

Connaissez la loi. En Ontario, il est illégal pour une personne de moins de 19 ans d'acheter de l'alcool ou d'en avoir en sa possession. Il est aussi illégal pour quiconque de fournir de l'alcool à des mineurs. Les contrevenants sont passibles d'une amende pouvant atteindre 200 000 \$ et jusqu'à un an d'emprisonnement. Alors si vous n'avez pas l'âge de la majorité et que vous demandez à quelqu'un d'acheter de l'alcool pour vous, non seulement les exposez-vous à des peines graves, mais vous leur demandez aussi de mettre votre santé et votre sécurité en danger.

L'alcool et le volant ne font pas bon ménage. Si vous avez bu, ne prenez pas le volant et ne montez pas non plus à bord d'une voiture si son conducteur a bu. L'alcool, même en petites quantités, peut nuire à votre jugement, votre vision et votre coordination – et les résultats peuvent être désastreux. Planifiez à l'avance et prenez l'autobus ou un taxi, passez la nuit chez des amis ou demandez à un ami ou un membre de votre famille qui n'a pas bu de venir vous chercher.

En Ontario, la limite légale d'alcool dans le sang a été établie à 0,08. Cette mesure, que l'on appelle taux d'alcoolémie, est aussi exprimée en milligrammes d'alcool par 100 mL de sang, soit 80 mg/100 mL. Les conducteurs qui affichent un taux d'alcoolémie supérieur à 0,08 ou qui refusent de se soumettre à l'alcootest se voient immédiatement retirer leur permis de conduire pour une période de 90 jours. Dans le cadre du programme d'immatriculation par étapes progressives, les nouveaux conducteurs doivent toujours maintenir un taux d'alcoolémie de zéro lorsqu'ils sont au volant, c'est-à-dire n'avoir absolument aucun alcool dans le sang. Faute de quoi, leur permis sera révoqué pendant une période de 30 jours et une amende leur sera imposée. Ces peines s'ajoutent d'ailleurs à toute accusation criminelle portée par les tribunaux.

Soyez conscient des risques. Quel que soit votre âge, la consommation d'alcool accroît le risque de blessures. L'on sait que l'alcool est souvent en cause dans les collisions automobiles, les chutes, les brûlures, les noyades et les suicides. Parce que l'alcool nuit à votre jugement, il accroît aussi les risques que vous vous mettiez dans des situations périlleuses, comme monter à bord d'une voiture avec un conducteur qui a consommé de l'alcool ou avoir des rapports sexuels non désirés ou non protégés, qui posent un risque de grossesse non désirée ou d'exposition au VIH ou à d'autres maladies transmises sexuellement.

Soyez à votre meilleur. L'alcool peut nuire à votre apparence, vous faire prendre du retard à l'école, nuire à votre rendement sportif et vous faire prendre du poids. Même si vos camarades vous assurent que c'est « cool » de boire, la réalité est tout autre : l'alcool ne vous met pas à votre avantage.

Gardez votre tête sur vos épaules. Consommer de l'alcool ne fait pas que mettre votre santé en péril, vous courez aussi le risque de créer une dépendance à l'alcool. Vos résultats à l'école pourraient en souffrir, vos relations avec les membres de votre famille pourraient se détériorer et votre vie sociale pourrait se dégrader. Sans compter que vous pourriez avoir des problèmes avec la justice, que vous pourriez faire du mal à quelqu'un et perdre votre permis de conduire, peut-être même pour toujours ! Le jeu en vaut-il vraiment la chandelle ?

Ce n'est pas la grosseur qui compte. Un verre de bière de 12 oz (5 % alc./vol.), un verre de vin de 5 oz (12 % alc./vol.) et un cocktail contenant 1 1/2 oz de spiritueux (40 % alc./vol.) – des portions standard – contiennent tous la même quantité d'alcool.

N'exagérez pas. Les épisodes de consommation excessive, c'est-à-dire cinq verres ou plus au cours d'une même soirée, peuvent être très néfastes. Consommer une quantité excessive d'alcool dans une courte période de temps peut non seulement causer des lésions permanentes, mais aussi résulter en un empoisonnement par l'alcool qui peut parfois être mortel.

