
LA VÉRITÉ SUR
L'ALCOOL
nonaladrogue.fr

POURQUOI CE LIVRET A-T-IL ÉTÉ PRODUIT

De nos jours, on entend beaucoup parler de la drogue dans la rue, à l'école, sur internet et à la télévision. Certaines choses sont vraies, d'autres pas.

Ce que vous ne savez pas toujours, c'est que ce que vous entendez sur la drogue vient souvent de ceux qui en vendent. D'anciens dealers avouent avoir dit n'importe quoi pour en vendre.

Mais qu'en est-il de l'alcool ? Est-ce véritablement une drogue ? Après tout, c'est légal, ça fait partie de la vie sociale et la consommation de petites quantités d'alcool est même recommandée par certains médecins.

Dans les études que nous avons menées, l'alcool est en haut de la liste des substances que les jeunes sont les plus susceptibles de prendre et qui leur cause des problèmes. Comme il tue beaucoup de jeunes (plus que toutes les autres drogues combinées), il s'agit de la substance qui inquiète le plus les parents.

Il vous faut les faits véritables et la vérité sur la drogue afin de pouvoir prendre une décision éclairée au sujet des drogues. Ce livret a donc été préparé à votre intention.

Vos impressions sont importantes à nos yeux, donc faites-nous savoir ce que vous pensez de ce livret. Consultez notre site web **nonaladrogue.fr** et envoyez-nous un e-mail à **info@drugfreeworld.org**.

Avertissement : Ce livret met l'accent sur le danger de la consommation de certaines drogues. L'intention n'est pas de procurer au lecteur un conseil d'ordre médical ni de le dissuader d'avoir recours à un traitement médical.

Qu'est-ce que l'alcool ?

L'alcool *est* une drogue.

Classé comme dépresseur, l'alcool altère le système nerveux central, ce qui entraîne un ralentissement des fonctions corporelles. Cela se traduit par des paroles confuses, des mouvements instables, des perceptions déformées et une inaptitude à réagir rapidement.

Quant à la façon dont l'alcool affecte le mental, il réduit l'aptitude d'une personne à penser de manière rationnelle et modifie son jugement.

La quantité d'alcool consommée détermine son impact. La plupart des gens boivent pour obtenir un effet stimulant, par exemple une bière ou un verre de vin pour se « détendre ». Cependant, plus quelqu'un boit d'alcool, plus il ressent ses effets dépresseurs et commence à ressentir des troubles mentaux ou à perdre sa coordination et le contrôle de ses mouvements.

Un excès d'alcool peut provoquer de graves effets dépresseurs : incapacité à ressentir la douleur, vomissements (réponse à une toxicité), inconscience, coma, voire la mort. Ces effets dépendent de la quantité et de la vitesse de la consommation d'alcool.

Il existe différentes sortes d'alcools. L'alcool éthylique (éthanol), seul alcool utilisé dans les boissons, est produit par la fermentation, un procédé chimique dans lequel la levure décompose certains ingrédients alimentaires, tels que les grains ou les fruits, pour produire de l'alcool.



Teneur en alcool

Les boissons fermentées, comme la bière et le vin, contiennent généralement de 2 à 20 pour cent d'alcool.

Les boissons distillées, comme les liqueurs, contiennent de 40 à 50 pour cent d'alcool ou plus.

La teneur en alcool des boissons courantes est :

Bière	**2-8 % d'alcool**
Cidre	**4-8 % d'alcool**
Vin	**8-14 % d'alcool**
Tequila	**40 % d'alcool**
Rhum	**40 % d'alcool ou plus**
Eau-de-vie	**40 % d'alcool ou plus**
Gin	**37,5-50 % d'alcool**
Liqueurs	**15-55 % d'alcool**
Whisky	**40-68 % d'alcool**
Vodka	**35-95 % d'alcool**

Boire et conduire

- Aux États-Unis, 13 384 personnes sont mortes dans des accidents de la route liés à l'alcool sur une période de 12 mois. Cela fait presque 40 morts chaque jour de l'année.
- Les accidents de voiture sont la principale cause de mortalité chez les adolescents. Parmi les jeunes conducteurs tués au cours d'une seule année, environ un sur trois avait bu, selon les Centres de contrôle et de prévention des maladies des États-Unis.
- Les conducteurs sous l'emprise de l'alcool ont au moins sept fois plus de riques de mourir dans un accident de voiture que les conducteurs sobres.



Pour beaucoup de gens, ce ne sont que des statistiques — choquantes, peut-être, mais ce ne sont que des statistiques. En revanche, pour les familles et les amis des victimes de ceux conduisant en état d'ivresse, chaque chiffre représente une vie perdue.

