



**L'intoxication  
à l'alcool:  
MIEUX COMPRENDRE  
POUR MIEUX AGIR**

LES CAHIERS DU  
**CPLT**

Le Comité permanent de lutte à la toxicomanie (CPLT) a pour mandat principal de conseiller la ministre de la Santé et des Services sociaux, ainsi que le ministre délégué, sur les grandes orientations qui devraient être retenues en matière de lutte à la toxicomanie et de lui proposer les priorités d'actions ou les domaines d'intervention à privilégier.

Outre les réflexions et les échanges qu'il mène au sein de ses rangs ou avec son comité aviseur, il s'alimente à diverses sources pour réaliser son mandat: il commande des études, il recueille les opinions des divers intervenants et experts des milieux concernés, il analyse les données publiées sur l'évolution de la problématique au Québec (ex.: Enquêtes de santé).

En vue de contribuer au transfert des connaissances, il publie régulièrement les résultats des études qu'il commande, des consultations qu'il mène, de même que le fruit de ses réflexions. Il publie également, sur certains thèmes, des fascicules qui constituent pour un ensemble d'acteurs des outils en mesure de les guider dans leurs réflexions, leurs échanges et leurs actions.

Dépôt légal:

ISBN: 2-550-34410-3

Bibliothèque nationale du Canada

Bibliothèque nationale du Québec

Premier trimestre 1999

Le genre masculin utilisé dans ce document désigne aussi bien les femmes que les hommes.

# Prendre un coup... est-ce vraiment agréable ?

*Prendre un coup. Être beurré. Lever le coude. Prendre une tasse. Devenir rond. Être chaud.* Les expressions populaires ne manquent pas pour qualifier l'intoxication à l'alcool. Ce phénomène fait partie du paysage culturel depuis que l'alcool existe et depuis que le monde est monde.

Dans certains pays, notamment Scandinaves, l'intoxication est la raison même pour laquelle beaucoup de gens boivent: «What's the reason to drink if it's not to get drunk?» dira-t-on candidement. «Pourquoi boire sinon pour atteindre l'ivresse?», pourrait-on traduire élégamment.

Dans d'autres pays, la tolérance à l'intoxication est moindre, mais il reste que l'on considère parfois que cela «fait partie de la vie» et que ce sont «des choses qui arrivent». Pourvu que cela n'arrive pas trop souvent.

Partout cependant, on sait peu de choses sur le phénomène. Certaines études ont bien été menées à ce sujet, mais il y a encore beaucoup à faire pour mieux en connaître les causes et les conséquences.

La raison est bien simple: jusqu'à tout récemment, l'accent a surtout été mis sur les gens dépendants, et ce, tant sur le plan des ressources humaines que sur celui des ressources financières. Or, les recherches les plus récentes nous ont fait prendre conscience que plusieurs buveurs «ordinaires» prenaient parfois un verre de trop et causaient des problèmes graves, notamment de violence domestique, de passages à l'acte suicidaires, d'accidents de la route. Il apparaît clairement, par ailleurs, que l'intoxication, i. e. la fréquence des ivresses, est un prédicteur des problèmes de santé et de bien-être au moins aussi important que le volume de consommation, i. e. le nombre total de consommations au cours d'une semaine. Cela fait de l'intoxication un enjeu majeur en matière de santé publique, et donc de prévention des problèmes liés à l'alcool.

Aussi le Comité permanent de lutte à la toxicomanie (CPLT) veut-il attirer l'attention sur le phénomène des intoxications pour amener à repenser les actions de prévention afin de préserver et d'améliorer la santé de la population. Il a donc demandé à Andrée Demers, professeure agrégée à l'Université de Montréal et directrice du Groupe de recherche sur les aspects sociaux de la santé et de la prévention (GRASP) ainsi qu'à Amélie Quesnel Vallée, bachelière diplômée de sociologie et assistante de recherche au GRASP, de faire le point sur cette question.

Ce résumé de leurs travaux, qui vise un large public, ne fournit ni les données de base ni les références complètes auxquelles elles ont eu recours. Les personnes intéressées à approfondir davantage ce sujet pourront se procurer auprès du CPLT le texte intégral de leur recherche «L'intoxication à l'alcool: conséquences et déterminants».