Ne vous laissez pas influencer. Vous savez très bien que l'alcool n'est pas synonyme de prestige et d'aventure. Ceux de vos amis qui prétendent le contraire essaient peut-être de dissimuler ou d'oublier certains de leurs problèmes. Même si vos amis tentent de vous convaincre de boire avec eux, en dépit de votre âge, vous savez très bien que c'est à vous de décider. Vous pouvez tout simplement dire non, que vous ne voulez pas contrevenir à la loi, ou que boire est à votre avis stupide, que ça vous rend malade, que ça fait agir les gens de façon insensée, que boire est une activité tout à fait inintéressante, ou que vous devez partir. Ayez toujours des prétextes pour ne pas boire et si votre groupe continue à mettre de la pression, peut-être seriez-vous mieux de trouver des amis avec qui vous avez plus de points en commun.

Ne vous faites pas d'illusions. Consommer de l'alcool à la maison ne règle pas le problème d'alcool chez les jeunes. Boire uniquement de la bière ne règle pas le problème non plus. L'alcool a les mêmes effets où que vous le buviez et sous quelque forme que vous le buviez. Il n'est rien de moins qu'une drogue pouvant mettre votre santé et votre sécurité en péril. Le fait d'avoir dans votre groupe un conducteur désigné ne devrait pas non plus être un prétexte pour boire.

Attention aux mélanges dangereux. Une seule consommation peut entraîner de sérieux problèmes si vous prenez des médicaments ou si vous avez un trouble de santé qui augmente votre sensibilité à l'alcool. Ne prenez pas de risques, demandez à votre médecin ou au pharmacien les effets que l'alcool pourrait avoir sur vous. Aussi, ne montez jamais à bord d'un véhicule si vous savez que son conducteur a bu.

Soyez un véritable ami. Si vous connaissez quelqu'un qui semble avoir un problème de consommation d'alcool, discutez-en avec lui ou avec elle. Tâchez de convaincre cette personne d'obtenir de l'aide. Suggérez-lui également d'en parler à un membre de sa famille, à un professeur, à son médecin ou à un conseiller professionnel.

Reconnaissez les signes. La consommation d'alcool responsable ne nuit pas à la santé, au travail, aux études, aux relations, ni à la sécurité des gens. Par contre, les gens qui ont un problème d'alcool arrivent souvent en retard au travail, développent des troubles de santé, se disputent souvent avec leurs amis ou les membres de leur famille et risquent d'être accusés de conduite avec facultés affaiblies. Ils peuvent aussi chercher continuellement des occasions de prendre un verre, boire lorsque stressés ou en colère, essayer sans succès d'arrêter ou de diminuer leur consommation d'alcool, avoir des épisodes de consommation excessive, perdre connaissance après avoir trop bu, boire en cachette, mentir au sujet de leur consommation, cacher des réserves d'alcool, boire très vite, boire le matin, et se mettre en colère lorsqu'on leur dit qu'ils boivent trop. Les gens qui ont de la difficulté à faire face au problème de consommation d'alcool, qu'il s'agisse d'eux ou de quelqu'un d'autre, devraient vraiment chercher de l'aide, et les ressources ne manquent pas. Ils peuvent commencer par parler à un bon ami, à un membre de leur famille, à un enseignant, à un médecin ou à un conseiller professionnel. Ils peuvent aussi entrer en contact avec Alcooliques anonymes, dont le numéro se trouve dans l'annuaire téléphonique, et s'informer sur les services de soutien qu'offre cet organisme. Pour obtenir des renseignements sur les services de traitement offerts dans votre collectivité, communiquez sans frais avec Drogue et alcool – Répertoire des traitements (1 800 565-8603). Vous pouvez aussi téléphoner à Jeunesse, j'écoute, qui offre des services anonymes et confidentiels de counseling, d'information et d'orientation 24 heures sur 24, sept jours sur sept (1 800 668-6868).

Adapté du texte intitulé « About Alcohol: Ten Tips for Teens » avec la permission de l'American Academy of Pediatrics. © 2000 – American Academy of Pediatrics

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec le
Service de la responsabilité sociale de la LCBO
Téléphone : 416 864-6820
Télécopieur : 416 864-2431
Courriel : infoline@lcbo.com