L'alcool fausse le jugement et les perceptions. Les gens sous son influence avouent que leur temps de réaction ralentit et prennent souvent des risques qu'ils n'envisageraient pas en état de sobriété. Trop souvent, ces risques entraînent des décès.



Comprendre comment l'alcool affecte le corps

L'alcool passe dans le sang par l'intermédiaire de petits vaisseaux sanguins, à travers les parois de l'estomac et de l'intestin grêle. En quelques minutes, il atteint le cerveau, ce qui ralentit l'action des cellules nerveuses.

Environ 20 pour cent de l'alcool est absorbé par l'intermédiaire de l'estomac. Les 80 pour cent restants sont absorbés par l'intermédiaire de l'intestin grêle.

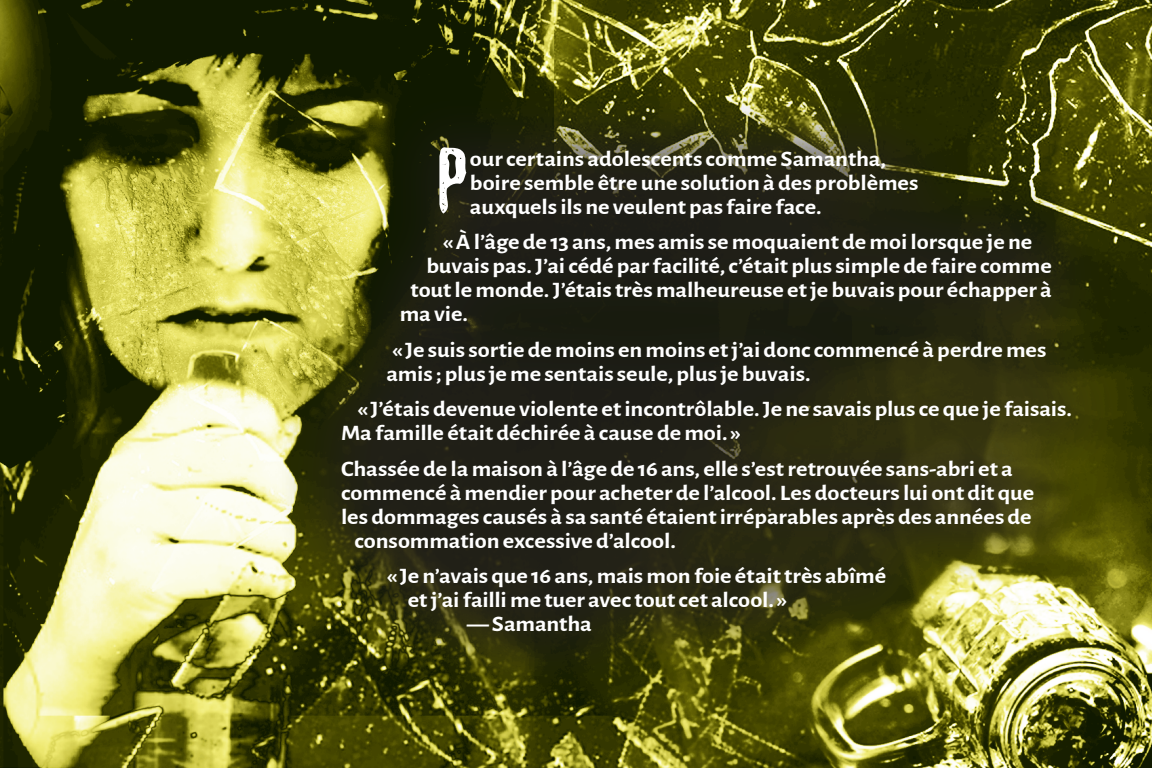
L'alcool est également transporté par le sang jusqu'au foie, qui transforme l'alcool en une substance qui n'est pas toxique. Cependant, le foie ne peut métaboliser qu'une quantité limitée d'alcool à la fois. L'excès se propage dans la circulation sanguine, ce qui intensifie ses effets sur l'organisme.

Lorsque le taux d'alcoolémie devient trop élevé, le système respiratoire ralentit, ce qui peut potentiellement conduire au coma, voire à la mort, si le cerveau est privé d'oxygène.

Comparaison entre les jeunes et les adultes
Quelle est la différence ?

À l'adolescence, l'alcool est encore plus dangereux que pour les adultes. Le cerveau se développe encore au cours de l'adolescence et au début de l'âge adulte. Boire pendant cette période critique peut causer des dommages permanents sur l'aptitude à apprendre, la mémoire, les facultés motrices et la coordination.

