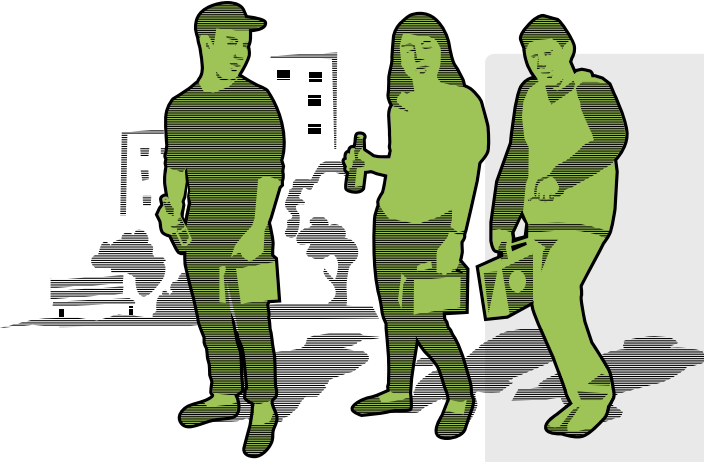


# Consommation problématique d'alcool par les jeunes



## QUAND LA CONSOMMATION D'ALCOOL DEVIENT-ELLE PROBLÉMATIQUE ?

Environ 80% de la population suisse (15 ans et plus) boivent de l'alcool, la plupart sans problème. Chez les adolescents de sexe masculin, la consommation problématique est un peu plus répandue que chez les jeunes femmes et elle augmente avec l'âge. Les formes de consommation problématique d'alcool sont les «bitures expresses» (binge drinking), la «consommation chronique d'alcool» et la «consommation d'alcool inappropriée à la situation». Les limites de ces formes de consommation sont mouvantes.

Biture expresse: 31% des écolières de 15 ans et 35% des écoliers du même âge (40% chez ceux de 16 ans) s'enivrent au moins une fois par mois. Avec l'âge, la tendance à la biture expresse diminue.

4% des jeunes entre 13 et 18 ans ont une consommation chronique d'alcool. Avec l'âge, cette dernière augmente de manière significative.

### > Biture expresse ou «binge-drinking»

#### (consommation excessive épisodique) :

Nous parlons de «biture expresse» lorsque, dans une courte période, 4 verres standard\* (pour les femmes) ou 5 (pour les hommes) sont consommés. Lorsqu'elle se produit au moins deux fois par mois, cela est considéré comme néfaste et problématique.

\*Un verre standard correspond à environ 3 dl de bière, 1 dl de vin ou 2 cl de liqueur.

### > Consommation chronique d'alcool

#### (consommation excessive régulière) :

Il s'agit de la consommation régulière d'alcool. La fréquence et la quantité causent des problèmes de santé et sociaux. La consommation chronique commence chez les hommes avec apport quotidien de 4 verres standard et avec 2 verres standard chez les femmes.

### > Consommation d'alcool inappropriée à la situation :

La consommation d'alcool – même en petites quantités – est problématique dans certaines situations. Par exemple, l'alcool et la circulation routière, sur le lieu de travail, dans le sport, pendant la grossesse ou lors de prise de médicaments.

Boire de façon inappropriée met sa propre santé en danger mais également celle d'autres personnes.



## QUEL EST L'IMPACT DE L'USAGE PROBLÉMATIQUE ?

### > La consommation problématique nuit à la santé.

Chez les jeunes, l'alcool cytotoxique produit de plus grands dégâts que chez les adultes, car les organes des jeunes sont encore en développement. La consommation d'alcool peut ralentir le développement du cerveau. La biture expresse affecte la mémoire quotidienne et interfère avec la croissance des cellules. Parallèlement, l'on constate aussi des comorbidités psychiques comme l'anxiété et la dépression. Chez les jeunes qui consomment de l'alcool régulièrement et en grande quantité, le risque de devenir dépendant est plus grand.

### > L'alcool désinhibe et conduit à la perte de contrôle.

Les jeunes ayant une consommation problématique d'alcool ont nettement plus de contacts sexuels à risques (par exemple, relations sexuelles non protégées), avec des conséquences possibles, telles que des grossesses non désirées ou des maladies sexuellement transmissibles. En outre, ils ont plus souvent recours à la violence ou sont victimes de la violence.

### > L'alcool affecte la perception.

Même de petites quantités d'alcool perturbent par exemple l'estimation de la vitesse et de la distance, affaiblissent la capacité motrice et le temps de réaction. La consommation d'alcool augmente le risque de blessures et d'accidents. Les buveurs excessifs occasionnels ont le risque d'accident le plus élevé.

