

ALCOOL

POUR EN PARLER AVEC LES ADOS



Quelques pistes pour les parents



INSTITUT SUISSE DE PREVENTION DE L'ALCOOLISME ET AUTRES TOXICOMANIES



Les enfants, les ados et l'alcool : le monde des adultes est leur exemple

L'alcool? Tout le monde connaît, y compris les enfants! Il occupe une place privilégiée dans notre société, notre gastronomie et notre culture. Près de 4 adultes sur 5 consomment de l'alcool: certains chaque jour, d'autres seulement lors du week-end ou à des occasions particulières, d'autres encore en abusent ou souffrent de dépendance. Les enfants ont perçu tout cela, à leur manière. Très jeunes déjà, ils sentent qu'il sera presque obligatoire, un jour ou l'autre, d'apprendre à boire de l'alcool. Mais quand? Comment? Et combien?

Malgré cela, ne pensez pas, en tant que parents, que c'est à vous d'initier votre enfant à l'alcool! Attendez plutôt qu'il vous le demande, et positionnez-vous clairement: l'alcool n'est pas une boisson pour les enfants! Parce qu'il a des effets psychotropes, ce n'est pas un produit comme les autres: il peut créer de graves problèmes à tout âge, selon la manière dont on le consomme.

Les risques de l'alcool durant l'enfance et à l'adolescence

Consommation précoce

L'alcool est non seulement un produit psychotrope, mais aussi un toxique pour l'organisme. Chez l'enfant, ces deux éléments jouent un rôle central:

➔ son psychisme et son corps ne sont pas prêts à gérer les effets de l'alcool.

Il faut bien sûr distinguer la découverte du goût de l'alcool d'un enfant de 8 ans, les lèvres trempées dans un verre d'adulte, d'une consommation hebdomadaire à 12 ans. Dans le premier cas, il s'agit d'une expérience isolée, dans l'autre d'un comportement dont on doit s'inquiéter: à 12 ans, un verre de boisson alcoolique chaque semaine représente un risque de développer plus tard des problèmes de consommation, car le produit peut prendre une grande importance dans la vie de l'enfant.

Consommation régulière

Plus tard, vers 16 ans, une consommation de fin de semaine n'est plus si problématique: c'est l'envie de faire la fête qui prédomine souvent. Par contre, une consommation quotidienne ou presque, à cet âge-là, constitue une préoccupation: on risque de passer de l'usage épisodique à l'habitude, et de l'habitude à la dépendance, à l'âge adulte.

Ivresse

Mais les fêtes du week-end peuvent aussi tourner à la beuverie, aux ivresses, à la défonce, la fuite de la réalité. Une seule ivresse peut mener à l'accident de la route, aux dérapages de comportement de tout genre, au coma éthylique. Ici, ce n'est plus une question d'âge: tout le monde est concerné, adultes compris. Mais à l'adolescence, l'effet de l'alcool va être beaucoup plus fortement ressenti qu'à l'âge adulte.

Les effets de l'alcool à l'adolescence: plus violents qu'on le pense !

La manière dont on réagit à l'alcool ne dépend pas seulement de la quantité consommée, mais aussi de la situation dans laquelle on se trouve, de la forme physique et de l'état d'esprit du moment.

- On réagit vite à de petites quantités d'alcool lorsqu'on a un faible poids corporel.
- Une personne peu habituée à l'alcool ressentira rapidement un état d'ivresse.
- A jeun, l'alcool saoule plus vite qu'avec ou après un repas.
- A 16 ans, on ne transforme pas l'alcool aussi « bien » qu'à l'âge adulte, car le foie n'est pas complètement mature.

N'oublions pas aussi que l'alcool est une substance psychotrope, qui modifie la perception de la réalité. A l'adolescence, dans un stade de développement psychologique et affectif fait de bouleversements, l'alcool représente un risque majeur de déstabilisation du psychisme.

Ma fille de 17 ans dit qu'elle boit en soirée des mélanges de toute sorte. Est-ce plus dangereux que la bière?

Ces mélanges d'alcool fort (ou de liqueur) et de jus de fruits ou de boissons gazeuses sont vendus déjà prémélangés ou se font sur place, dans les pubs, les bars ou à la maison. Dans ces mélanges, la teneur en alcool dépend bien entendu de la quantité et du type d'alcool, mais on peut dire, en général, qu'ils sont plus dangereux que la bière parce que :

- il y a souvent plus d'alcool que dans une bière,
- on ne sent presque plus le goût de l'alcool (le sucre en couvre l'amertume) et on court le risque d'en boire plus,
- avec ces mélanges les adolescents s'habituent progressivement aux alcools forts.

Quel taux d'alcool aura-t-elle à la fin de la soirée?