Selon les études réalisées, les jeunes qui commencent à boire avant l'âge de 15 ans courent quatre fois plus de risques de développer une dépendance à l'alcool que ceux qui commencent à boire à 21 ans.



Pour certains adolescents comme Samantha, boire semble être une solution à des problèmes auxquels ils ne veulent pas faire face.

« À l'âge de 13 ans, mes amis se moquaient de moi lorsque je ne buvais pas. J'ai cédé par facilité, c'était plus simple de faire comme tout le monde. J'étais très malheureuse et je buvais pour échapper à ma vie.

« Je suis sortie de moins en moins et j'ai donc commencé à perdre mes amis ; plus je me sentais seule, plus je buvais.

« J'étais devenue violente et incontrôlable. Je ne savais plus ce que je faisais. Ma famille était déchirée à cause de moi. »

Chassée de la maison à l'âge de 16 ans, elle s'est retrouvée sans-abri et a commencé à mendier pour acheter de l'alcool. Les docteurs lui ont dit que les dommages causés à sa santé étaient irréparables après des années de consommation excessive d'alcool.

« Je n'avais que 16 ans, mais mon foie était très abîmé et j'ai failli me tuer avec tout cet alcool. »
— Samantha

Le binge drinking, qu'est-ce que c'est ?

Le binge drinking est un mode de consommation excessif de boissons alcoolisées sur une courte période de temps. Cela se définit généralement comme le fait de boire cinq verres ou plus pour un homme et quatre verres ou plus pour une femme.

Aux États-Unis, le binge drinking est la forme la plus courante d'abus d'alcool, ce qui conduit souvent à des accidents (chutes, brûlures et accidents vasculaires cérébraux) ainsi qu'à des maladies telles que des maladies cardiaques, des maladies du foie et des accidents vasculaires cérébraux.

Je bois de manière excessive chaque fois que j'en ai l'occasion et, pour être honnête, je suis dégoûté de moi, mais je ne peux pas contrôler mon désir de le faire. Si je bois trop ou si je bois certaines boissons, je m'essouffle et j'ai des taches sur tout le corps, mais je continue à boire jusqu'à ce que je sois épuisé et que je m'endorme. Je ne suis pas sûr d'être assez fort pour arrêter ces stupidités. » — Allen



Avant d'avoir 25 ans, j'étais déjà piégé par la boisson.

« Ma plus grande préoccupation était de boire, et tout le reste passait après.

« Quand je réalisais que je n'avais rien à boire, j'avais tendance à paniquer et je commençais à trembler.

« Si je n'avais pas d'alcool, je me mettais à trembler et à transpirer. Je ne pouvais pas rester plus de quelques heures sans boire. » — Paul

L'année dernière, je suis allée au travail ivre, j'ai perdu connaissance en boîte et dans des bars et je ne me souviens même pas comment je suis rentrée chez moi. J'ai honte d'avouer que j'ai couché avec un type sans même me rappeler être rentrée chez moi avec lui, jusqu'à ce qu'on se croise le lendemain.

« J'ai détruit mes relations avec deux petits copains parce qu'ils ne supportaient pas que je boive autant, l'alcool passait avant eux.

« Mes parents sont très tristes de voir leur fille se détruire sans raison apparente. »

— Jamie



Qu'est-ce qu'on entend par alcoolisme ou dépendance à l'alcool ?

L'alcoolisme est caractérisé par quatre symptômes principaux :