Le CPLT souhaite que la démarche de sensibilisation qu'il lance sur les intoxications à l'alcool permette de mieux les comprendre pour en éviter les effets dommageables.

# L'intoxication: un problème d'envergure

L'intoxication à l'alcool n'est pas un problème limité à quelques individus. Bien sûr, les problèmes associés à la consommation d'alcool sont nettement plus fréquents chez les grands buveurs. Mais les buveurs modérés étant beaucoup plus nombreux, ce sont eux qui génèrent le plus grand nombre de problèmes. Donc, même si chacun des grands buveurs représente un plus grand risque, la somme des problèmes causés par les buveurs modérés est plus grande parce qu'ils sont plus nombreux, de telle sorte que ceux-ci représentent un problème de santé publique plus important que les grands buveurs.

Au Québec, 71% des épisodes d'intoxication ont été rapportés par des buveurs modérés. Il ne suffit donc pas d'agir sur les seuls grands buveurs. L'intoxication est un enjeu majeur en matière de santé publique.

## L'INTOXICATION À L'ALCOOL

Au fond, qu'est-ce que l'intoxication à l'alcool?

- Sur le plan clinique, c'est l'altération de l'état de conscience ou des facultés suite à une trop grande consommation d'alcool en une seule occasion.
- Sur le plan physiologique, c'est l'accumulation d'alcool dans l'organisme lorsque la quantité absorbée est supérieure à la quantité éliminée. Autrement dit, c'est le taux d'alcool dans le sang. Ainsi en matière de conduite automobile, la Loi considère qu'il y a intoxication à partir de 80 mg d'alcool par 100 ml de sang (le célèbre .08).

On ne peut cependant pas généraliser ces mesures parce que la même quantité d'alcool n'a pas les mêmes effets sur tout le monde. Ces effets dépendent de la vitesse à laquelle on boit et de celle à laquelle on élimine l'alcool. On recourt donc souvent à deux indicateurs: le volume d'alcool consommé et la perception subjective.

- La quantité consommée: la mesure la plus souvent utilisée est cinq consommations ou plus par occasion.
- La perception subjective: certaines enquêtes demandent aux répondants à quelle fréquence ils s'intoxiquent sans définir l'intoxication.

## L'INTOXICATION AU QUEBEC

---

- Près d'un Québécois sur deux rapporte avoir consommé cinq verres ou plus en une même occasion, au moins une fois au cours de la dernière année; un sur quatre dit s'être enivré.
- Parmi eux, un Québécois sur cinq et un sur treize dit avoir eu ces comportements cinq fois ou plus au cours de cette année.
- Ces comportements sont plus fréquents chez les hommes et chez les 15-24 ans.

L'enivrement est donc plus rare que la consommation de cinq verres ou plus par occasion. Même si la majorité ne se retrouve pas parmi Les buveurs «abusifs», ces épisodes de grande consommation peuvent arriver de temps à autre, surtout aux hommes et aux jeunes. L'intoxication n'est donc pas l'apanage des grands buveurs.

Les données disponibles montrent en effet que:

- Plus on consomme sur une base hebdomadaire, plus on consomme cinq verres ou plus par occasion: les deux tiers des buveurs occasionnels ne consomment jamais cinq verres ou plus par occasion; alors que plus des trois quarts des buveurs de 28 consommations et plus par semaine ont atteint ou dépassé les cinq verres par occasion à au moins 24 reprises au cours de l'année.
- Même si les buveurs occasionnels ou modérés boivent rarement cinq verres ou plus par occasion, cela leur arrive de temps à autre. Or, ils représentent près de 96% de tous les buveurs; plus de 70% des épisodes de consommation de cinq verres ou plus leur sont attribuables.
- Cette situation n'a pas beaucoup changé au cours des cinq dernières années, sauf chez les jeunes (15-24 ans) où le nombre d'occasions de consommation de cinq verres ou plus a augmenté sensiblement.
- En 1989, 40% des 15-24 ans n'avaient jamais consommé plus de cinq verres par occasion; cinq ans plus tard, il n'y avait plus que 20% des 15-19 ans et 30% des 20-24 ans dans cette situation.
- L'intoxication semble associée à la consommation des drogues illicites: 40% des usagers de drogues illicites ont dit avoir consommé cinq verres ou plus par occasion au moins douze fois en un an, alors que ce n'est le cas que de 5% des non-usagers, soit huit fois moins.