Son taux d'alcool va dépendre de son poids, du nombre de verres qu'elle a bus, de leur quantité d'alcool et du rythme de consommation. Voici un exemple d'estimation de l'alcoolémie, sans avoir mangé. Si votre fille a un poids plus faible, si elle a davantage consommé, son taux sera encore plus élevé! Et demain matin? Le taux d'alcool diminue de 0,1 pour mille par heure...

De plus, le gaz carbonique accélère encore le passage de l'alcool dans l'organisme.

C'est pourquoi la vente des alcools forts, y compris sous forme de prémix, est interdite aux jeunes de moins de 18 ans révolus.



Une jeune fille de 17 ans, 50 kg, boit 1 « cocktail » (5 cl de spiritueux) chaque heure, à jeun...

- après 1 heure et 1 cocktail: 0,6 ‰ = légère ébriété
- après 2 heures et 2 cocktails: 1 ‰ = ivresse, équilibre perturbé
- après 3 heures et 3 cocktails: 1,4 ‰ = perte de maîtrise de soi
- après 4 heures et 4 cocktails: 1,9 ‰ = somnolence, léthargie

Jusqu'à 11 ans: vraiment trop jeune pour boire

Dans notre société où l'alcool est intégré socialement et culturellement, il n'y a pas d'âge « normal » pour commencer à en boire. L'alcool est souvent perçu comme un « passage obligé », un rituel. C'est donc généralement pendant l'enfance, en famille, sous le regard bienveillant des adultes que les enfants découvrent la première fois le goût de l'alcool.



Soyez clair

- *En tant qu'adultes, vous ne devriez pas inciter les enfants à boire de l'alcool! Votre enfant n'a pas l'âge pour en boire, son corps n'est pas « fait pour ça ». D'ailleurs, en général, les enfants n'aiment pas le goût de l'alcool. Ce n'est pas aux adultes de le leur faire apprécier. Vers 7-8 ans, si un enfant insiste pour y goûter, il est préférable alors de lui laisser exceptionnellement tremper ses lèvres dans votre verre, plutôt qu'il s'imagine mille choses sur ce produit « interdit ».*
- *Vous consommez de l'alcool? Cela ne vous empêche pas de poser des limites à votre enfant, ni de lui servir d'exemple. Montrez-lui que votre consommation d'alcool est ancrée dans votre culture et votre gastronomie: vous ne buvez pas n'importe quand, n'importe comment.*
- *Ne laissez pas traîner des verres et bouteilles à moitié vides à la fin d'une soirée. Votre enfant pourrait y goûter exagérément, et risquerait alors une intoxication grave, très dangereuse.*

Les 12-13 ans: la première expérience

C'est vers 12-13 ans que la plupart des adolescents vont faire leur première expérience concrète avec l'alcool: une forme d'expérimentation « pour voir », par curiosité, pour en découvrir les effets. Ce comportement est souvent passager.



Chez les 12-13 ans:

- 12% des garçons et 7,8% des filles ont déjà été ivres (au moins 1x dans leur vie)
- 18% des garçons et 11,3% des filles boivent souvent (au moins 1x par mois)

Pas de panique, mais de l'écoute!

- *Il n'y a pas de raison de dramatiser une première expérience avec l'alcool. Mais ne banalisez pas ce qui s'est passé. Rappelez-lui qu'à son âge il y a des risques d'intoxication et que son corps n'est pas prêt à assumer les effets de l'alcool.*
- *N'oubliez pas que plus un enfant commence à boire tôt de l'alcool de manière régulière, plus le risque est grand qu'il développe un problème d'alcool à l'âge adulte.*

14-15 ans: l'âge de la tentation

Entre 14 et 15 ans, les occasions et les envies de boire augmentent : sorties entre copains, rencontres d'ados plus âgés, besoin de « faire grand », fort. C'est l'âge des grands changements corporels et des nouveaux défis sociaux; l'alcool peut y trouver sa place.

Chez les 14-15 ans :

- 32,9% des garçons et 26,6% des filles ont déjà été ivres (au moins 1x dans leur vie)
- 43,4% des garçons et 31,9% des filles boivent souvent (au moins 1x par mois)

Restez ferme et gardez le contact !

- Votre enfant organise une soirée chez vous ? Passez un accord clair avec lui : pas d'alcool durant cette fête ! Si un copain ou une copine en amène, demandez à votre enfant de ne pas l'accepter. Pourquoi ne pas le féliciter et le récompenser si cela s'est bien passé ?
- A cet âge-là, vous craignez qu'il soit influencé par ses copains et copines. Apprenez à les connaître : invitez-les une fois à la maison, un samedi en journée; vous ferez ainsi leur connaissance. Ne rejetez pas en bloc ses amis; ils sont importants pour lui.