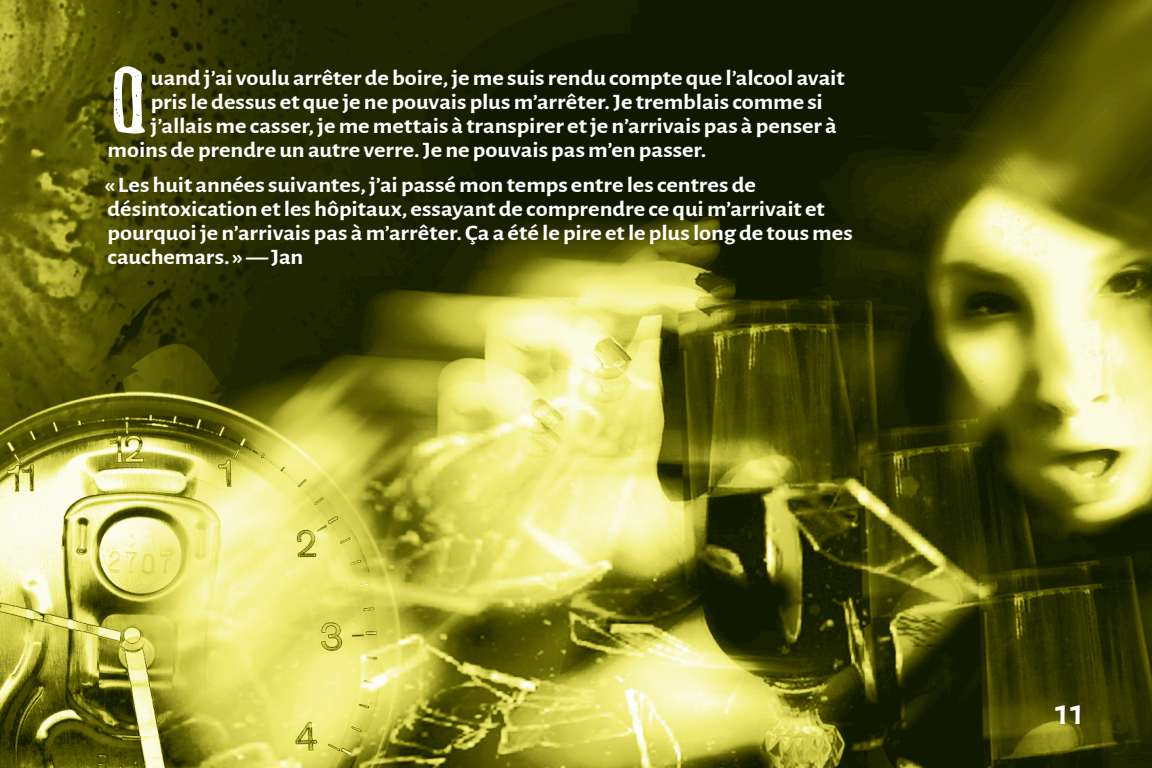
- **Manque :** forte envie de boire ou compulsion à boire.
- **Perte de contrôle :** incapacité à s'arrêter de boire chaque fois que l'occasion se présente.
- **Dépendance physique :** les symptômes de manque — tels que des nausées, des sueurs, des tremblements et de l'anxiété — surviennent quand la consommation d'alcool s'arrête soudainement.

Une dépendance sérieuse peut mener à des convulsions potentiellement mortelles qui peuvent surgir de 8 à 12 heures après le dernier verre. Le delirium tremens commence trois à quatre jours plus tard, provoquant chez la personne une agitation extrême, des tremblements, des hallucinations et une perte de contact avec la réalité.

- **Accoutumance :** besoin de boire plus d'alcool pour ressentir le même effet.

Beaucoup de gros buveurs croient qu'ils peuvent s'arrêter quand ils le veulent — ils ne « décident » tout simplement jamais de le faire. L'alcoolisme n'est pas une *destination*, mais une *progression*, une longue route vers la détérioration au cours de laquelle tout va de plus en plus mal.





Quand j'ai voulu arrêter de boire, je me suis rendu compte que l'alcool avait pris le dessus et que je ne pouvais plus m'arrêter. Je tremblais comme si j'allais me casser, je me mettais à transpirer et je n'arrivais pas à penser à moins de prendre un autre verre. Je ne pouvais pas m'en passer.