### > La consommation problématique provoque des problèmes sociaux.

Une consommation problématique affecte non seulement la santé physique et mentale, mais a aussi un impact sur l'entourage: problèmes dans la famille, l'école, l'apprentissage, les relations et porte préjudice aux perspectives d'avenir.

Chaque jour, six adolescent-e-s / jeunes adultes sont soignés dans les hôpitaux suisses suite à une intoxication alcoolique ou d'autres diagnostics liés à l'alcool.

Chez les jeunes, 25 à 50% de tous les actes de violence sont perpétrés sous l'influence de l'alcool.

Environ 20% de tous les accidents de la circulation se produisent sous l'influence de l'alcool. Parmi les jeunes (jusqu'à 20 ans), deux fois plus d'hommes que de femmes sont impliqués dans des accidents de la circulation.

## POURQUOI LES JEUNES BOIVENT-ILS ?

La majorité des jeunes boivent de l'alcool pour profiter au mieux d'une soirée, d'avoir du plaisir, de ne pas faire bande à part ou parce que l'on est alors perçu comme étant plus drôle.

La consommation d'alcool devient problématique quand elle est utilisée pour faire face à des sentiments négatifs ou à gérer ce qui pèse. Cela concerne environ 10% des jeunes. Le risque de développer une addiction augmente lorsque les facteurs de risque (comme une faible estime de soi, l'incapacité de résoudre des problèmes) prennent le dessus sur les facteurs de protection (par exemple de bonnes relations, la capacité de gérer les conflits, de bons rapports avec les parents, un climat positif dans sa classe et son collège).



## PROBLÈMES D'ALCOOL, QUELS SONT LES SIGNES POSSIBLES ?

- > Retards, manque de fiabilité
- > Absences fréquentes de l'école, surtout le matin
- > Rendement en baisse
- > Perte d'intérêt et de motivation
- > Problèmes de mémoire, difficultés de concentration
- > Abandon d'amis de longue date et changement de son cercle de camarades
- > Irritabilité accrue
- > Comportement agressif envers ses collègues
- > Effluves d'alcool
- > Détérioration de l'état de santé

## EN TANT QU'ENSEIGNANT-E, QUE POUVEZ-VOUS FAIRE ?

### Pour qu'une consommation problématique puisse être évitée... (prévention primaire)

- > Promouvoir un bon climat scolaire.
- > Rendre des expériences de réussites possibles, pour renforcer l'estime de soi des apprenant-e-s.
- > Maintenir une bonne relation avec les élèves.
- > Montrer des stratégies concluantes de gestion des conflits et du stress, pouvant être mises en œuvre avec les élèves.
- > Être conscient-e de son rôle de «modèle».
- > Intégrer le thème alcool dans son programme d'enseignement.
- > Établir des règles claires et les appliquer de manière conséquente. Recommandations:
  - > Pas d'alcool lors de fêtes scolaires, durant les camps de ski, semaines, vertes, courses scolaires, etc.
  - > Pas d'alcool avant et pendant l'enseignement
- > Soigner la collaboration avec les parents.

### Pour le repérage précoce d'une consommation problématique d'alcool et une intervention appropriée... (prévention secondaire)

#### Lorsque des signes possibles sont constatés :

- > Parler à l'élève sans attendre. Faire la distinction entre les faits et les conjectures. Formuler des attentes concrètes.
- > Échanger avec les autres enseignant-e-s et documenter les anomalies.
- > Chercher de l'aide en cas de nécessité.
- > Mener des entretiens centrés sur un objectif avec l'élève et également avec des personnes ressources (parents, employeur, proches, etc.).
- > Organiser si nécessaire un soutien précoce interne et externe pour l'élève.

