

ÊTES-VOUS OUTILLÉ POUR AIDER VOTRE  
ADOLESCENT À PRENDRE DE BONNES DÉCISIONS ?



STATISTIQUES, FAITS ET SUJETS DE DISCUSSION  
SUR LA CONSOMMATION D'ALCOOL ET D'AUTRES DROGUES  
TROUSSE D'ACTION POUR LES PARENTS

**pad**  
parent action on drugs.org

# PERSONNE N'A AUTANT D'INFLUENCE QUE **VOUS** AUPRÈS DE VOTRE ADOLESCENT !

Vous avez peut-être l'impression que votre adolescent vous ignore, mais sachez qu'il vous écoute plus que vous ne le pensez. En fait, il a été démontré que les parents ont une grande influence, qui croît avec le temps, en ce qui concerne le choix des adolescents de consommer ou non de l'alcool et des drogues.

## **L'influence des parents au sujet de la consommation d'alcool s'est accrue considérablement au cours des dix dernières années.**

Dans un récent sondage, 83 % des jeunes de 10 à 18 ans ont indiqué que leurs parents étaient leur influence principale quant à leur choix de boire ou non.

Le fait que votre adolescent et vous dialoguez peut faire toute la différence en ce qui concerne la consommation d'alcool et d'autres drogues.

Comment faire pour tirer pleinement parti de votre influence? Des études ont prouvé que les parents qui se montrent affectueux, compréhensifs et ouverts à discuter des justes limites ont beaucoup plus de chances d'élever des adolescents responsables et compétents sur le plan social.

C'est logique! Les adolescents à l'aise de parler à leurs parents sont plus enclins à communiquer à ces derniers des renseignements importants comme l'endroit où ils vont, ce qu'ils font et les personnes qui les accompagnent. En tant que parent, le fait de détenir cette information vous aide à bien superviser votre enfant et à diminuer le risque qu'il se trouve aux prises avec des problèmes d'alcool et de drogues. En maintenant la communication ouverte, vous aurez davantage l'occasion de guider votre adolescent et de lui transmettre de l'information importante.

## **Vous avez besoin de renseignements fondés sur des faits, et non de publicités exagérées.**

Il peut être ardu de faire la part entre les faits et la fiction quand il est question d'alcool et d'autres drogues. C'est pour cette raison que nous avons conçu la trousse d'action. Vous y trouverez des renseignements à jour et fondés sur des études qui vous permettront d'aider votre adolescent à prendre de bonnes décisions lorsqu'il volera de ses propres ailes.

### **La trousse vous aidera à :**

- comprendre la façon de penser des adolescents;
- obtenir des faits sur l'alcool et d'autres drogues;
- vous préparer à tenir d'importantes conversations avec votre adolescent.

# POURQUOI AUTANT DE JEUNES PRENNENT DES RISQUES AVEC L'ALCOOL ET D'AUTRES DROGUES ?



Comment se fait-il que votre adolescent soit si intelligent, responsable et réfléchi, puis tout à coup, qu'il se montre si insouciant? Avant de se lancer dans les faits et les statistiques, il est important de comprendre que des raisons biologiques expliquent en partie le fait que les adolescents font parfois de mauvais choix. Il s'agit là d'une raison supplémentaire pour laquelle il est si important que les parents supervisent et guident leurs enfants.


## LE CERVEAU DES ADOLESCENTS FONCTIONNE DIFFÉREMMENT DE CELUI DES ADULTES.

Des recherches menées au cours des dix dernières années au moyen d'appareils d'imagerie par résonance magnétique ont démontré que le cerveau des adolescents leur permet d'acquérir des connaissances et des compétences plus facilement que les adultes, mais que les régions qui contrôlent les impulsions et la capacité à planifier ne sont pas complètement développées à ce stade. Ce phénomène explique donc en partie pourquoi les adolescents ont tendance à réagir de façon émotive et impulsive et à prendre des risques.

## L'ALCOOL ET LES AUTRES DROGUES PROCURENT UNE PLUS GRANDE EUPHORIE AUX ADOLESCENTS QU'AUX ADULTES.

Les effets enivrants de l'alcool et d'autres drogues semblent affecter davantage le centre du plaisir du cerveau des adolescents : ils ressentent une plus grande euphorie qu'un adulte qui aurait consommé la même substance, et sont davantage portés à prendre des risques. Les adolescents peuvent également être moins affectés par certaines conséquences physiques négatives causées par la consommation d'alcool ou de drogues, comme la gueule de bois, effets qui pourraient les aider à contrôler leur consommation d'alcool ou tout simplement à reconsidérer le tout.