# Les problèmes liés à l'intoxication

On associe souvent alcool et problèmes. Qu'il s'agisse de problèmes de santé ou de problèmes sociaux. Le lien se faisait autrefois entre les problèmes et la consommation moyenne de toute la population. Toutefois, les études récentes démontrent que, consommé avec modération, l'alcool peut avoir des effets bénéfiques sur la santé, notamment en matière de protection contre les maladies cardio-vasculaires.

Consommer de l'alcool, ce n'est donc pas courir des risques en tout temps et en toutes circonstances. Certains problèmes de santé qui se développent à plus long terme sont associés au volume consommé et à la dépendance mais les problèmes sociaux sont intimement liés à l'intoxication.

## LES PROBLEMES SOCIAUX

### Les mesures globales

Toutes les études convergent: les problèmes sociaux augmentent avec la fréquence de l'intoxication peu importe l'âge, Le sexe, le niveau de scolarité, le statut marital, ou le volume de consommation. Certains estiment même que la fréquence des intoxications est la donnée qui permet le mieux de prédire les problèmes d'alcool.

- Un Québécois sur dix rapporte avoir eu des problèmes sociaux liés à l'alcool.
- Ceux qui consomment cinq verres ou plus au moins une fois par mois ont sept à huit fois plus de chances d'avoir des problèmes que ceux qui ne consomment jamais cinq verres ou plus.
- Les gens mariés ont deux fois moins de problèmes que les autres à consommation égale.
- Le stress augmente le risque de problèmes chez les femmes.
- Le risque d'être victime de problèmes causés par la consommation des autres augmente avec la fréquence de consommation de cinq verres et plus par la victime.

### La violence

La violence, sous toutes ses formes, compte parmi les problèmes sociaux qui ont été les plus spécifiquement étudiés en relation avec l'intoxication.

- Dans toutes les études, on note que la probabilité d'agression augmente avec la quantité d'alcool consommée par occasion. C'est particulièrement évident chez les individus qui fréquentent les bars et chez les étudiants du secondaire au niveau universitaire. Mais il se peut aussi que l'alcool n'augmente la probabilité d'agression que dans certaines circonstances et avec certains compagnons, notamment lorsqu'il y a provocation, menace ou implication dans une interaction de groupe.

- Plus une personne s'intoxique souvent, plus elle a de chances d'être impliquée dans une altercation à titre de participant ou de victime. Pour les participants, on peut attribuer la cause au niveau accru d'agressivité. Les victimes, elles, sont soit des proies plus faciles soit elles provoquent elles-mêmes l'agression.
- Le seul fait de se trouver dans un bar augmente les possibilités d'être blessé par une personne intoxiquée puisqu'il y a là plus de personnes dans cet état. Toutefois, les clients réguliers courent moins de risques car le personnel qui les connaît est plus en mesure d'exercer des contrôles sociaux; de plus, les habitués de certains lieux se connaissent généralement entre eux, ce qui diminue également les risques.
- La violence conjugale augmente avec la consommation et elle est plus fréquente chez ceux qui s'intoxiquent régulièrement. La possibilité de violence conjugale est 15 fois plus élevée chez les couples où les hommes s'intoxiquent souvent par rapport à ceux où ces derniers ne s'intoxiquent jamais.
- Les femmes abusives auraient plus tendance à s'intoxiquer que les hommes abusifs mais on ne sait pas si l'intoxication est la cause de la violence conjugale ou si elle n'est que l'excuse du passage à l'acte puisque, dans plusieurs sociétés, l'intoxication rend la violence plus acceptable.
- Beaucoup de criminels consomment de l'alcool avant de commettre leur délit. Dans les crimes de violence, on note que les deux tiers des agresseurs avaient consommé de l'alcool. De plus, souvent, les victimes comme les agresseurs sont intoxiqués lors de la situation d'agression.