Ado ou jeune adulte? Boire pour boire

C'est entre 16 et 20 ans que se font les principaux excès avec l'alcool. Le cercle des copains et copines, l'appartenance au groupe, la valorisation d'un style de vie sont les ingrédients de ces consommations. On boit alors des alcools forts, mais surtout des alcools différents de ceux des adultes, comme si le flacon importait autant que l'ivresse !

Chez les 16-24 ans :

- 57,1% boivent plus de 5 verres par occasion exceptionnelle

La période des cheveux blancs

- Il est inimaginable d'interdire à votre adolescent de 16 ans de boire; d'ailleurs, même si vous le faites, vous savez qu'il n'en tiendra pas compte. Dès lors, il vaut souvent mieux essayer de réduire les risques liés à ces abus, en discutant ouvertement de vos craintes à cet égard. Expliquez-lui que vous tenez à lui, que c'est pour cela que vous vous inquiétez, que vous lui faites confiance, mais que vous pouvez bien imaginer des dérapages dans une soirée...
- Vous avez peur des risques pris sur la route en fin de soirée ? Faites un contrat sur l'heure de rentrée; vous pourrez ainsi discuter ouvertement avec lui de vos préoccupations et de vos exigences. S'il rentre plus tard que l'heure décidée, quelles sanctions fixez-vous ? Pensez aussi à l'attitude que vous pourriez avoir si cela se passait : colère, reproches, silence, larmes... Souvent, la réaction est vive, parce que ce retard vous a inquiété, vous vous êtes imaginé mille choses les plus horribles... Parlez de cela, même après avoir « explosé » ! Votre fils ou votre fille comprendra mieux votre réaction, et saura pourquoi vous fixez maintenant ensemble d'autres règles.
- Si vous avez petit à petit perdu la possibilité d'un dialogue ouvert – ce qui n'est pas rare à ces âges-là – avec votre fils ou votre fille, vous pourriez essayer de transmettre ce message à sa copine ou son copain, cela passe parfois mieux. Ou alors un petit mot sur un bout de papier, posé sur son bureau...

Mon fils sort en fin de semaine avec des copains plus âgés que lui, qui ont leur permis de conduire et une voiture. Ça me fait peur de l'imaginer rentrer avec eux, avec tout ce qu'ils boivent.

En tant que parents, on ne peut pas contrôler la consommation d'alcool de son enfant ni celle de ses copains! Par contre, on peut en discuter ouvertement avec elle ou lui. S'il se fait ramener par d'autres, votre enfant ne doit pas monter dans la voiture de quelqu'un qui a bu. Trouvez ensemble des moyens de refuser de le faire, expliquez lui les risques qu'il court s'il est avec quelqu'un qui est ivre au volant.



Proposez l'astuce du conducteur désigné: à chaque sortie, le conducteur ne boit pas ce soir-là; les autres lui offrent des jus sans alcool, et on fait un tournus.

Votre fils ou votre fille peut aussi prendre le taxi. Et puis, il est parfois possible de dormir sur place. Discutez-en avec votre enfant, vous trouverez une solution à ce souci légitime à vos yeux comme aux siens.

Avant qu'on rentre, mon copain a dû m'asseoir parce que je m'endors mais debout. Il m'a donné 4-5 gifles avant que je revienne à moi... Est-ce dangereux?

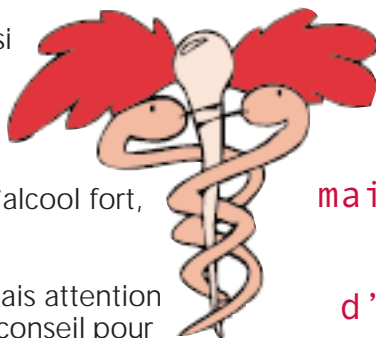


Une intoxication alcoolique peut provoquer un coma éthylique, qui peut lui-même conduire à la mort s'il n'y a pas de réactions appropriées de l'entourage et l'intervention d'un médecin.

C'est une perte de connaissance due à l'effet sédatif de l'alcool, qui amène aussi une baisse du tonus musculaire, de la tension artérielle et de la température, ainsi qu'une dépression respiratoire. Cela arrive lorsque le taux d'alcool dans le sang est très élevé, donc si on boit trop et/ou trop vite. Le risque est encore plus élevé à jeun.

Personne ne doit banaliser un tel événement: si cela s'est passé dans le cercle des amis de votre enfant, parlez-en avec lui, dites-lui que vous tenez à lui. Les défis qui consistent à boire le plus vite possible le plus d'alcool possible, souvent au goulot d'une bouteille d'alcool fort, sont à condamner fermement!

Alors, boire un peu quand on a 16 ans, OK, mais attention à la perte du contrôle de la consommation. Le conseil pour réduire les risques: ne jamais boire de l'alcool à jeun, boire lentement, pas plus d'un verre par heure, pas trop, soit au maximum 2 consommations par sortie de fin de semaine, et pas trop souvent.