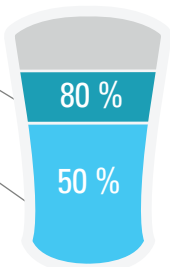
# ALCOOL : QUELQUES STATISTIQUES



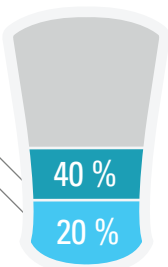
SAVIEZ-VOUS QUE  
L'ALCOOL EST LA  
DROGUE LA PLUS  
CONSOMMÉE CHEZ  
LES ADOLESCENTS ?

- Le bilan des dix dernières années en ce qui a trait la consommation d'alcool chez les adolescents est assorti de bonnes et de mauvaises nouvelles. Pour ce qui est des bonnes nouvelles, les jeunes adolescents attendent plus longtemps avant de boire pour la première fois, et les taux de consommation ont beaucoup diminué dans l'ensemble. En fait, le quart des adolescents qui boivent indiquent qu'ils ne le font que lors d'occasions spéciales.
- Toutefois, ce qui est inquiétant, c'est que lorsque les jeunes boivent une quantité excessive d'alcool (on attend par quantité excessive cinq consommations ou plus en une seule occasion), ils ont tendance à s'attirer des ennuis. Et plus un adolescent boit, plus les risques sont élevés.

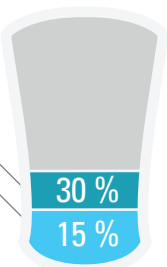
Plus de 50 % des élèves de l'Ontario de la 7<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année affirment avoir bu au moins une consommation au cours de la dernière année. Ce pourcentage passe à près de 80 % chez les adolescents de la 12<sup>e</sup> année.



Environ un élève sur cinq admet boire excessivement. Cette proportion passe à près de 40 % chez les adolescents de la 12<sup>e</sup> année.



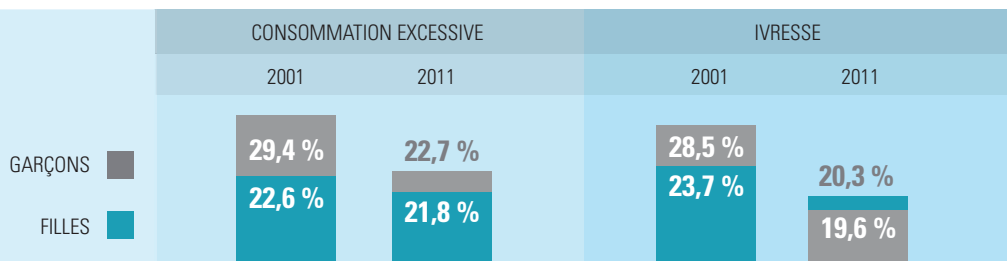
Environ un élève sur cinq admet boire des quantités néfastes ou dangereuses d'alcool. Cette proportion passe à 30 % chez les adolescents de la 12<sup>e</sup> année.



**SAVIEZ-VOUS QUE LES FILLES DOIVENT ÊTRE PARTICULIÈREMENT PRUDENTES EN CE QUI CONCERNE LA CONSOMMATION D'ALCOOL ?**

## LES FILLES BOIVENT DE FAÇON PLUS EXCESSIVE QU'AUPARAVANT.

Il y a dix ans, l'ivresse et la consommation excessive d'alcool étaient beaucoup plus fréquentes chez les garçons que les filles. Depuis, ceux-ci ont diminué leur consommation excessive, mais pas les filles.




## LES FILLES DEVIENNENT IVRES PLUS RAPIDEMENT QUE LES GARÇONS, MÊME SI ELLES BOIVENT LA MÊME QUANTITÉ D'ALCOOL.

Lorsqu'une adolescente ou une femme d'âge adulte boit, l'alcool contenu dans son système sanguin atteint un pourcentage plus élevé que chez un adolescent ou un homme, même si leur poids et leur taille sont similaires et s'ils ont bu la même quantité. Ce phénomène s'explique par le fait que l'alcool se mélange à l'eau du corps et que le ratio du gras par rapport à l'eau du corps des femmes est généralement plus élevé que celui des hommes.

