

QUAND ON CONSOMME TROP, ÇA PEUT MAL VIRER

ACTIVITÉ
17 À 24 ANS
VRAI OU FAUX

SEMAINE DE PRÉVENTION DES DÉPENDANCES

ALCOOL - DROGUES

JEUX DE HASARD ET D'ARGENT

QUÉBEC.CA/ALCOOLDROGUESJEU

Votre
gouvernement 

Québec 

1

L'ENGAGEMENT DANS DES ACTIVITÉS QUI
CORRESPONDENT À NOS INTÉRÊTS NOUS
PERMET DE DÉVELOPPER DIVERSES
COMPÉTENCES PERSONNELLES ET SOCIALES.

VRAI OU FAUX ?

VRAI

L'engagement dans une activité qui correspond à nos intérêts permet, par exemple, d'améliorer notre connaissance de nous-même et notre confiance en soi.

L'engagement permet aussi d'être en contact avec des gens qui partagent les mêmes intérêts que nous et qui peuvent nous soutenir au besoin. De plus, l'engagement permet de développer un sentiment d'appartenance à notre milieu.

Afin de se tenir loin des risques et des conséquences associés à la consommation d'alcool ou d'autres drogues, rien de mieux que de s'engager dans des activités qui correspondent à nos intérêts !

Les expériences que nous vivons en pratiquant nos activités permettent de développer des habiletés et des compétences qui nous serviront toute la vie :

- **habiletés sociales** : l'affirmation de soi, le développement de la pensée critique, le respect des autres, la participation aux prises de décisions, etc.;
- **habiletés personnelles** : la persévérance, l'apprentissage des règles et des structures sociales, la gestion du stress et des attentes envers soi et envers les autres.

Ces habiletés sociales et personnelles ont un effet de protection et peuvent aider à faire des choix clairs, entre autres par rapport à la consommation d'alcool, de drogues ou la pratique des jeux de hasard et d'argent.

2

**LES ACTIVITÉS DANS LESQUELLES ON PEUT
S'ENGAGER SONT TRÈS VARIÉES.**

VRAI OU FAUX ?

VRAI

IL EXISTE PLUSIEURS TYPES D'ENGAGEMENT : communautaire, entrepreneurial, scientifique, scolaire, politique, sportif, culturel, artistique, etc.

Exemples d'engagement :

- participer aux activités parascolaires (improvisation, théâtre, cuisine, etc.);
- s'engager dans son milieu d'études (participer aux comités d'organisation de diverses activités;
- participer aux activités de loisirs et de sports organisées dans son quartier ou sa ville;
- faire partie du groupe de bénévoles de son quartier ou de son milieu d'études;
- faire des activités en famille ou avec des amis (jeux de table, randonnées en vélo, en montagne, etc.);
- faire partie d'une équipe sportive;
- suivre des cours de danse, de peinture, de musique, de langue, etc.;
- participer aux projets de ses amis.

3

**LE MÉLANGE DE BOISSONS ÉNERGISANTES
ET D'ALCOOL PERMET DE DIMINUER
LES EFFETS DE L'ALCOOL ET RÉDUIT
LES RISQUES D'ÉBRIÉTÉ AVANCÉE.**

VRAI OU FAUX ?

FAUX

C'est tout le contraire. Ce mélange masque la capacité à reconnaître les symptômes d'intoxication causé par l'alcool. Une personne pourrait avoir l'impression d'être parfaitement en contrôle et ne pas reconnaître les signes de son état d'ébriété. Elle pourrait ainsi croire qu'elle peut consommer davantage, ce qui risquerait d'entraîner une intoxication aiguë.

4

**LES JEUNES DE 17 À 24 ANS CONSOMMENT
DE PLUS EN PLUS D'ALCOOL, DE CANNABIS
ET D'AUTRES DROGUES.**

VRAI OU FAUX ?

FAUX

C'est faux, puisqu'en réalité, depuis l'année 2000, les jeunes adultes ont diminué leur consommation d'alcool, de cannabis et d'autres drogues. C'est aussi la même chose pour les jeux de hasard et d'argent, qui sont aujourd'hui moins populaires auprès de ce groupe d'âge.

5

**LA LÉGALISATION DU CANNABIS VISE
À FAVORISER LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ
DE LA POPULATION.**

VRAI OU FAUX ?

VRAI

Le cannabis n'est pas un produit banal et sa consommation peut avoir plusieurs effets sur la santé. C'est d'ailleurs l'une des raisons expliquant la légalisation.

En effet, la légalisation du cannabis s'inscrit dans une vision de santé publique et un de ses objectifs est de protéger la santé des personnes. Le gouvernement encadre, entre autres, la composition et la qualité de la substance afin d'en minimiser les risques pour la santé des consommateurs. La légalisation vise à diriger les consommateurs vers un marché légal, plus sécuritaire. Au Québec, la vente de cannabis n'a pas de visée commerciale et aucune forme de publicité ou de promotion pour encourager la consommation n'est mise de l'avant. De plus, tous les profits sont versés dans un fonds qui est réinvesti, notamment en prévention et en recherche en matière de cannabis.

Pour avoir plus d'information concernant les effets et les risques de la consommation de cannabis ou sur la loi encadrant le cannabis, vous pouvez consulter le site [Québec.ca/cannabis](https://quebec.ca/cannabis).