## **Les problèmes en milieu de travail**

- Parce qu'ils sont peu nombreux, les grands buveurs seraient responsables de moins de problèmes au travail que les buveurs modérés qui s'intoxiquent occasionnellement. Il est vrai que les grands buveurs ont une plus grande tolérance à l'intoxication et sont plus habiles à la camoufler.
- Le risque d'accident de travail double pour ceux qui consomment cinq verres ou plus par semaine comparativement à ceux qui ne consomment jamais autant. De plus, l'intoxication hors travail (les «lendemain de veille») est souvent incluse dans les problèmes au travail.
- L'intoxication au travail entraîne une baisse de productivité, une atmosphère désagréable et un risque accru d'accident. Ces problèmes se perpétuent avec la connivence des collègues, soit par solidarité soit, au contraire, pour faire paraître leur performance supérieure à celle de leur camarade affaibli par l'alcool.

## Les accidents, blessures et décès

- La consommation d'alcool augmente la probabilité de traumatismes graves et le risque augmente avec la quantité consommée par occasion. Il a été démontré que la consommation d'alcool contribue à réduire la coordination, le temps de réaction, l'attention ou le jugement, accroissant ainsi le risque d'accidents.
- En matière de conduite avec facultés affaiblies, le risque d'accident double à 0,05 et il est multiplié par six à 0,10 (100 mg d'alcool par 100 ml de sang). La relation est exponentielle entre le taux d'alcool et le risque d'accident. C'est entre 0,08 et 0,10 que la courbe de risque s'envole vers les hauteurs ou s'accroît dramatiquement.
- Il y a un lien direct entre la fréquence des intoxications et le risque de conduire avec les facultés affaiblies. Les jeunes célibataires sont ceux qui sont le plus à risque.
- Le risque de mort ou de blessures graves est trois à quatre fois plus élevé chez les conducteurs qui ont de l'alcool dans le sang. L'alcool est en cause dans 45% des accidents mortels. Ceux qui conduisent avec des facultés affaiblies le font à répétition, ce qui augmente leur risque de mourir dans un accident lié à l'alcool.
- Le tiers des cyclistes tués dans un accident avait de l'alcool dans le sang et plus de 20% avaient un taux d'alcoolémie supérieur à 0,10. Les hommes décédés étaient trois fois plus nombreux à avoir consommé de l'alcool que les femmes et ils étaient quatre fois plus nombreux à avoir des taux d'alcoolémie élevés.
- Il y a plus de personnes intoxiquées parmi Les patients admis à l'urgence pour des blessures accidentelles que parmi les autres. Les personnes qui s'intoxiquent quotidiennement ont deux fois plus de chances que les autres de subir des blessures accidentelles et quatre fois plus de chances d'être hospitalisées pour cette raison.

## Le suicide

- On retrouve l'alcool dans une proportion importante de suicides et de tentatives de suicide car l'intoxication favorise le passage à l'acte.
- La présence d'idées suicidaires et de tentatives de suicide augmente avec la fréquence de consommation de cinq verres ou plus par occasion.
- Les personnes qui consomment six verres ou plus par jour ont six fois plus de chances de se suicider que les abstinents.
- On retrouve un taux d'alcoolémie supérieur à 80 mg dans plus de 30% des décès par suicide.

## Les comportements sexuels à risque

- Ceux qui boivent cinq verres ou plus, ou jusqu'à l'intoxication, ont plus de chances d'être actifs sexuellement.
- 31% des personnes sous l'influence de l'alcool ont eu des relations sexuelles non protégées.
- Il y a une association entre le nombre de consommations par occasion et la prévalence des relations sexuelles non protégées.
- Les étudiants universitaires associent intoxication et relation sexuelle non protégée.
- L'usage du condom est associé au fait de ne pas s'intoxiquer par l'alcool.

## LES PROBLEMES DE SANTE PHYSIQUE

- Les maladies cardiaques, certains cancers et la cirrhose sont reliés à la consommation globale d'alcool.
- L'intoxication sporadique favorise moins la cirrhose que la consommation quotidienne d'une grande quantité d'alcool à cause de la grande capacité du foie de se régénérer entre des épisodes espacés de consommation élevée.
- Les risques d'accidents cérébro-vasculaires ischémiques augmentent chez ceux qui s'intoxiquent. Par contre, le risque d'accidents cérébro-vasculaires hémorragiques n'est pas relié à l'intoxication.
- L'intoxication influence la fibrillation cardiaque.
- Ceux qui boivent occasionnellement jusqu'à l'intoxication ont trois fois plus de risques de cancer que les buveurs quotidiens qui ne s'intoxiquent pas.
- Les épisodes d'intoxication favoriseraient la métastase des tumeurs parce qu'ils abaissent temporairement les défenses du système immunitaire.