**C'EST POUR CETTE RAISON QUE TOUTES LES DIRECTIVES DE CONSOMMATION D'ALCOOL RECOMMANDENT QUE LES FEMMES BOIVENT MOINS QUE LES HOMMES.**

# ALCOOL : QUELQUES FAITS



CONNAISSEZ-VOUS  
LES DANGERS  
ASSOCIÉS À UNE  
TROP GRANDE  
CONSUMMATION  
D'ALCOOL ?

PLUS UN ADOLESCENT BOIT, PLUS IL RISQUE DE SE BLESSER OU DE BLESSER LES AUTRES.

## VOICI QUELQUES RISQUES ASSOCIÉS À LA CONSOMMATION D'ALCOOL :

- **Accidents de voiture :** L'alcool est en cause dans plus de 50 % des accidents de voiture causant la mort d'un jeune de moins de 19 ans
- **Blessures graves :** Le taux de blessures chez les adolescents est le plus élevé, tous groupes d'âge confondus. L'alcool nuit à la coordination et à la motricité, ce qui augmente le risque de blessures chez les adolescents.



■ **Intoxication alcoolique** : Si une personne consomme trop d'alcool pendant une courte période, son foie n'arrive pas à l'absorber, et une intoxication alcoolique se produit. Il s'agit de l'un des vrais dangers de la consommation excessive. L'intoxication alcoolique peut entraîner les symptômes suivants : respiration superficielle, rythme cardiaque irrégulier, déshydratation, étouffement avec ses propres vomissures, perte de conscience et même, décès.

■ **Comportements sexuels à risque** : La consommation d'alcool peut altérer le jugement et augmenter le risque de relations sexuelles non protégées, de grossesse non planifiée, d'infection transmise sexuellement ou d'agression physique ou sexuelle (victime ou agresseur).

■ **Consommation d'autres substances** : Les personnes qui consomment de l'alcool de façon excessive sont plus à risque de consommer d'autres drogues, comme des drogues illicites, des médicaments en vente libre, des médicaments sur ordonnance qui n'ont pas été prescrits pour eux et des boissons énergisantes à haute teneur en caféine. Le fait de mélanger drogue et alcool augmente également les risques sur les plans physique et comportemental.

SAVIEZ-VOUS QUE  
LE CANADA A ÉTABLI  
DES DIRECTIVES DE  
CONSOMMATION  
D'ALCOOL À FAIBLE  
RISQUE ?



**Les Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada aident aussi bien les adultes que les jeunes à contrôler leur consommation et à faire des choix judicieux.**

Le Canada possède maintenant ses propres directives de consommation à faible risque, qui comprennent une section à l'intention des adolescents. Ces directives ne visent pas à encourager la consommation d'alcool chez les mineurs, mais plutôt à réduire la consommation néfaste. Elles envoient le message qu'une faible consommation d'alcool réduit les risques pour ceux qui choisissent de boire, tant les adolescents que les adultes.

# BOISSONS ÉNERGISANTES À HAUTE TENEUR EN CAFÉINE :

## STATISTIQUES ET FAITS

PENSEZ-VOUS QU'IL  
EST SÉCURITAIRE DE  
MÉLANGER LES  
BOISSONS ÉNERGISANTES  
À HAUTE TENEUR EN  
CAFÉINE AVEC  
DE L'ALCOOL ?

### LA CAFÉINE PEUT AMENER DE VRAIS DANGERS.

Les enfants et les adolescents courent de grands risques en ce qui concerne les effets de la caféine, et pourtant, comparativement à l'alcool et aux autres drogues, on parle peu des dangers associés à la caféine. Les boissons gazeuses et le café n'entraînent peut-être aucun danger, mais les boissons énergisantes sont quant à elles une réelle source de préoccupation.

### DES PRÉOCCUPATIONS BIEN PARTICULIÈRES SONT ASSOCIÉES À LA CONSOMMATION DE BOISSONS ÉNERGISANTES CHEZ LES ADOLESCENTS.

