

**Vous  
connaissez...**

# L'alcool

**Noms communs :** boisson,  
broue (« brew »), coup

## **Qu'est-ce que l'alcool ?**

L'alcool est la substance contenue dans la bière, le vin et les spiritueux qui provoque l'intoxication (« s'enivrer », « se saouler »). L'alcool, également appelé éthanol, est le produit de la fermentation ou, parfois, de la distillation de divers fruits, légumes ou grains. C'est un neurodépresseur, c'est-à-dire qu'il ralentit le fonctionnement des parties du cerveau qui commandent les facultés intellectuelles et le comportement ainsi que la respiration et le rythme cardiaque.

On trouve des traces d'usage d'alcool qui remontent à 7 000 avant J.-C. Sa consommation est courante dans de nombreuses pratiques sociales, culturelles et religieuses.

## Quelle est la quantité d'alcool contenue dans une boisson ?

Les différents types de boissons alcoolisées contiennent des quantités d'alcool différentes. Parmi les boissons fermentées, on peut citer la bière et le vin, dont la teneur en alcool peut aller de 4 à 15 %. Parmi les boissons distillées, aussi appelées alcools forts ou spiritueux, on compte le rhum, le whisky et la vodka ; ces boissons ont une teneur plus élevée en alcool, généralement plus de 25 %.

Pour connaître la quantité d'alcool contenue dans une boisson, il est utile de comparer les différents types de « consommation standard ». Au Canada, chaque consommation standard contient 17,05 millilitres ou 13,45 grammes d'alcool pur, ce qui équivaut à :

- une bouteille/canette de bière\* (341 mL, 12 oz, 5 % d'alcool) ;
- une bouteille/canette de cidre (341 mL, 12 oz, 5 % d'alcool) ;
- un verre de vin (142 mL, 5 oz, 12 % d'alcool) ;
- un petit verre (« shot ») de spiritueux (43 mL, 1,5 oz, 40 % d'alcool).

\* Certaines bières peuvent contenir de 6 à 7 % d'alcool, ce qui fait d'une bouteille ou d'une canette de bière une boisson plus forte qu'une simple consommation standard. Les bières « légères » ont une teneur en alcool moyenne de 4 %.

## Comment se présente l'alcool ?

À l'état pur, l'alcool est un liquide limpide et incolore. Les diverses couleurs des boissons alcoolisées proviennent des ingrédients entrant dans leur composition et du procédé de fermentation qu'elles ont subi.

## Qui consomme de l'alcool ?

L'alcool est la drogue la plus consommée au Canada. Environ 76 % des Canadiens de 15 ans et plus ont déclaré avoir bu de l'alcool au cours des 12 derniers mois.

Bien que les lois interdisent aux personnes de moins de 18 ou 19 ans de consommer de l'alcool, un grand nombre de jeunes boivent avant d'avoir atteint l'âge légal. Dans un sondage effectué en Ontario en 2023 auprès des élèves de la 7<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année, 36 % ont déclaré avoir consommé de l'alcool au cours des 12 derniers mois et 10 % ont dit avoir eu un ou plusieurs épisodes d'hyperalcoolisation rapide au cours du mois écoulé.

Traditionnellement, les hommes boivent plus que les femmes, mais cet écart se réduit. Le sondage de 2023 a révélé que pour la première fois, les filles du secondaire consomment davantage d'alcool que les garçons (39 et 33 %, respectivement).

## Comment se sent-on quand on boit ?

Les effets de l'alcool dépendent de nombreux facteurs, parmi lesquels :

- la quantité d'alcool absorbée et la fréquence de consommation ;
- la sensibilité d'une personne à l'alcool ;
- son âge, son sexe et son poids ;
- ce qu'elle a mangé récemment et en quelle quantité ;
- le milieu dans lequel elle se trouve ;
- son humeur ;
- son état de santé général ;
- si elle a pris d'autres drogues (illégalles, sur ordonnance, en vente libre ou à base de plantes).

Nombre de ces facteurs déterminent également la rapidité de l'intoxication. La vitesse à laquelle on boit accélère également l'intoxication.

Chez de nombreuses personnes, un unique verre d'alcool procure un sentiment de détente et diminue l'inhibition, de sorte qu'elles se sentent plus à l'aise et plus sociables. Certaines personnes éprouvent un sentiment d'euphorie ou deviennent plus animées quand elles boivent, tandis que chez d'autres, l'alcool peut provoquer dépression et hostilité.