# Les facteurs associés à l'intoxication

Les facteurs qui causent l'intoxication ou qui lui sont associés relèvent des individus ou encore des contextes de consommation

## LES FACTEURS INDIVIDUELS

Les facteurs de risque d'intoxication individuels sont soit socio-démographiques, soit psychologiques.

### Les facteurs socio-démographiques

- Le genre: dans toutes les cultures, dans tous les groupes d'âge, quelle que soit leur position sociale, bref partout et toujours, les hommes s'intoxiquent plus que les femmes.
- L'âge: la fréquence d'intoxication baisse avec l'âge.
- L'appartenance culturelle: certaines cultures sont connues pour leurs pratiques d'intoxication. En Norvège, on boit beaucoup une fois sur trois. Au Québec, une fois sur dix.
- Le niveau de scolarité: Le lien entre intoxication et scolarité est loin d'être clair.
- Le revenu: le lien entre le niveau de revenu et l'intoxication n'est pas établi.
- Le statut civil: les gens mariés et les conjoints de fait s'intoxiquent moins souvent que les célibataires, les personnes séparées et divorcées.
- Le statut d'emploi: les données sur le lien entre le statut d'emploi et l'intoxication sont contradictoires: d'une part, le chômage entraîne une baisse de revenus et peut donc entraîner une baisse de consommation; d'autre part, il entraîne aussi une hausse du stress et parfois donc de la consommation.
- Les habitudes de consommation des parents: le proverbe «tel père, tel fils; telle mère, telle fille» se vérifie ici puisqu'on peut faire le lien entre les habitudes de consommation des parents et les problèmes que rencontrent plus tard les enfants.

## Les facteurs psychologiques

- Les désordres psychiatriques: les personnes ayant des problèmes psychiatriques rencontrent le plus de problèmes d'intoxication, particulièrement celles qui ont une personnalité antisociale.
- Les motivations à consommer: les personnes qui boivent pour vaincre leur timidité ou pour se détendre ont davantage tendance à consommer cinq verres ou plus par occasion que les autres.
- Le stress: ce ne sont pas tous les types de stress qui favorisent l'intoxication. Cette pratique est soit reliée à des hauts niveaux de stress soit à un stress post-traumatique.

## LES CONTEXTES DE CONSOMMATION

La consommation des individus varie selon quand, où, avec qui et pourquoi ils consomment. Certains contextes de consommation semblent favoriser l'intoxication.

- Les lieux: on boit plus dans les bars et les tavernes qu'ailleurs mais on ne sait pas si ce sont ces endroits qui incitent les gens à s'intoxiquer ou si ce sont les gens qui s'intoxiquent davantage qui fréquentent ces lieux de consommation. On peut cependant associer le fait de boire dans un bar ou dans une taverne à l'intoxication, de même qu'aux accidents de la route. Les « tournées » et les « spéciaux », genre *happy hour*, combinés avec la composition des groupes de buveurs, à l'attitude du personnel, au niveau de confort et d'ennui des clients fournissent tous les ingrédients de l'intoxication et de l'agressivité. Par ailleurs, il y a moins de violence dans les endroits où l'on sert de la nourriture.
- Les moments: contrairement à ce qu'on pourrait croire, la possibilité de s'intoxiquer n'est pas plus forte les fins de semaine que sur semaine, sauf pour les hommes de plus de 25 ans.
- Les compagnons: on boit plus avec les amis qu'en famille, on boit davantage entre hommes qu'en présence de femmes, particulièrement chez les jeunes. Et plus le groupe est grand, plus on a de chances de s'intoxiquer.
- Le type d'alcool: les buveurs de bière et de spiritueux, ou de bière seulement, ont tendance à boire davantage et à boire plus vite, ce qui provoque l'intoxication. Les buveurs de bière seulement sont ceux qui risquent le plus de conduire après avoir beaucoup bu.