- Les enfants et les adolescents sont davantage à risque de subir les effets de la caféine.
- Les boissons énergisantes contiennent souvent des ingrédients comme le guarana, un autre stimulant qui s'ajoute à la caféine.
- La consommation de boissons énergisantes peut entraîner 61 effets indésirables, et sept d'entre eux ont été observés particulièrement chez les adolescents.





En Ontario, 50 % des adolescents (dont le tiers des élèves de la 7<sup>e</sup> année) affirment avoir bu des boissons énergisantes au cours de la dernière année.



Un élève sur cinq affirme avoir bu une boisson énergisante dans la dernière semaine.

## LES BOISSONS À HAUTE TENEUR EN CAFÉINE PEUVENT AVOIR DE GRAVES CONSÉQUENCES SI ELLES SONT CONSOMMÉES AVEC DE L'ALCOOL OU D'AUTRES DROGUES.

Il est dangereux de mélanger des boissons énergisantes et de l'alcool. Si une personne sous l'effet de l'alcool prend une boisson énergisante, celle-ci lui donnera un sentiment d'acuité et de contrôle moteur supérieurs à la réalité. Elle aura l'impression d'être moins ivre qu'elle ne l'est et sera donc plus encline à continuer à boire. Résultat : les taux de blessures, de cas de conduite avec facultés affaiblies, de comportements sexuels à risque ou d'intoxications alcooliques augmentent.



SAVIEZ-VOUS QUE  
21 % DES ÉLÈVES  
CANADIENS  
AFFIRMENT MÉLANGER  
DES BOISSONS  
ÉNERGISANTES  
AVEC DE L'ALCOOL ?

# MARIJUANA :

## STATISTIQUES ET FAITS



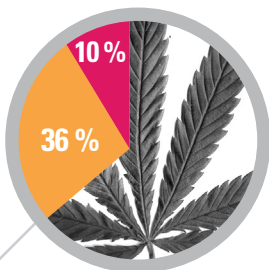
SAVIEZ-VOUS  
QU'IL EXISTE DES  
LIENS ENTRE LA  
MARIJUANA ET  
LES PROBLÈMES  
DE SANTÉ  
MENTALE ?

**DES ÉTUDES RÉCENTES DÉMONTRENT  
L'EXISTENCE D'AUTRES DANGERS  
ASSOCIÉS À LA CONSOMMATION DE  
MARIJUANA, EN PARTICULIER POUR  
LES ADOLESCENTS.**

- La marijuana est la drogue illicite la plus consommée au Canada, tant chez les adultes que chez les adolescents. En effet, près de la moitié des Canadiens (42 %) ont déjà consommé de la marijuana. Toutefois, ce que les gens ne savent peut-être pas, c'est que la concentration de l'ingrédient actif, le THC, a plus que doublé au cours des vingt dernières années. De plus, selon des études récentes, la marijuana entraîne des risques importants pour la santé et la sécurité, surtout pour les adolescents.



En Ontario, 22 % des élèves de la 7<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année affirment avoir consommé de la marijuana au moins une fois au cours de la dernière année.



Chez les élèves de la 11<sup>e</sup> et de la 12<sup>e</sup> année, ce pourcentage passe à 36 %. Un consommateur sur dix indique ressentir des symptômes de dépendance à la marijuana.



Parmi les adolescents qui ont un permis de conduire, 12 % d'entre eux affirment conduire après avoir consommé de la marijuana.

## LA CONSOMMATION FRÉQUENTE PEUT MENER À DES PERTES DE MÉMOIRE ET À UNE BAISSSE DU QI.

Il a été démontré que la consommation fréquente (quotidienne) de marijuana qui débute pendant l'adolescence et se poursuit jusqu'à l'âge adulte est associée à la perte de mémoire, au déclin de l'intelligence et à la baisse de la concentration. Certains de ces symptômes perdurent même après que la personne cesse de consommer.

## IL EXISTE UN LIEN INQUIÉTANT ENTRE LA MARIJUANA ET LES MALADIES MENTALES.

Des liens ont été établis entre la consommation de marijuana à long terme et les maladies mentales. La dépression est plus courante chez les consommateurs (en même temps, les jeunes dépressifs sont plus à risque de commencer à consommer, ce qui ne fait qu'aggraver leur problème). La même corrélation s'observe également dans le cas des troubles anxieux.