L'alcool affecte également les parties du cerveau qui contrôlent l'équilibre, la mémoire et le jugement, ce qui augmente les risques de blessures et de méfaits. Une consommation excessive d'alcool peut également conduire à l'agressivité, ce qui explique pourquoi l'alcool joue souvent un rôle dans la violence et la criminalité.

Les femmes sont généralement plus sensibles aux effets de l'alcool que les hommes. En outre, plus on vieillit, plus on y devient sensible ; avec une sensibilité accrue, une moindre quantité d'alcool peut causer une intoxication et il faut plus de temps à l'organisme pour éliminer l'alcool consommé.

## Qu'est-ce que l'intoxication?

L'intoxication est l'accumulation d'alcool dans l'organisme. La majeure partie de l'alcool est décomposée et éliminée par le foie, mais celui-ci ne peut traiter qu'environ un verre d'alcool par heure. S'il y a plus d'alcool que cela dans l'organisme, le foie ne peut pas le traiter et l'alcool reste dans la circulation sanguine.

Les premiers signes d'une intoxication à l'alcool sont la rougeur du visage, la détérioration du jugement et la diminution de l'inhibition. Une consommation continue d'alcool accentue ces effets et d'autres viennent s'y ajouter : baisse de la concentration, ralentissement des réflexes, démarche chancelante, difficulté d'élocution et vision double ou trouble. Une personne gravement intoxiquée peut connaître une perte momentanée de mémoire et n'avoir ensuite aucun souvenir de ce qu'elle a dit ou fait pendant qu'elle buvait. Une intoxication extrême peut se manifester par l'impossibilité de se tenir debout et des vomissements ; elle peut même entraîner le coma et la mort.

## Quelle est la durée des effets de l'alcool ?

La durée des effets de l'alcool dépend de l'âge, du poids et des caractéristiques génétiques. La quantité d'alcool consommée est également importante. Cela signifie que si vous buvez une grande quantité d'alcool au cours d'une soirée, vous risquez d'être encore intoxiqué lorsque vous vous réveillerez le matin et vous devrez éviter les activités qui exigent de la sobriété, comme la conduite automobile.

L'excès de boisson provoque généralement une sensation de « gueule de bois » dans les 8 à 12 heures suivant le dernier verre, sensation pouvant durer jusqu'à 24 heures, voire plus. La gueule de bois est due en partie à la présence d'acétaldéhyde – une substance chimique toxique qui résulte de la dégradation de l'éthanol par le foie – conjuguée à la déshydratation et à des changements hormonaux. Les symptômes varient : « brouillard cérébral » (difficulté à penser), fatigue, mal de tête, nausée, diarrhée, tremblements, vomissements...

Certaines personnes pensent que prendre un petit verre d'alcool avant le coucher les aidera à dormir. Or, bien que l'alcool aide effectivement à s'endormir, il perturbe les cycles de sommeil et peut provoquer le réveil au milieu de la nuit.

## L'alcool est-il dangereux ?

Oui, l'alcool peut être dangereux, et ce, de nombreuses façons.

Les effets de l'alcool sur le jugement, le comportement, l'état d'esprit et les réflexes varient, allant d'un simple sentiment de honte à un contact sexuel dangereux, à des actes de violence, à des blessures ou même à la mort. Plus que toutes les autres drogues combinées, l'alcool est associé à des épisodes dramatiques, crimes et accidents de la route. Les jeunes, moins habitués aux effets de l'alcool, sont particulièrement susceptibles d'agir de manière impulsive ou dangereuse lorsqu'ils sont sous l'emprise de l'alcool. L'intoxication augmente également le risque de suicide.

Une extrême intoxication peut entraîner la mort, celle-ci survenant souvent du fait que le sujet, ayant perdu connaissance, vomit et s'étouffe. Si une personne perd connaissance après avoir bu à l'excès, il faut l'allonger sur le côté et la surveiller attentivement. Une peau moite et froide, une baisse de la température du corps, une respiration lente et difficile et l'incontinence sont autant d'indications d'une intoxication éthylique. Il faut alors urgemment obtenir des soins médicaux.

Le mélange d'alcool et d'autres drogues ou de médicaments peut entraîner des conséquences imprévisibles. L'alcool risque soit de réduire les effets de l'autre drogue ou de diminuer l'efficacité du médicament, soit d'en accentuer les effets, ce qui peut être dangereux. En général, la règle est de ne jamais mélanger l'alcool à une autre drogue, que cette drogue soit un médicament ou une substance illicite. Si vous êtes sous traitement médicamenteux et que vous souhaitez boire, demandez d'abord conseil à votre médecin ou pharmacien ou pharmacienne.

