mal à évaluer les distances, ta concentration baisse, et ton temps de réaction s'allonge. Comme l'alcool te déshydrate, tu es aussi fatigué ! La consommation massive d'alcool peut aussi te faire perdre le sens de l'orientation.



Le risque d'accident

L'ivresse s'accompagne de toute une série de risques supplémentaires. De nombreux accidents (par exemples des chutes) surviennent en état d'ébriété, aussi parce que les jeunes en particulier ont du mal à évaluer leurs capacités sous l'emprise de l'alcool. De même, de nombreuses personnes sont irritables et deviennent violentes quand elles sont ivres. Les bagarres sont souvent imputables à l'alcool. De plus, les buveurs ont une plus grande propension à prendre des risques. Ils commettent des imprudences, comme avoir des rapports sexuels non protégés, alors qu'ils ne le feraient pas à jeun.



L'intoxication alcoolique

En fait, toute forme d'ivresse est en soi une intoxication. D'une manière générale, on parle d'intoxication lorsque les gens sont ivres au point de ne plus pouvoir se contrôler. Les personnes dans cet état ne réagissent plus, ne peuvent plus se déplacer seules et perdent conscience. Il est aussi fréquent qu'elles soient prises de vomissements. Une intoxication à l'alcool présente un risque mortel : les personnes touchées peuvent s'étouffer avec leurs vomissements, mais ce n'est pas tout : lorsque le thermomètre tombe en dessous de zéro, elles peuvent s'évanouir en pleine rue et mourir par hypothermie ; la circulation sanguine et les organes peuvent défaillir, entraînant le coma.

Lorsque tu es à une fête ou sur le chemin du retour chez toi et que tu vois quelqu'un qui présente ces symptômes, appelle une ambulance. Surtout si la personne se trouve dans un état comateux et ne réagit plus.



La dépendance à l'alcool

La consommation régulière d'alcool entraîne une accoutumance à ses effets. A la longue, cela peut entraîner une dépendance physique. Si tu as l'impression de devoir boire de l'alcool pour te sentir bien, il est grand temps de faire une pause et de consulter ton médecin.



Le cancer

La consommation d'alcool favorise sur le long terme des maladies graves comme le cancer. Les cancers du côlon, de la langue et de la bouche, du foie, de l'estomac, de l'œsophage ou encore du sein peuvent être liés à la consommation d'alcool. Les scientifiques estiment qu'un cancer sur vingt est imputable à l'alcool. L'alcool est ainsi, après le tabac, le deuxième facteur de risque de développer un cancer.



Les maladies du foie

Métaboliser l'alcool exige un gros travail de ton foie. Au cours de ce processus, des acides gras s'accumulent dans le foie, qui devient « gras ». Avec le temps, cela peut évoluer en cirrhose, de telle sorte que ton foie ne fonctionne plus. Une fois cet état atteint, c'est irréversible !





L'alcool au volant

As-tu déjà le permis de conduire ? Ou certains de tes amis l'ont-ils ? Sur les routes, l'alcool est un énorme problème. Et ce, pas uniquement pour les automobilistes, les motocyclistes et les cyclistes, mais aussi pour les passagers.

Il y a une règle d'or : ne conduis jamais voiture, moto ou vélo sous l'emprise de l'alcool. Une faible concentration d'alcool dans le sang suffit à diminuer tes capacités de réaction tandis que ta propension à prendre des risques s'accroît. De plus, tu surestimes tes capacités lorsque tu as bu. Il se peut que tu te sentes en forme, alors que tu ne l'es pas. Cela augmente considérablement le risque d'accident.

La plupart des accidents sous l'emprise de l'alcool arrivent pendant les nuits de week-end.

Quand tu vas à une fête en voiture avec des amis, demandez à quelqu'un de venir vous chercher ou mettez-vous d'accord pour que l'un d'entre vous ne boive pas et ramène les autres chez eux. Si tu remarques que des amis veulent conduire en état d'ivresse, dissuade-les de prendre le volant. Ils t'en seront reconnaissants le lendemain !





Interview avec Céline Danhyer



Psychologue au centre d'aide aux jeunes consommateurs de drogues *Impuls*.