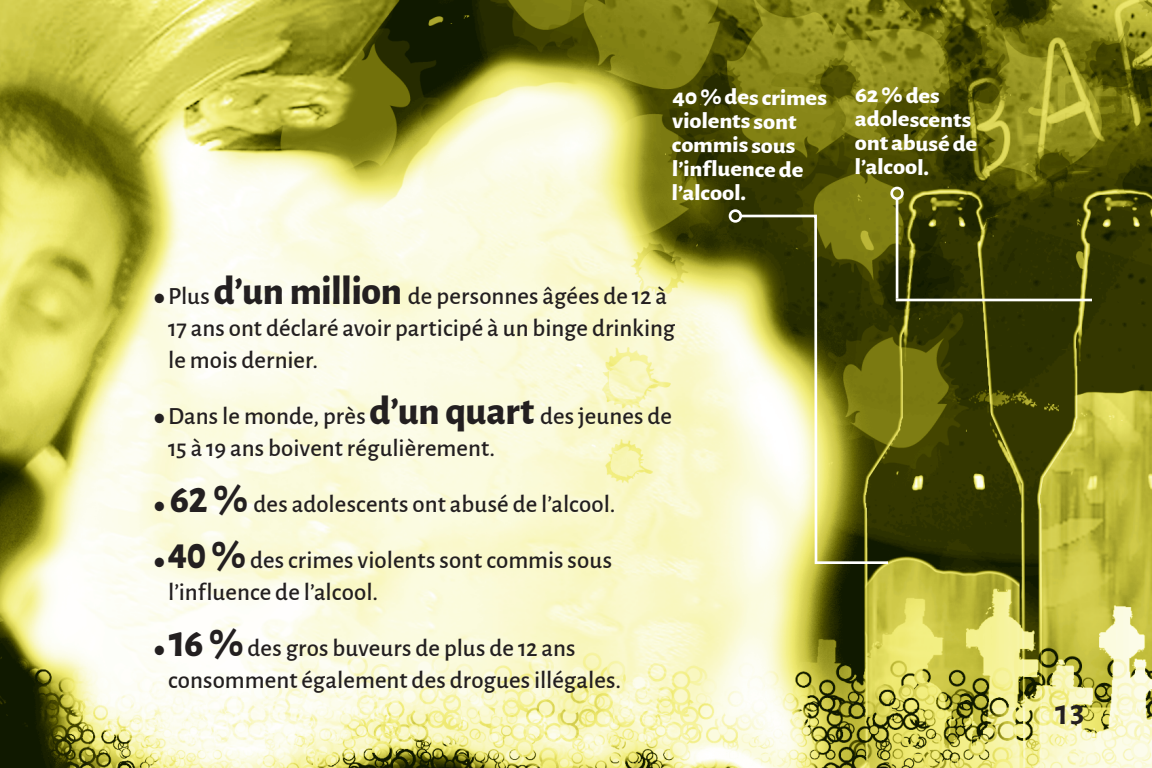
« Les huit années suivantes, j'ai passé mon temps entre les centres de désintoxication et les hôpitaux, essayant de comprendre ce qui m'arrivait et pourquoi je n'arrivais pas à m'arrêter. Ça a été le pire et le plus long de tous mes cauchemars. » — Jan

Statistiques internationales

Chaque minute de chaque jour, cinq personnes meurent de leur consommation d'alcool. Cela représente 2,6 millions de morts par an. L'alcool tue plus d'adolescents que toutes les autres drogues combinées. L'alcool joue un rôle dans les trois principales causes de décès (accidents, homicides et suicides) chez les jeunes de 15 à 24 ans.

Une enquête a révélé que 16 pour cent des gros buveurs de plus de 12 ans consomment également des drogues illégales.





- Plus **d'un million** de personnes âgées de 12 à 17 ans ont déclaré avoir participé à un binge drinking le mois dernier.
- Dans le monde, près **d'un quart** des jeunes de 15 à 19 ans boivent régulièrement.
- **62 %** des adolescents ont abusé de l'alcool.
- **40 %** des crimes violents sont commis sous l'influence de l'alcool.
- **16 %** des gros buveurs de plus de 12 ans consomment également des drogues illégales.

Effets à court terme

Les effets de l'alcool dépendent de la quantité consommée et de l'état physique de la personne. Certains effets courants à court terme incluent :

- Problème d'élocution
- Somnolence
- Vomissements
- Diarrhée
- Maux d'estomac
- Maux de tête
- Difficultés respiratoires
- Vision et ouïe déformées
- Altération du jugement
- Perception et coordination diminuées
- Inconscience
- Anémie (diminution des globules rouges)
- Coma
- Black-out (trous de mémoire, où la personne ne peut pas se rappeler les événements qui se sont produits pendant qu'elle était sous l'influence de l'alcool)

Effets à long terme

Le binge drinking et une consommation importante prolongée entraînant différents problèmes de santé, tels que :