Une femme qui boit pendant sa grossesse expose son enfant à de graves troubles de comportement, de croissance et de développement ; l'enfant risque aussi de présenter des malformations du crâne, du visage, des articulations ou des membres, ou des malformations cardiaques. Plus la consommation d'alcool est importante durant la grossesse, plus grand est le risque de malformations congénitales. Si les trois premiers mois sont particulièrement critiques, il est dangereux de boire de l'alcool pendant toute la grossesse. Si vous êtes enceinte et si vous avez besoin d'appui, demandez à votre fournisseur de soins de santé de vous orienter vers des services adaptés à vos besoins.

## Existe-t-il un seuil de sécurité pour la consommation d'alcool ?

Il n'existe aucun niveau de consommation d'alcool « sécuritaire », mais des lignes directrices existent pour aider les adultes à réduire les risques :

- risque faible : 2 verres ou moins par semaine
- risque modéré : de 3 à 6 verres par semaine
- risque élevé : 7 verres ou plus par semaine

En raison des différences de poids et de métabolisme entre les deux sexes, parmi d'autres facteurs physiologiques, les femmes qui boivent de l'alcool ont un risque beaucoup plus élevé de problèmes de santé que les hommes, surtout si elles boivent plus de six verres par semaine.

En outre, il est prudent de ne pas boire d'alcool du tout :

- lorsque vous prenez des médicaments ou d'autres drogues pouvant interagir avec l'alcool ;
- lorsque vous participerez à des activités physiques dangereuses, que vous prendrez le volant ou que vous ferez fonctionner une machine ;
- lorsque vous êtes responsable de la sécurité d'autrui ;
- lorsque vous devrez prendre des décisions importantes ;
- lorsque vous êtes enceinte ou que vous allaitez ;
- lorsque vous souffrez de certaines maladies (p. ex. maladie du foie, diabète).

## L'alcool peut-il créer une dépendance ?

Oui, c'est possible.

Une forte consommation d'alcool peut entraîner un trouble lié à l'alcool, autrefois connu sous le nom d'alcoolisme. Il s'agit d'une dépendance : la personne ne peut plus s'arrêter de boire, même si cela lui cause des difficultés dans sa vie.

La dépendance physique se manifeste par une accoutumance aux effets de l'alcool et par des symptômes de sevrage lorsque la personne arrête de boire. Or, à mesure qu'une personne s'accoutume à l'alcool, elle doit en consommer davantage pour obtenir l'effet désiré. Pour les personnes dans cette situation, des symptômes de sevrage, notamment insomnie, tremblements, rêves très vifs, angoisse, nausée et convulsions, peuvent durer de deux à sept jours. Ces symptômes peuvent être légers ou graves, en fonction de la quantité d'alcool absorbée et de la durée de consommation.

Certaines personnes entrent dans un état de délire alcoolique aigu dans les cinq à six jours suivant l'arrêt de la consommation d'alcool. Ce syndrome dangereux se manifeste par des hallucinations effrayantes, une grande

confusion, de la fièvre et des palpitations. Si cet état grave n'est pas traité, il peut être fatal.

Pour traiter la dépendance à l'alcool, on commence généralement par gérer les symptômes de sevrage, mais la majorité des gens atteints ont besoin qu'on les aide aussi à arrêter de boire. Même après une longue période d'abstinence, une personne risque de ressentir un besoin intense d'alcool et de se remettre à boire. Le traitement peut être dispensé dans un établissement ou à l'externe. Il peut faire appel à une thérapie individuelle ou de groupe, à un groupe d'entraide tel qu'Alcooliques Anonymes ou à certains médicaments tels que la naltrexone ou l'acamprosate. Chaque patient ou patiente étant unique, il n'existe aucune méthode dont l'efficacité soit supérieure aux autres.

## Quels sont les effets à long terme de l'alcool ?

Les effets à long terme de l'alcool dépendent de la quantité absorbée et de la fréquence de consommation. La consommation de trois à six verres par semaine augmente le risque de développer un cancer du sein ou du côlon. La consommation de sept verres ou plus par semaine accroît le risque d'hypertension, d'accident vasculaire cérébral et de troubles cardiaques.

Chez les hommes, une forte consommation d'alcool peut causer de la difficulté à avoir et à maintenir une érection tandis que chez les femmes, elle peut entraîner des irrégularités menstruelles ; une consommation importante d'alcool peut aussi provoquer perte d'appétit, carences vitaminiques et infections. L'alcool irrite la paroi de l'estomac, ce qui peut provoquer des inflammations et des saignements. En Amérique du Nord, l'hépatite alcoolique est une cause importante de morbidité et de mortalité.