Quand la consommation d'alcool devient-elle une dépendance ?

Il faut tenir compte d'éléments comme la fréquence, la quantité ainsi que le contexte dans lequel on boit. On parle de dépendance à l'alcool lorsque cette substance prend le contrôle sur la vie d'une personne. La dépendance n'est cependant qu'un comportement de consommation de l'alcool parmi d'autres : on peut aussi boire par habitude ou quand on est énervé ou stressé. Dans ces derniers cas, on parle d'abus d'alcool.

A quoi reconnaît-on que l'on a soi-même – ou quelqu'un de son cercle d'amis – développé une dépendance ?

Le signe le plus important sont les symptômes de sevrage, c'est-à-dire de manque : quand on est nerveux ou irritable, que l'on ne va pas bien parce qu'on ne peut pas boire. Pour le vérifier, il existe un test simple : ne pas boire d'alcool de tout le week-end.



Quel est l'impact de la dépendance à l'alcool sur le développement des adolescents ?

Comme chez l'être humain le cerveau continue de se développer au moins jusqu'à l'âge de 21 ans, les années d'adolescence sont extrêmement importantes. C'est à cet âge que l'on développe les capacités cognitives les plus complexes : anticipation, organisation, capacité de décision. Or les personnes dépendantes ne peuvent pas acquérir ces compétences.





Interview avec un adolescent qui ne boit pas d'alcool

Maxime R., 17 ans, ne boit pas d'alcool. Il nous a confié pourquoi il a pris cette décision et comment ses amis réagissent à cela.

Maxime, quand tu es à une soirée ou que tu sors faire la fête, tu bois du Coca plutôt que de la bière ou du vin. Pourquoi as-tu décidé de ne pas boire d'alcool ?

L'alcool ne m'a jamais vraiment intéressé. Une raison importante à cela est que je fais beaucoup de sport. Je rêve depuis toujours de devenir footballeur professionnel.

As-tu une expérience de l'alcool ?

Effectivement, j'ai bu de l'alcool une fois. C'était à l'anniversaire d'une amie, on avait tous entre 17 et 18 ans. Tout le monde buvait, et j'ai fini par essayer moi aussi. J'ai vite remarqué que je ne contrôlais plus la situation et je ne me souviens plus de la soirée dans son intégralité.



Hahahahaha

Come oooooon!

So boring

Just one beer!

Soft Drink?!

Comment t'es-tu senti le lendemain ?

J'ai passé toute la journée allongé sur le canapé. Je ne me sentais pas bien ! J'avais mal à la tête et au ventre. Et j'ai remarqué que je ne pourrais pas du tout faire du sport ou jouer au foot dans cet état.

Est-ce que cela t'a conforté dans ta décision de ne pas boire ?

Absolument. Je vois souvent l'effet de l'alcool sur certains de mes coéquipiers. Quand ils font la fête la veille d'un match et boivent de l'alcool à cette occasion, ils sont moins en forme le lendemain. Ils sont souvent fatigués, ont moins d'énergie et leurs performances sont moins bonnes. Je ne veux pas courir ce risque.

Qu'est-ce que disent tes amis du fait que tu ne boives pas ?

Pour mes amis les plus proches, ça n'a aucune importance. Mon meilleur ami ne boit pas non plus. Quand nous sommes à deux, c'est d'autant plus facile de ne pas boire, même si nous sommes entourés de personnes qui boivent de l'alcool. Cependant la plupart de mes amis boivent.

Est-il facile de ne pas boire lorsque tu sors le soir ?

Cela ne me pose aucun problème. Mais quand tout le monde autour de moi est éméché, ou même ivre, cela m'amuse déjà moins.

Est-ce que le fait de ne pas boire t'attire des remarques désagréables ?

Il y a bien sûr des gens qui trouvent bizarre ou nul qu'une personne ne boive pas. Les remarques désagréables viennent plutôt de vagues connaissances.

Que disent donc ces personnes ?

J'en ai entendu des choses. Que j'ai peur de boire. Que je suis faiblard. Pour mes vrais bons amis, cela n'a aucune importance que je ne boive pas. Nous ne sommes pas amis parce que nous buvons de l'alcool ensemble. Mais pour d'autres raisons !