L'autre soir, je me suis saoulé; je sais que j'ai vomi mais je ne me souviens plus de grand-chose d'autre. Mes amis m'ont dit que j'étais à moitié inconscient. C'est grave?

Un autre risque lié à l'abus, que les ados comprennent bien: perdre la maîtrise de ce qu'on fait... et le regretter ensuite. D'accord, on peut faire le rigolo, danser sur les tables, dire des trucs impossibles, pisser n'importe où...

Ça peut aussi être un acte et des conséquences qu'on peut regretter toute sa vie. Une cuite en vaut-elle la peine?



J'avais trop bu, j'ai rencontré un mec qui avait pas mal bu aussi... On a fait des trucs ensemble, mais je ne sais plus exactement quoi. Ça me fait flipper maintenant...

Il y avait 3-4 types complètement bourrés, qui se sont mis à se bagarrer pour rien du tout!

Effectivement, l'alcool peut provoquer des problèmes sexuels. En petites quantités, il a un effet stimulant, parce qu'il facilite le contact et diminue la timidité. Mais, quand on a trop bu, le plaisir et les sensations sexuelles diminuent. En matière de drague, l'abus d'alcool enhardit certaines personnes, qui dépassent les bornes et ont alors des gestes déplacés. Et puis, avec un verre de trop, on peut « oublier » parfois l'usage du préservatif.



Je voudrais savoir si boire de l'alcool peut entraîner des problèmes sexuels chez l'homme et chez la femme.

Je voulais juste savoir si c'est normal pour un mec de 17 ans de se bourrer la gueule tous les week-ends pour oublier ses problèmes de la semaine et tout... En fait, je ne ressens pas un besoin au niveau corporel ou quoi que ce soit mais je suis mieux! Je rentre rond tous les soirs du week-end et ça me fait du bien! S'il vous plaît, rassurez-moi en me disant que c'est de mon âge de se prendre des cuites... Merci!



La plupart des jeunes boivent avec l'intention de faire la fête, de se sentir mieux, de se lancer. Ils le font donc de temps à autre, selon les circonstances.

S'il est légitime de vouloir ressentir de nouvelles sensations (notamment d'ivresse) lorsqu'on a 17 ans, il est particulièrement risqué d'utiliser l'alcool pour oublier ses problèmes. On peut rapidement répéter, et répéter encore ce comportement, parce qu'il semble être une solution, jusqu'à finalement en devenir dépendant. L'alcool, comme toutes les drogues, n'est pas une vraie solution, seulement une échappatoire illusoire! Alors, une cuite, ça peut arriver; lorsque cela se répète régulièrement, c'est préoccupant.

Dépendance

Si ça dérape souvent...

Etre sur le chemin de la dépendance, ce n'est pas seulement une question de quantité; c'est avoir besoin d'alcool pour se sentir bien, ne plus pouvoir s'en passer, à la fois dans sa tête et dans son corps. La nécessité de boire de plus en plus pour ressentir les effets souhaités risque alors de s'installer et, avec elle, les symptômes de manque peuvent apparaître: nervosité, troubles de la concentration et du sommeil, transpirations abondantes, tremblements.

Il vaut mieux s'interroger et remettre en question la consommation d'alcool de votre enfant si celle-ci entraîne des **pertes**:

- de performance scolaire ou d'apprentissage
- d'intérêt, de motivation
- de maîtrise de ses sentiments: irritabilité, attitude défensive, sautes d'humeur...
- de copains
- d'argent
- de mémoire
- de santé
- de contrôle de sa consommation.



Certains de ces symptômes sont courants à l'adolescence et ne témoignent pas forcément d'un problème d'alcool: une rupture affective, un passage à vide, un questionnement existentiel peuvent aussi conduire temporairement à des attitudes comme celles décrites ci-dessus. Reste que, si plusieurs de ces symptômes apparaissent soudainement et subsistent, il se peut que l'alcool soit en cause. En tous les cas, votre enfant appelle au secours et, à sa manière, demande qu'on s'occupe d'elle ou de lui. Faites le premier pas, seul ou avec un soutien extérieur, mais ne le laissez pas dans ses soucis sans aide!



Les jeunes qui peuvent dialoguer avec leurs parents, qui se sentent en confiance avec eux déclarent avoir une consommation d'alcool – mais aussi de tabac et de drogues illégales – plus faible que leurs pairs qui n'arrivent pas à discuter en famille. Alors, à vous de jouer: en créant un climat d'ouverture, d'écoute et de respect mutuel, vous faites la meilleure des préventions!

Pour d'autres informations, conseils ou adresses dans votre région: tél. 021 321 29 85

ISPA, case postale 870, 1001 Lausanne

Tél. 021 321 29 11 • Fax 021 321 29 40 • <http://www.sfa-ispa.ch>