

Saviez-vous que :

- Consommer cinq verres de boisson alcoolique ou plus lors d'une sortie est considéré un excès occasionnel d'alcool.
- Un verre de 12 oz de bière (à 5 % alc./vol.), un verre de 5 oz de vin (à 12 % alc./vol.) et un cocktail contenant 1 1/2 oz de spiritueux (à 40 % alc./vol.) – des portions standard – contiennent la même quantité d'alcool.
- Dans un sondage mené en 2007 auprès d'élèves de la 7^e à la 12^e année en Ontario, 26 % des jeunes de moins de 19 ans qui consomment de l'alcool ont déclaré avoir bu excessivement. (Source : Un sondage mené en 2007 par le Centre de toxicomanie et de santé mentale auprès de 6 323 élèves de la 7^e à la 12^e année en Ontario).
- Si une personne qui a trop bu perd connaissance, vous ne devez jamais la laisser dormir. Elle peut être victime d'une intoxication alcoolique. Tournez-la sur le côté, la tête aussi, dans une position de récupération, restez près d'elle et demandez à quelqu'un de composer le 911.
- Trop consommer d'alcool sur une courte période de temps peut non seulement causer des dommages permanents à certains organes mais risque aussi d'entraîner une intoxication alcoolique qui peut être fatale.
- L'alcool peut nuire à votre bonne apparence, vous faire prendre du poids et nuire à vos performances scolaire et sportive. Les excès occasionnels d'alcool peuvent ravager à long terme votre estomac, votre foie et votre cerveau.
- S'adonner à des excès d'alcool lorsque l'on est adolescent peut entraîner une diminution de la zone cérébrale responsable du contrôle des fonctions d'apprentissage et de la mémoire. Il peut aussi en résulter des dommages à la zone qui joue un rôle important dans le jugement, la prise de décision et le contrôle des impulsions.
- La consommation excessive d'alcool augmente le risque de vous blesser. Vous pourriez commettre des actes de violence, avoir des relations sexuelles non désirées ou non protégées, ou causer des accidents. Vous êtes de même plus enclin à vous engager dans des activités dangereuses puisque l'alcool embrouille votre jugement.
- La consommation excessive d'alcool ruine très souvent les relations familiales et d'amitié, entraîne des problèmes légaux et conduit à la possibilité de faire du mal à quelqu'un ou de perdre votre permis de conduire, parfois de façon permanente.
- Si vous commencez à boire beaucoup d'alcool lorsque vous êtes encore jeune, vous avez plus de chance de développer des problèmes reliés à la consommation d'alcool au cours de votre vie.

Pour obtenir plus d'information sur l'alcool et les drogues, communiquez avec le Centre de toxicomanie et de santé mentale au numéro sans frais 1-800-463-6273, 416-595-6111 dans la région de Toronto, ou visitez leur site Web : www.camh.net.