Toutefois, le plus inquiétant, c'est que les personnes qui consomment de la marijuana sur une base régulière pendant leur adolescence risquent davantage de développer une psychose, un trouble mental grave affectant les pensées et les émotions à un point tel que la personne perd le contact avec la réalité. La marijuana est aussi un facteur de risque pour la schizophrénie, surtout chez les personnes qui ont des antécédents familiaux de la maladie.

**SAVIEZ-VOUS QUE  
LE FAIT DE FUMER  
AVANT DE  
CONDUIRE PEUT  
PRESQUE  
DOUBLER VOS  
RISQUES DE FAIRE  
UN ACCIDENT DE  
VOITURE ?**

## MÊME LA CONSOMMATION OCCASIONNELLE PEUT ENTRAÎNER DES CONSÉQUENCES, SURTOUT CHEZ LES CONDUCTEURS.

Il n'est pas rare que des conducteurs prennent la route avec les facultés affaiblies par la marijuana : près de 12 % des adolescents ont indiqué conduire dans l'heure après avoir fumé de la marijuana, ce qui fait presque doubler le risque de faire un accident. La marijuana est également la drogue que les adolescents combinent le plus souvent à l'alcool. Ce mélange peut donner lieu à des effets physiques et psychologiques imprévisibles (comme la nausée ou la panique) et entraîner une prise de risques encore plus importante.

# DES ANALGÉSQUES SUR ORDONNANCE ET MÉDICAMENTS EN VENTE LIBRE :

## STATISTIQUES ET FAITS

SAVIEZ-VOUS QU'IL  
EST DANGEREUX DE  
PRENDRE DES  
MÉDICAMENTS SUR  
ORDONNANCE QUI  
N'ONT PAS ÉTÉ  
PRESCRITS POUR SOI,  
ET ENCORE PLUS SI  
L'ON BOIT AUSSI DE  
L'ALCOOL ?



### **LE MAUVAIS USAGE DES MÉDICAMENTS SUR ORDONNANCE EST DE PLUS EN PLUS COURANT.**

En tant que parent, vous vous inquiétez probablement des drogues illicites, mais ne savez peut-être pas que votre propre pharmacie peut contenir des produits dangereux. Le mauvais usage de médicaments sur ordonnance, comme les analgésiques, les stimulants et les sédatifs, est de plus en plus courant au Canada.

Pris incorrectement, les médicaments sur ordonnance peuvent avoir des effets néfastes sur la respiration et le rythme cardiaque d'une personne (et même causer une insuffisance cardiaque ou une crise d'épilepsie dans certains cas). Certains stimulants, pris à fortes doses, peuvent aussi rendre les consommateurs hostiles ou paranoïaques.



50 %

L'utilisation d'analgésiques a augmenté de 50 % chez les Canadiens, entre 2000 et 2004.



14 %

En Ontario, 14 % des élèves affirment prendre des analgésiques qui n'ont pas été prescrits pour eux.



67 %

Les deux tiers des élèves qui mentionnent prendre des analgésiques sur ordonnance indiquent les avoir trouvés à la maison.

**SAVIEZ-VOUS QUE  
LES MÉDICAMENTS  
CONTRE LA TOUX ET  
LE RHUME PEUVENT  
EUX AUSSI ÊTRE  
DANGEREUX ?**

## VÉRIFIEZ LE CONTENU DE VOTRE PHARMACIE!

Voici quelques-uns des analgésiques les plus souvent prescrits :

- Percocet
- Percodan
- Tylenol no 3
- Demerol
- Codéine

## LES MÉDICAMENTS EN VENTE LIBRE NE SONT PAS SANS RISQUE.

Les médicaments contre la toux et le rhume qui contiennent du dextrométhorphanne sont parfois utilisés pour leur effet euphorique. Si nous ne suivons pas les indications, ces médicaments peuvent entraîner les symptômes suivants : diminution de la motricité, engourdissement, nausée ou vomissements.



7 %

## LORSQUE COMBINÉS AVEC DE L'ALCOOL, LES MÉDICAMENTS SUR ORDONNANCE ET CEUX EN VENTE LIBRE PEUVENT AVOIR DES CONSÉQUENCES DÉSASTREUSES.

