

**MYTHE :** L'alcool donne de l'énergie.

**RÉALITÉ :** En fait, c'est le contraire. Il s'agit d'un déprimeur qui ralentit vos capacités de penser, parler et bouger. Même à faibles doses, l'alcool modifie la perception, la coordination et le jugement, bien avant que se manifestent des signes d'enivrement.

**MYTHE :** Passer de la bière au vin puis aux spiritueux vous rendra plus ivre que si vous vous en tenez à un seul type d'alcool.

**RÉALITÉ :** Faux. C'est la concentration d'alcool dans le sang – votre taux d'alcoolémie – qui compte et non le type de boisson consommée. De l'alcool, c'est de l'alcool.

**MYTHE :** Vous vous enivrez plus vite avec des spiritueux qu'avec de la bière ou des coolers.

**RÉALITÉ :** L'alcool c'est de l'alcool. Une bouteille 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.) contiennent tous la même quantité d'alcool.

**MYTHE :** C'est seulement de la bière. Je ne risque aucun dommage permanent.

**RÉALITÉ :** Tout type d'alcool consommé de façon irresponsable, peut causer des dommages importants à votre système digestif. L'abus d'alcool peut entraîner des séquelles à votre cerveau, votre cœur et aussi votre foie, votre estomac ou tout autre organe vital. Sans mentionner qu'il peut aussi raccourcir votre vie de plusieurs années.

**MYTHE :** Tout le monde réagit de la même manière à l'alcool.

**RÉALITÉ :** Chacun est différent. Des dizaines de facteurs entrent en jeu dans les réactions à l'alcool : le sexe, le poids, la constitution chimique, le moment de la journée, l'état mental, le degré de fatigue – et la liste continue.

**MYTHE :** Prendre un gros repas avant de boire vous permet de rester sobre.

**RÉALITÉ :** La nourriture dans votre estomac ne fait que retarder l'absorption de l'alcool dans votre sang. Un estomac plein n'empêche pas l'alcool de produire des effets ni de vous enivrer.

**MYTHE :** Vous pouvez boire et rester en possession de tous vos moyens.

**RÉALITÉ :** L'alcool perturbe le jugement et accroît les risques que vous commettriez un acte que vous regretterez par la suite, comme avoir des relations sexuelles non protégées, participer à un acte criminel, endommager des biens ou être victimisé par quelqu'un.\*

**MYTHE :** La pire chose qui peut vous arriver quand vous buvez trop est de vous retrouver avec un super mal de bloc.

**RÉALITÉ :** Désolé. D'abord, si vous buvez beaucoup d'alcool rapidement, vous pouvez mourir à l'intérieur de quelques heures d'une intoxication à l'alcool qui se sera accumulé dans votre corps. Également, vous êtes davantage sujet à toutes sortes d'accidents qui peuvent être sérieux ou mortels. Vous pouvez très bien aussi vous retrouver au volant d'un véhicule et tuer quelqu'un – ou vous tuer vous-même. Certainement pire qu'un mal de bloc.

**MYTHE :** Boire un seul verre n'affecte en rien votre capacité de conduire.

**RÉALITÉ :** Les gens ont beaucoup de mal à juger des effets que l'alcool a sur eux. En conséquence, beaucoup de gens croient qu'ils peuvent conduire normalement après avoir pris un seul verre – mais ils ont tort. Et les conséquences peuvent être désastreuses.\*

**MYTHE :** Une douche froide et une tasse de café sont de bons moyens de dégriser.

**RÉALITÉ :** Vous vous sentirez peut-être propre et éveillé mais vous serez encore ivre. Il n'y a que le temps qui dégrise. Boire du café vous gardera éveillé mais ne vous aidera pas à dégriser plus rapidement.

**MYTHE :** Il vaut mieux ne pas déranger quelqu'un qui s'évanouit après avoir bu.

**RÉALITÉ :** Ne laissez jamais seul l'ami ou l'invité qui perd conscience. Demandez à quelqu'un de composer le 911 pour obtenir de l'aide médicale. Placez la personne sur le côté, la tête également de côté, et laissez-la dans cette position jusqu'à ce que l'aide médicale arrive.

**MYTHE :** Il est inutile d'attendre d'avoir 19 ans pour commencer à boire.

**RÉALITÉ :** Des études ont révélé que plus vous attendez avant de commencer à boire, moins vous courez le risque d'avoir des problèmes d'alcool plus tard. Et de toute façon, la loi l'interdit.\*

**MYTHE :** Les adolescents ne peuvent pas devenir alcooliques car ils ne boivent pas depuis assez longtemps.

**RÉALITÉ :** Vous pouvez devenir alcoolique à n'importe quel âge. Les risques sont liés à la quantité que vous buvez et à la fréquence de votre consommation.

**MYTHE :** Ça ne me regarde pas si un de mes amis boit trop.

**RÉALITÉ :** Si vous êtes vraiment son ami, dites-vous que ça vous concerne. On ne change personne mais on peut être honnête. Qui sait ? On vous écouterait peut-être. Et vous arriveriez peut-être à influencer la personne dans sa décision d'obtenir de l'aide.

**MYTHE :** La drogue est un problème plus grave que l'alcool.

**RÉALITÉ :** L'alcool est une drogue – et une des plus mortelles. La toxicomanie coûte des millions à l'Ontario chaque année. Ces coûts comprennent les soins de santé, l'application des lois, les dommages à la propriété d'autrui causés par le feu, ainsi que des baisses de productivité.

**MYTHE :** L'alcool, ça rend plus sexy.

**RÉALITÉ :** L'alcool trouble votre jugement et vous rend moins timide. Cela veut dire que vous pourriez accepter de faire des choses non prévues comme avoir des relations sexuelles non protégées ou non désirées. Vous vous exposez ainsi à une grossesse non désirée ou aux maladies transmises sexuellement (incluant le VIH). Vraiment pas sexy.

**MYTHE :** Les gens qui boivent ne se nuisent qu'à eux-mêmes.

**RÉALITÉ :** Tous ceux qui boivent ont un parent, un grand-parent, un frère, une sœur, un ami, une blonde, un chum, qui s'inquiète pour eux. Et que penser des buveurs qui laissent tomber l'école, ou de ceux qui prennent le volant d'une voiture et qui tuent quelqu'un ?

***Pour en savoir davantage sur l'alcool et ses effets, appelez Drogue, alcool et santé mentale - Assistance téléphonique du Centre de toxicomanie et de santé mentale au 1 800 463-6273 ou à Toronto 416 595-6111, ou visitez leur site Web à [www.camh.net](http://www.camh.net). Vous pouvez aussi joindre Drogue et alcool, Répertoire des traitements (DART) au 1 800 565-8603 ou [www.dart.on.ca](http://www.dart.on.ca) pour vous informer sur les possibilités de traitement dans votre collectivité et partout en Ontario.***

*Adapté du texte intitulé « Debunking the Myths of Alcohol » avec la permission de l'American Academy of Pediatrics. © 2000 –American Academy of Pediatrics, sauf les éléments suivis d'un astérisque (\*) qui ont été adaptés du document intitulé « Top Ten Myths about Alcohol » avec la permission du National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism.*