La consommation chronique d'alcool peut endommager le cerveau et provoquer démence, difficultés de coordination, perte de contrôle de la motricité, et perte de sensation ou sensation de brûlure dans les pieds. La dépendance à l'alcool mène souvent à la dépression clinique ; chez les personnes qui ont une dépendance à l'alcool, le taux de suicide est beaucoup plus élevé que dans la population générale.

Toute réduction de la consommation d'alcool, quelle que soit son ampleur, est bénéfique. Le fait de réduire sa consommation est lié aux résultats de santé suivants : amélioration de la fonction hépatique, poids plus sain, réduction de la tension artérielle, et diminution du risque de cancer, d'accident vasculaire cérébral, de diabète, d'épilepsie, de maladies infectieuses et d'insuffisance hépatique.

## L'alcool et la loi

Plusieurs lois provinciales et fédérales régissent la fabrication de l'alcool, sa distribution, son importation, la publicité à son sujet, sa possession et sa consommation.

Au Canada, l'âge légal pour consommer de l'alcool est de 19 ans, sauf au Québec, au Manitoba et en Alberta, où il est de 18 ans. En Ontario, il est interdit à toute personne de moins de 19 ans d'acheter de l'alcool ; il est également interdit d'en vendre ou d'en procurer à une personne de moins de 19 ans. Une personne de moins de 19 ans ne peut consommer d'alcool que lorsqu'un parent ou un tuteur légal lui en a procuré, et seulement si l'alcool est consommé en présence du parent ou du tuteur légal.

Il est également interdit de vendre ou de procurer de l'alcool à toute personne qui semble ivre. Quiconque vend ou procure de l'alcool à d'autres personnes peut être tenu civilement responsable si ces personnes (y compris les clients d'un bar ou d'un restaurant et les invités à une réception dans un domicile privé), étant en état d'ivresse, se blessent ou blessent d'autres personnes.

Les lois fédérales et provinciales énumèrent une série d'infractions pour la conduite en état d'ébriété. Pour des renseignements à ce sujet, consultez « *Vous connaissez... La conduite avec facultés affaiblies* ».

### De l'information en série...

L'alcool	L'héroïne
Les amphétamines	La kétamine
Les benzodiazépines	Le LSD
La caféine	La méthadone
Le cannabis	La méthamphétamine
La cocaïne	Les opioïdes sur ordonnance
La conduite avec facultés affaiblies	Les stéroïdes
L'ecstasy	anabolisants
Le GHB	Les substances inhalées
Les hallucinogènes	Le tabac

Pour de plus amples renseignements sur la santé mentale et les dépendances, veuillez consulter notre site Web : [www.camh.ca/fr](http://www.camh.ca/fr)

Il se peut que cette publication soit disponible dans d'autres supports. Pour tout renseignement sur les supports de substitution, pour commander des exemplaires en quantité de ce dépliant ou pour commander d'autres publications de CAMH, veuillez vous adresser au Service des publications de CAMH :

Sans frais : 1 800 661-1111

À Toronto : 416 595-6059

[publications@camh.ca](mailto:publications@camh.ca)

Cyberboutique : [store.camh.ca](http://store.camh.ca)

Si vous avez des questions à poser ou des éloges ou des préoccupations à formuler au sujet des services offerts par CAMH, adressez-vous au Bureau de l'expérience des patients et des familles.

Les familles peuvent trouver un soutien auprès du Centre de ressources pour les familles, situé dans l'Espace d'apprentissage RBC pour les patients et les familles, et peuvent également se rendre à ce dernier pour obtenir des ressources et se faire orienter vers d'autres services.

Bureau de l'engagement des familles, Centre de ressources pour les familles et Espace d'apprentissage RBC pour les patients et les familles : 1025, rue Queen Ouest (Centre McCain des soins complexes et du rétablissement)

Bureau de l'engagement des familles et Centre de ressources pour les familles : 416 535-8501, poste 32028 ; [pfe@camh.ca](mailto:pfe@camh.ca)

Espace d'apprentissage RBC pour les patients et les familles : 416 535-8501, poste 33995 ; [pfls@camh.ca](mailto:pfls@camh.ca)  
[www.camh.ca/fr/vos-soins/soutien-pour-les-familles](http://www.camh.ca/fr/vos-soins/soutien-pour-les-familles)

Pour faire un don, veuillez vous adresser à la Fondation de CAMH : 416 979-6909 ; [foundation@camh.ca](mailto:foundation@camh.ca)

© 2025 Centre de toxicomanie et de santé mentale

Available in English