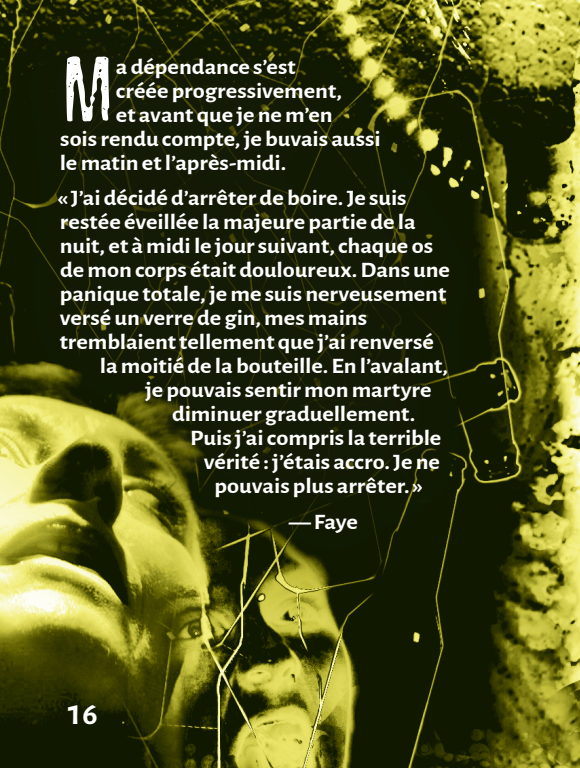
- Blessures involontaires dues à des accidents de voiture, des chutes, des brûlures, ou encore la noyade
- Blessures intentionnelles provoquées par des armes à feu, des agressions sexuelles, des violences domestiques
- Augmentation du nombre d'accidents du travail et chute de productivité
- Augmentation des problèmes familiaux, ruptures
- Intoxication éthylique
- Hypertension, accident vasculaire cérébral et autres maladies cardiaques
- Affection hépatique
- Lésions nerveuses
- Problèmes sexuels
- Dommages permanents au cerveau
- Carence en vitamine B1, qui peut mener à des troubles caractérisés par l'amnésie, l'apathie et la désorientation
- Ulcères
- Gastrites (inflammation des parois de l'estomac)
- Malnutrition
- Cancer de la bouche et de la gorge



Ma dépendance s'est créée progressivement, et avant que je ne m'en sois rendu compte, je buvais aussi le matin et l'après-midi.

« J'ai décidé d'arrêter de boire. Je suis restée éveillée la majeure partie de la nuit, et à midi le jour suivant, chaque os de mon corps était douloureux. Dans une panique totale, je me suis nerveusement versé un verre de gin, mes mains tremblaient tellement que j'ai renversé la moitié de la bouteille. En l'avalant, je pouvais sentir mon martyre diminuer graduellement. Puis j'ai compris la terrible vérité : j'étais accro. Je ne pouvais plus arrêter. »

— Faye



Les victimes les plus jeunes

Lorsqu'une mère enceinte boit, de l'alcool passe dans le sang, traverse les tissus environnants et affecte le fœtus (bébé en gestation).

L'exposition à l'alcool pendant la grossesse peut entraîner des anomalies congénitales liées à l'alcool, notamment des déficits de croissance, des malformations du visage et des lésions cérébrales et du système nerveux.



Une série de tragédies

Au cours de la dernière décennie, l'alcool a coûté la vie à de nombreux acteurs, musiciens, écrivains et athlètes talentueux. Voici quelques-uns de ceux qui ont disparus :

Amy Winehouse était une chanteuse et compositrice anglaise qui est morte à l'âge de 27 ans d'une intoxication à l'alcool en juillet 2011.

Dwayne Haskins, un joueur de football américain de la NFL âgé de 24 ans, a été tué en étant accidentellement percuté par un camion alors qu'il tentait de traverser une autoroute en état d'ébriété.

Verne Troyer, connu pour avoir joué Mini-Moi dans les films d'Austin Powers, était alcoolique et s'est suicidé à l'âge de 49 ans en 2018.

Dolores O'Riordan, la chanteuse irlandaise et voix emblématique des Cranberries s'est noyée dans sa baignoire à 46 ans alors qu'elle était ivre.

Steve Clark, guitariste des Def Leppard, était un buveur invétéré. Il est mort dans sa maison à Londres d'une combinaison mortelle d'alcool et de drogues.

Brian Connolly, chanteur écossais de rock pour le groupe Sweet, a quitté le groupe en 1978 à cause de son problème d'alcool. Il a rejoint à nouveau le groupe des années plus tard, mais est mort d'une insuffisance hépatique en 1997.

Mickey Mantle, un joueur de baseball vedette à 20 reprises qui a passé toute sa carrière avec les Yankees de New York, a dû subir une greffe du foie à cause de son abus d'alcool. Il est mort en 1995, à l'âge de 63 ans.

L'alcool

L'homme fabrique de l'alcool depuis plusieurs milliers d'années. Les boissons fermentées existaient déjà dans la civilisation égyptienne et il existe une trace de boissons alcoolisées remontant à environ 7000 ans av. J.-C. En Inde, une boisson alcoolisée du nom de *sura* et distillée à partir du riz était utilisée entre 3000 ET 2000 ans av. J.-C.

Les Babyloniens vénéraient une déesse du vin dès 2700 av. J.-C. En Grèce, l'hydromel, une boisson fermentée à base de miel et d'eau, fut l'une des premières boissons alcoolisées à gagner en popularité. La littérature grecque regorge d'avertissements contre l'excès de boisson.