# Les jeunes: population à risque

## LA PREVALENCE

Toutes Les données des pays occidentaux convergent: les jeunes adultes et les adolescents sont particulièrement portés à l'intoxication. Au Québec, 12% des filles et 20% des garçons du 2e cycle du secondaire disent se soûler souvent. Il en va de même dans les autres pays où les taux varient de 10 à 30%. Toujours chez nous, 61% des 15-24 ans disent avoir consommé cinq verres ou plus, au moins une fois au cours de l'année (43% pour les adultes); et quand on fait état d'intoxication, les résultats sont de 53% contre 27%, soit près du double. À Montréal, chez les hommes de moins de 25 ans, une occasion de consommation sur deux est une occasion de grande consommation (une fois sur cinq pour les femmes de cet âge). Enfin, alors que pour l'ensemble de la population, le niveau de consommation n'a pas augmenté entre 1989 et 1994, les moins de 25 ans ont nettement augmenté le leur.

Ces pratiques augmentent à l'université. Aux États-Unis, 44% des étudiants ont consommé plus de cinq verres par occasion dans les deux semaines précédant l'enquête. Et plus de la moitié l'ont fait à plus d'une reprise. Le pourcentage est de 50% chez les étudiants masculins mais les étudiantes ne suivent pas loin derrière avec 39%. Les chiffres sont similaires en Ontario. La culture de l'ivresse («wet culture») est en vogue sur les campus. Et plus la consommation d'alcool est considérée comme un aspect important de la culture universitaire, plus les étudiants boivent à l'excès et rencontrent des problèmes.

Certains affirment que l'intoxication fait partie du rite de passage à l'âge adulte et que la consommation baisse après l'âge de 20 ans. L'intoxication serait pour les jeunes un signe d'adaptation sociale. Pourtant les jeunes qui s'intoxiquent régulièrement, voire de façon chronique, rencontrent de sérieux problèmes une fois atteint l'âge adulte. Enfin, signalons que les comportements d'intoxication s'intègrent souvent dans un ensemble de comportements à risque: tabagisme, consommation de drogues, activités sexuelles non-protégées, violence.

Boire à l'excès chez les jeunes n'est pas sans conséquences: cela prédit chez plusieurs des comportements violents, des idées suicidaires et des tentatives de suicide.

## LES FACTEURS ASSOCIES

Les jeunes hommes s'intoxiquent plus souvent que Les jeunes femmes. Et La plupart des jeunes filles qui s'intoxiquent ont une conception plus égalitaire des rôles sexuels. Certains affirment que Les adolescents moins riches et moins instruits s'intoxiquent plus que les autres mais d'autres ont démontré que Les étudiants des écoles privées étaient plus portés à conduire en état d'ivresse que ceux des écoles publiques. Par ailleurs, contrairement à il y a 20 ans, Les jeunes ruraux s'intoxiquent tout autant que les jeunes urbains.

Les enfants de parents séparés ou divorcés sont plus portés à l'intoxication que les autres. Et il semble bien que les jeunes soient très influencés par leurs parents et leurs proches: plus ces derniers s'intoxiquent, plus leurs enfants les imiteront dans le futur.

L'influence des pairs est importante pour comprendre les comportements d'intoxication. Aux États-Unis, un étudiant sur cinq consomme sous la pression de ses pairs. Les cuites sont plus nombreuses lorsque les amis proches sont de grands buveurs, lorsque les étudiants vivent en résidence ou lorsqu'ils sont membres d'associations, particulièrement s'ils sont très impliqués dans les activités parascolaires et Les sports d'élite. L'influence des pairs serait particulièrement marquée chez les nouveaux étudiants qui cherchent à s'intégrer à leur nouveau milieu.

Les étudiants s'intoxiquent davantage lors des «gros *partys*», dans les bars et dans les discothèques. Leur consommation est plus modérée lorsqu'ils sont avec un étudiant du sexe opposé.

## LES PROBLEMES ASSOCIES

Ce sont d'ailleurs davantage des problèmes sociaux que des problèmes de santé que rencontrent les jeunes qui boivent à l'excès. Ils ne boivent pas depuis assez longtemps pour que leur santé s'en ressente mais la conduite avec facultés affaiblies, la violence, le suicide, les relations sexuelles non protégées, les agressions sexuelles, l'absentéisme et la baisse des performances académiques sont des problèmes que l'on rencontre plus souvent chez eux que chez les adultes, à cause d'une plus grande fréquence d'intoxications.