SOBER BUDDY CHALLENGE



Connais-tu le concept du *Dry January*, c'est-à-dire « mois de janvier sans alcool » ? Depuis quelques années, en Europe et aux Etats-Unis, s'abstenir de consommer de l'alcool pendant tout le mois de janvier connaît une popularité croissante.

Tu peux sans doute t'imaginer pourquoi les gens s'imposent ce challenge. Au cours du mois précédent, les fêtes se sont enchaînées : la Saint-Nicolas, Noël, la Saint-Sylvestre. Les occasions festives de boire de l'alcool ne manquent pas en décembre. Faire une croix sur l'alcool en janvier permet à l'organisme de s'accorder une pause en début d'année !

Au Luxembourg, cette campagne s'appelle le *Sober Buddy Challenge* ! Il s'agit de relever avec un ou une amie, un membre de la famille ou encore un ou une collègue le défi de ne pas consommer une seule goutte d'alcool les 31 premiers jours de l'année. Quel est le principal objectif de cette campagne ? Prendre conscience de la quantité d'alcool que l'on consomme et à quelle fréquence. A deux, c'est plus



facile ! En janvier 2021, plus de 2500 personnes ont participé au défi.

Tu es encore trop jeune pour ce défi. Mais tu peux encourager tes parents à y participer !



Les bienfaits d'un mois sans alcool



Un meilleur sommeil



Des kilos en moins



Une meilleure concentration



Moins d'argent dépensé

Pour ne manquer aucune information sur le *Sober Buddy Challenge*, abonne-toi à la page Facebook de la Fondation Cancer.



Scannez moi





Rejoins-nous sur les réseaux sociaux
Folge uns in den sozialen Medien



@fondationcancer



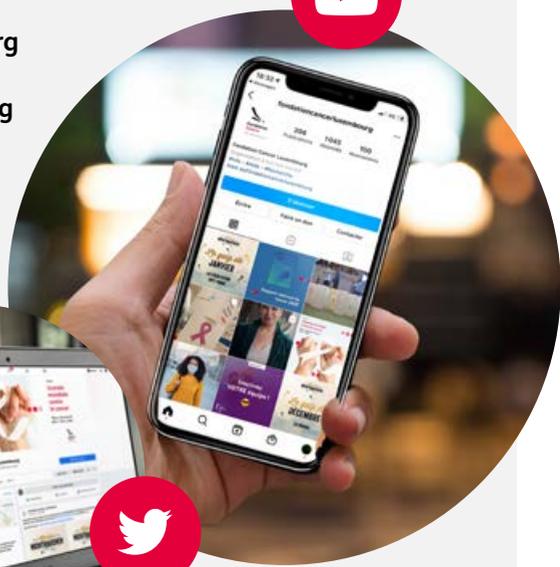
Fondation Cancer Luxembourg



@fondationcancerluxembourg



@FondationCancer



den ins!der

Intéressé(e)? / Interessiert?

Abonnement gratuit / Gratis-Abo

Il suffit de remplir le formulaire et de l'envoyer par e-mail à fondation@cancer.lu ou par la poste à l'adresse ci-dessous.

Es genügt, das Formular auszufüllen, per E-Mail an fondation@cancer.lu oder per Post an die untenstehende Adresse zu schicken.



**Oui, je veux recevoir le magazine *den ins!der* gratuitement 4 x par an.
Ja, ich möchte die Zeitschrift *den ins!der* 4 x pro Jahr kostenlos erhalten.**

Nom / Name Prénom / Vorname

Adresse

Code postal / Postleitzahl

Ville / Ort

Date de naissance / Geburtsdatum / /

E-mail

Editeur / Herausgeber: Fondation Cancer.

Alle Rechte vorbehalten/Tous droits réservés.

Conception, texte et rédaction / Konzept, Text und Redaktion: Matthias Kirsch

Photos / Fotos: iStockphoto

Layout: cropmark.lu | Imprimerie: Imprimerie eXe s.a. | Revue trimestrielle de la Fondation Cancer - RCS Luxembourg G 25

den ins!der
c/o Fondation Cancer

209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg

T 45 30 331

E fondation@cancer.lu

cancer.lu