L'alcool peut avoir une incidence imprévisible sur les médicaments sur ordonnance et ceux en vente libre. Dans certains cas, l'alcool peut diminuer leur puissance, alors que dans d'autres cas, il peut en doubler les effets, voire même les modifier complètement. Ce changement d'effets peut se produire même si la personne consomme une faible quantité d'alcool. De plus, tout mélange de drogue et d'alcool peut altérer le jugement et augmenter le risque de consommation excessive, de conduite avec facultés affaiblies et d'adoption d'autres comportements risqués.

En Ontario, 7 % des élèves affirment prendre des médicaments en vente libre contre la toux et le rhume pour s'éclater.

# CONSEILS POUR LES PARENTS

DIX STRATÉGIES POUR AIDER VOTRE  
ADOLESCENT À PRENDRE DE BONNES  
DÉCISIONS EN CE QUI CONCERNE L'ALCOOL  
ET LES AUTRES DROGUES

**COMMENCEZ TÔT**  
**SOYEZ OUVERT**  
**DONNEZ L'EXEMPLE**  
**OFFREZ UN FILET DE SÉCURITÉ**  
**APPRENEZ DE VOS ERREURS**  
**INFORMEZ-VOUS**





- 1 Demandez à votre enfant, sur un **ton amical**, où il va et avec qui.
- 2 **Soyez ouvert** à échanger avec votre adolescent sur les limites, les règles familiales et les conséquences.
- 3 Commencez à discuter avec votre enfant, avant son adolescence, de l'alcool et des autres drogues, puis **continuez à en parler et demeurez à l'écoute**. Débutez par des **sujets plus faciles** comme les boissons énergisantes et les médicaments sur ordonnance, puis abordez d'autres sujets. Servez-vous de films, d'histoires présentées dans les reportages et de messages publicitaires pour lancer des discussions sur la façon dont sont présentés l'alcool et les autres drogues dans les médias.
- 4 Abordez différents sujets, et pas seulement la consommation de substances, avec votre adolescent, et **invitez-le à donner son opinion**, même si elle diffère de la vôtre.
- 5 Au fil de son adolescence, **dites à votre enfant** ce que vous estimez être les choix les plus sécuritaires concernant l'alcool et les autres drogues et **expliquez-lui ce à quoi vous vous attendez de sa part**.
- 6 Expliquez à votre adolescent que **sa sécurité est primordiale**, surtout lorsque vous touchez à des sujets plus difficiles comme la consommation d'alcool et de marijuana. Assurez-vous **qu'il sait qu'il peut compter sur vous** s'il s'inquiète de sa sécurité ou de celle d'un ami.
- 7 **Donnez l'exemple** en faisant preuve de responsabilité en ce qui concerne l'alcool et d'autres drogues. Si vous buvez de l'alcool, consultez les *Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada* et expliquez à votre enfant comment vous les **utilisez** pour gérer votre propre consommation.
- 8 Acceptez que **les expériences et les erreurs sont normales**. En comprenant le fait que le cerveau, surtout les régions responsables du contrôle des impulsions, est encore en développement à l'adolescence, vous comprendrez bien pourquoi votre enfant se met parfois dans des situations risquées. Aidez-le à transformer ses erreurs en leçons, mais attendez toutefois d'avoir tous deux retrouvé votre calme et d'être disposés à discuter du problème de façon rationnelle.
- 9 **Tenez-vous informé**. Sans devenir un expert, restez informé des faits actuels sur l'alcool et les autres drogues : vous aurez ainsi toute l'information nécessaire pour aider votre adolescent à prendre de **meilleures décisions**.
- 10 Examinez la situation dans son **ensemble**. Aujourd'hui, beaucoup de jeunes sont aux prises avec des problèmes d'anxiété, de stress et de dépression. Les changements d'humeur, de comportement et d'attitude pourraient être des signes d'un problème de consommation d'alcool ou d'une autre drogue, d'un trouble de santé mentale ou des deux. Si vous pensez que votre adolescent a des problèmes, **demandez l'aide** d'un professionnel.

POUR OBTENIR D'AUTRES STATISTIQUES, FAITS ET SUJETS DE DISCUSSION, ALLEZ À  
**[WWW.TROUSSEPOURLESPARENTS.CA](http://WWW.TROUSSEPOURLESPARENTS.CA)**

NOUS REMERCIONS LA LCBO D'AVOIR CONTRIBUÉ À ÉLABORER ET À PRODUIRE CETTE RESSOURCE.