Près de trois étudiants sur dix rapportent cinq problèmes ou plus liés à leur consommation: regretter d'avoir fait certaines choses, s'être réveillé avec une gueule de bois, manquer un cours, se quereller avec ses amis, s'être engagé dans une relation sexuelle non planifiée. Mais il y a plus grave: s'être blessé, avoir causé des dommages à la propriété, avoir eu des relations sexuelles non protégées, avoir eu des ennuis avec la police et avoir conduit après avoir consommé à l'excès. Les mêmes phénomènes se retrouvent en Ontario mais moins fréquemment sans doute à cause des campagnes de prévention menées sur les campus.

# Les modes de régulation

On a mis sur pied toute une série d'actions et de politiques pour réduire les problèmes liés à la consommation d'alcool.

## **LES POLITIQUES D'ACCESSIBILITÉ**

Certaines actions visent à réduire la consommation globale en réduisant l'accessibilité aux produits, espérant ainsi entraîner une diminution de la consommation des grands buveurs. Quelques-unes peuvent avoir un impact sur l'intoxication: augmentation des prix, limitation des heures et des lieux de vente, âge légal minimum pour acheter de l'alcool. La prévalence des problèmes diminue avec la consommation globale.

Au Québec, de 1989 à 1993, la consommation globale a diminué de 8, 20 à 6, 85 litres d'alcool pur par an, une réduction de 16%. Par ailleurs, il n'y a pas eu de changements dans les comportements de forte consommation par occasion. On peut donc douter que la seule réduction de la consommation ait une influence sur l'intoxication. Il faudrait développer des mesures visant directement la consommation excessive pour obtenir des résultats plus probants.

## **LES ACTIONS AUPRES DES INDIVIDUS**

Plusieurs actions de prévention visent directement les individus afin de les amener à adopter des comportements responsables. C'est le cas des programmes d'éducation de masse ou des programmes plus ciblés, notamment en milieu scolaire tels ceux d'Éduc'alcool. Mais les effets de ces programmes sont souvent différés et aucune donnée ne permet d'en évaluer l'impact sur les comportements d'intoxication.

## **LES PROGRAMMES DE REDUCTION DES MEFAITS**

L'approche dite de réduction des méfaits cherche à réduire les conséquences négatives découlant de la consommation sans chercher à réduire la consommation elle-même. Son impact spécifique demeure difficile à démontrer.

Plusieurs programmes visent à rendre l'environnement (les bars) plus sécuritaire: verres spéciaux incassables, programmes de formation des serveurs, etc. Ces derniers programmes sont difficiles à implanter à cause du taux de roulement du personnel et des politiques des établissements. Bien que leur impact soit difficile à évaluer, une expérience menée en Oregon a contribué à réduire les accidents automobiles nocturnes impliquant un seul véhicule.

# Mieux comprendre pour mieux agir

Un autre type d'intervention vise la conduite avec facultés affaiblies tels *Nez Rouge*, les programmes de chauffeurs désignés, les actions visant les récidivistes, les campagnes de la Société d'assurance automobile. Ces projets ont pour objectif d'éviter la conduite en état d'ébriété mais non la réduction de l'ébriété elle-même.

L'intoxication est différente de l'abus et de la dépendance à l'alcool. La majorité des buveurs est susceptible de s'intoxiquer occasionnellement. Pour réduire les problèmes associés à la consommation d'alcool ainsi que les coûts personnels et sociaux qui en découlent, il faut:

- porter une attention toute particulière aux comportements d'intoxication;
- considérer l'intoxication comme un profil de consommation spécifiquement à risque tout autant que la dépendance à l'alcool;
- poursuivre les recherches pour comprendre la part des facteurs individuels et contextuels à l'oeuvre lorsque surviennent les comportements de consommation;
- développer des approches pour prévenir les intoxications et en réduire les méfaits;
- documenter l'intoxication à d'autres substances que l'alcool.

L'INTOXICATION A L'ALCOOL:  
MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX AGIR

est publié par le Comité permanent  
de lutte à la toxicomanie

**Rédaction**

Hubert Sacy

**Support à la rédaction**

Jocelyne Forget

**Collaboration**

Louise Nadeau

**Support à la mise en page**

Guylaine Boucher

Gouvernement du Québec  
Ministère de la Santé et des Services sociaux  
**Comité permanent de lutte à la toxicomanie**

970, rue de Louvain est,  
Montréal (Québec) H2M 2E8  
Tél: (514) 389-6336