Plusieurs civilisations amérindiennes avaient mis au point des boissons alcoolisées durant la période précolombienne*. En Amérique du Sud, diverses boissons fermentées ont été créées à partir de blé, de raisin et d'autres fruits indigènes.

Au 16e siècle, l'alcool (appelé *spiritueux*) a été utilisé en grande partie à des fins médicinales†. Au début du 18e

Boissons fermentées datant du début de la civilisation égyptienne

* précolombienne : avant l'arrivée de Christophe Colomb en Amérique en 1492.

en quelques mots

siècle, le Parlement britannique a passé une loi encourageant l'utilisation du grain pour distiller des spiritueux.

En Grande-Bretagne au 18e siècle, la consommation de gin avait atteint 82 millions de litres et l'alcoolisme était largement répandu.

Le 19e siècle a apporté un changement d'attitude vis-à-vis de l'alcool. Un mouvement vit le jour, demandant plus de sobriété et un usage modéré de l'alcool, puis finit par exiger sa prohibition totale.

En 1920, les États-Unis ont adopté une loi interdisant la fabrication, la vente, l'importation et l'exportation de boissons alcoolisées, ouvrant la voie à une époque appelée la prohibition. Pendant cette période, le commerce illégal de l'alcool a prospéré jusqu'à l'abrogation de la loi en 1933.

Aujourd'hui, environ 29 millions d'Américains souffrent d'alcoolisme et 30 % de tous les décès par accident de voiture aux États-Unis sont liés à une consommation d'alcool.

† médicinal : quelque chose utilisé pour le traitement de maladies ou de blessures



La vérité sur la drogue

Les drogues sont essentiellement des poisons. L'effet dépend de la quantité consommée.

Une faible quantité agit comme un stimulant (vous excite). Une quantité plus grande agit comme un sédatif (diminution de l'activité). Une quantité encore plus grande agit comme un poison et peut entraîner la mort.

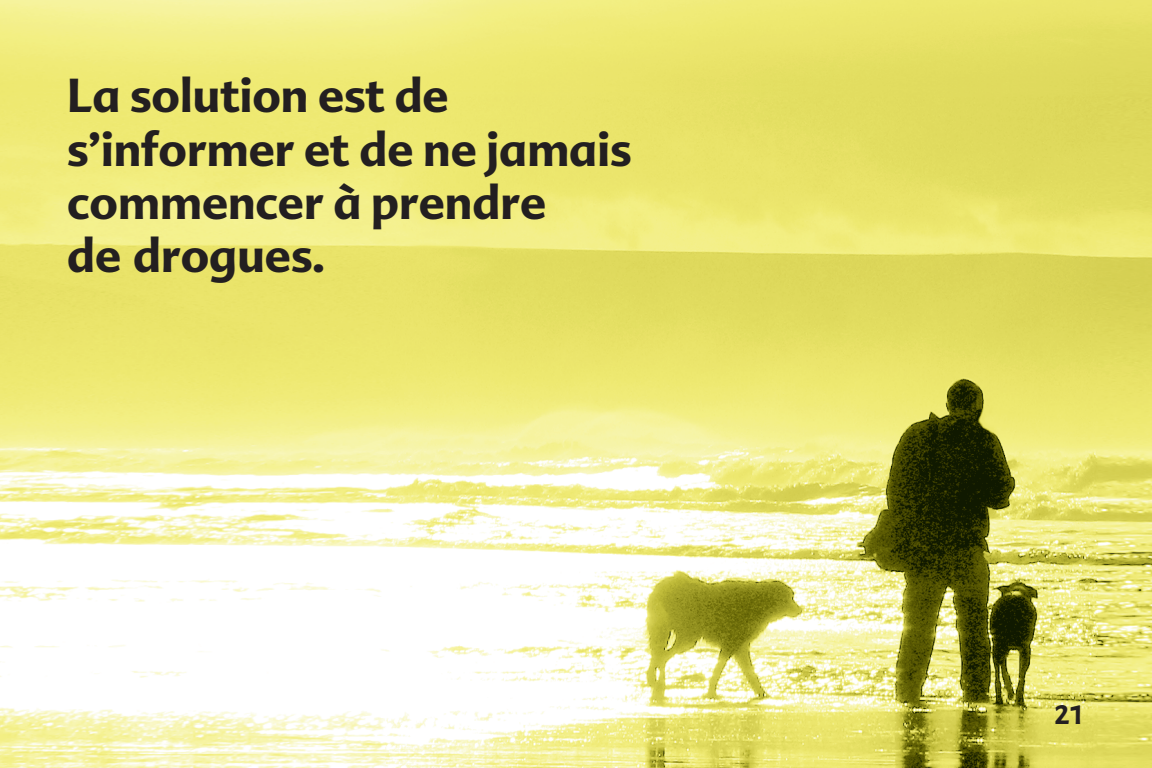
Cela est vrai pour n'importe quelle drogue. La seule chose qui change, c'est la quantité nécessaire pour obtenir un effet.