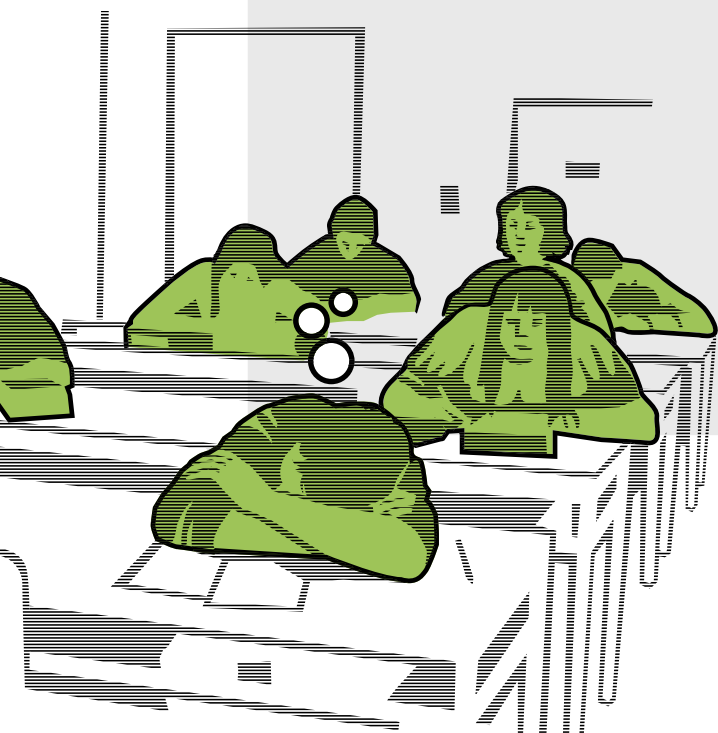
Il est avantageux si les enseignant-e-s disposent de lignes directrices pour le repérage et l'intervention précoces. Par ce moyen, les procédures et les responsabilités au sein de l'école sont appliquées par l'ensemble du corps enseignant.

#### Si un élève ou une élève est alcoolisé :

- > Laisser l'élève «se dégriser», puis discuter ensuite des règles qui ont été transgressées et appliquer les conséquences préalablement établies.
- > Informer les parents.

#### Important :

**Essayez de reconnaître des anomalies le plus tôt possible et parlez-en. Adoptez une position claire sans endosser de tâches thérapeutiques.**



## QUE DIT LA LOI ?

Les prescriptions de protection de la jeunesse reposent sur les connaissances qui montrent que les enfants et les adolescent-e-s sont particulièrement sensibles aux effets des psychotropes parce que leur corps est encore en développement.

- > La vente et le service d'alcool aux moins de 16 ans est interdite. Pas de vente de spiritueux et d'alcool aux moins de 18 ans. La consommation d'alcool n'est pas interdite aux adolescent-e-s sauf si un règlement scolaire ou municipal interdit la consommation d'alcool aux moins de 16 ans.
- > Les jeunes et les adultes de plus de 18 ans qui ne sont pas détenteurs de l'autorité parentale n'ont pas le droit de donner de l'alcool à des enfants et des jeunes de moins de 18 ans (spiritueux) respectivement de moins de 16 ans (toutes les boissons alcoolisées).



### SOURCES

- > Fiche d'information Enfants et adolescents. OFSP 2011
- > Consommation de substances psychoactives des adolescents en Suisse – évolution récente et situation actuelle – Résultats de l'étude «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC). Addiction Info Suisse, 2011
- > Programme National Alcool 2008 – 2012. Résumé. OFSP, 2007
- > Lettre aux parents No 3. Parler avec les adolescents de l'alcool, du tabac ou des drogues illégales. Addiction Info Suisse, 2010

### EN SAVOIR PLUS

- > Ados & Alcool – Ils boivent trop, que faire? Vilnet Christine, Leclerc Audrey. Ed. J. Lyon, 2010
- > Alcool et adolescence – Jeunes en quête d'ivresse. Patrice Huerre et François Marty. Ed. Albin Michel, 2007

### MATERIEL DIDACTIQUE, DOCUMENTS

- > L'alcool dans le corps – effets et élimination. Un outil pédagogique destiné aux enseignant-e-s du degré secondaire avec suggestion d'animation. Addiction Info Suisse, 2011
- > Alcool et tabac: Prévention à l'école. Un outil pédagogique pour les enseignant-e-s de 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> primaires, avec suggestion d'animation. ISPA (Addiction Info Suisse), 2007
- > Jeunes et alcool - Prévenir les risques. Guide pratique pour des activités de prévention à l'école. ISPA (Addiction Info Suisse), 2001

### LIENS

- > [www.alcotool.ch](http://www.alcotool.ch)
- > [www.santebernoise.ch](http://www.santebernoise.ch)
- > [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)
- > [www.profilINFO.ch](http://www.profilINFO.ch)
- > [www.addiction-info.ch](http://www.addiction-info.ch)

### CHERCHER DE L'AIDE

- > Santé bernoise, Tél. 032 329 33 73
- > Croix-Bleue, Courtelary, Tél. 032 944 16 66
- > Réseau Contact, Bienne, Tél. 032 321 75 00