Mais beaucoup de drogues présentent un autre risque : elles affectent directement le mental. Elles peuvent modifier la perception de l'utilisateur par rapport à ce qui se passe autour de lui. Résultat, les actions de la personne peuvent s'avérer bizarres, irrationnelles, inappropriées, voire destructrices.

Les drogues bloquent aussi toutes les sensations, désirables ou non. Ainsi, tout en apportant une aide à court terme en soulageant la douleur, elles effacent également toute capacité et vivacité en troublant la pensée.

Les médicaments sont des drogues destinées à accélérer, ralentir ou modifier le fonctionnement du corps, pour l'améliorer. Ils sont parfois nécessaires. Mais cela reste des drogues : ils agissent en tant que stimulants ou sédatifs, et en prendre trop peut vous tuer. Aussi, si vous ne prenez pas ces médicaments en respectant leur prescription, ils peuvent s'avérer aussi dangereux que des drogues illégales.

La solution est de s’informer et de ne jamais commencer à prendre de drogues.



POURQUOI LES GENS PRENNENT-ILS DE LA DROGUE ?

Les gens prennent de la drogue parce qu'ils veulent changer quelque chose dans leur vie.

Voici quelques-unes des raisons données par les jeunes :

- Pour se sentir dans le coup
- Pour s'évader ou se relaxer
- Par ennui
- Pour se sentir adulte
- Pour se rebeller
- Pour faire une expérience

Ils pensent que la drogue est une solution. Mais finalement, la drogue devient le problème.

Aussi difficile que cela puisse être de faire face à ses problèmes, les conséquences de la consommation de drogues sont toujours pires que le problème que l'on essaie de résoudre en en prenant. La solution est de s'informer et de ne jamais commencer à prendre de drogues.



Des millions de livrets comme celui-ci ont été distribués dans le monde, en plus de 20 langues.



Au fur et à mesure que de nouvelles drogues apparaissent et que l'on découvre leurs effets, les livrets existants sont mis à jour et de nouveaux sont créés.

Les livrets sont publiés par la Foundation for a Drug-Free World, association d'utilité publique à but non lucratif basée à Los Angeles, en Californie.

La fondation fournit des documents d'information et des conseils, et coordonne la prévention à travers son réseau international. Elle travaille avec des jeunes, des parents, des éducateurs, des associations et des agences gouvernementales — tous ceux qui veulent aider les gens à mener une vie sans drogue.

RÉFÉRENCES :

Pour avoir d'autres informations sur les sources utilisées pour compiler ce livret, merci de consulter le site nonaladrogue.fr/drugfacts/references.

CRÉDITS PHOTOS : pages 3, 4, 7, 19 : Stockxpert ; page 5 : Bigstockphoto (accident de voiture) ; page 9 : Nightwatching (pieds) ; page 14 : Stockxpert (gauche), iStockphoto (droite) ; page 17 : Lisa Grissinger (ange qui pleure) ; page 18 : GoddessGift (déesse Siduri)

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

Ce livret fait partie d'une série de brochures d'information sur les drogues les plus courantes comme le cannabis, l'alcool, le fentanyl, les drogues de synthèse, l'ecstasy, la cocaïne, le crack, le crystal meth et la méthamphétamine, les drogues par inhalation, l'héroïne, le LSD, ainsi que l'abus de médicaments sur ordonnance. Muni de ces informations, le lecteur peut prendre la décision de mener une vie sans drogue.

Pour faire des cours en ligne gratuits ou pour vous connecter à un chapitre Un Monde Sans Drogue dans votre région, allez sur Nonaladrogue.fr

Fondation pour un Monde Sans Drogue
Nonaladrogue.fr • info@drugfreeworld.org
+1 (888) 668-6378 • +1 (818) 952-5260

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

Scannez ici pour télécharger le livret

© 2025 Foundation for a Drug-Free World. Tous droits réservés. La vérité sur la drogue et le logo de la Foundation for a Drug-Free World (Fondation pour un Monde Sans Drogue) sont des marques de fabrique détenues par la Foundation for a Drug-Free World et utilisées avec sa permission.
Imprimé aux États-Unis par DC, 6130 Sheila St., Commerce, CA 90040 USA. #S001562 - FRENCH (NON-FRA)