6

**IL EXISTE DES « TRUCS » POUR GAGNER
AUX JEUX DE HASARD ET D'ARGENT.**

VRAI OU FAUX ?

FAUX

Dans les jeux de hasard et d'argent, comme au poker, les habiletés du joueur et le hasard ont tous les deux de l'influence sur le jeu.

Il n'existe donc aucun « truc » ni aucune astuce pour gagner aux jeux de hasard et d'argent. Le hasard a toujours un rôle à jouer lorsqu'il est temps de déterminer un gagnant.

7

**ON A ESTIMÉ QUE 14 % DES QUÉBÉCOIS
AVAIENT FUMÉ DU CANNABIS AU COURS
DE LA DERNIÈRE ANNÉE.**

VRAI OU FAUX ?

VRAI

En effet, une étude a montré que 14 % des Québécois de 15 ans et plus ont consommé du cannabis au moins une fois au cours de la dernière année. C'est moins qu'on pourrait le croire. Même si on entend beaucoup parler de cannabis dans le contexte de sa légalisation, la grande majorité de la population ne consomme pas.

8

**TOUTE CONSOMMATION D'ALCOOL
ENTRAÎNE UN EFFET SUR LE CERVEAU
ET SUR LE CORPS.**

VRAI OU FAUX ?

VRAI

L'alcool est une **substance psychoactive**, c'est-à-dire qu'elle agit sur le cerveau et sur le système nerveux central en engendrant des effets sur tout le corps.

Conséquemment, toute consommation d'alcool **affecte le fonctionnement du cerveau**. L'alcool modifie les communications entre les cellules nerveuses. **Il fausse notre jugement et la perception des risques, déséquilibre notre comportement et diminue la coordination de nos mouvements.**

Concrètement, une heure après une consommation, notre cerveau n'est déjà plus le même : on peut se sentir plus calme, on parle un peu plus, on se sent moins gêné et on peut devenir plus émotif. À ce stade de la consommation, avec toutes ces nouvelles sensations, notre cerveau ne réfléchit plus normalement. Cela veut dire que, si nous devons prendre une décision, il peut arriver qu'elle ne soit pas adéquate.

Si nous buvons davantage, l'intoxication de notre cerveau engendre plus de conséquences dans l'ensemble du corps : notre jugement est encore moins sûr, nos réactions sont ralenties et on voit moins bien. On peut marcher en titubant et perdre l'équilibre, nos paroles sont embrouillées, on peut devenir colérique ou déprimé. En général, on a de la difficulté à mettre de l'ordre dans nos idées.

9

LA CONSOMMATION D'ALCOOL N'ENTRAÎNE
PAS VRAIMENT DE RISQUES POUR LA SANTÉ
À LONG TERME.

VRAI OU FAUX ?

FAUX

La consommation d'alcool augmente le risque de développer des maladies et d'autres problèmes de santé bien plus graves qu'un simple « lendemain de veille ». La consommation d'alcool est un facteur relié à plus de 200 maladies et traumatismes, incluant la cirrhose du foie, certains cancers et des maladies cardiovasculaires, sans oublier les problèmes de dépendance (alcoolisme) et leurs conséquences.

10

**IL N'Y A QUE DES EFFETS AGRÉABLES
LIÉS À LA CONSOMMATION DU CANNABIS.**

VRAI OU FAUX ?

FAUX

Pour plusieurs, consommer du cannabis peut faire vivre un sentiment d'insouciance, de bonne humeur, d'audace ou même de créativité. Pour d'autres, cela crée des mauvaises sensations telles qu'une hausse de l'anxiété, pouvant aller jusqu'à l'attaque de panique.

Il est important de savoir qu'un « high », agréable ou non, est suivi d'un « down », qui est souvent caractérisé par un ralentissement physique et mental. Il est aussi possible d'observer une diminution de la mémoire à court terme et des facultés de concentration ou d'attention affaiblies.

11

**LA CONSOMMATION D'ALCOOL EST LA CAUSE
D'UNE PARTIE IMPORTANTE DES DÉCÈS DES
CONSOMMATEURS DE 20 À 39 ANS.**

VRAI OU FAUX ?

VRAI

Effectivement, la consommation d'alcool entraîne des décès et des incapacités relativement tôt dans la vie. Plus spécifiquement, près de 25 % du nombre total de décès de personnes âgées de 20 à 39 ans est attribuable à l'alcool. D'ailleurs, à l'échelle planétaire, la consommation d'alcool était directement responsable de 3,3 millions de décès en 2012.

12

**LES EFFETS D'UNE MÊME DROGUE
DE SYNTHÈSE PEUVENT VARIER
D'UNE FOIS À L'AUTRE.**

VRAI OU FAUX ?

VRAI

Lorsqu'on se procure des drogues de synthèse auprès d'un revendeur, et même si c'est toujours le même et qu'il nous assure une substance de qualité, on ne sait jamais exactement ce que la dose contient.

Elle peut contenir :

- la substance recherchée à l'état pur;
- la substance mélangée à d'autres produits;
- une tout autre substance que celle que l'on souhaitait se procurer.

Cela veut dire que l'effet peut être :

- nul;
- attendu en totalité ou en partie;
- excessivement fort, dangereux et même toxique.

13

SUR CERTAINS SITES WEB DE JEUX DE HASARD ET D'ARGENT, LES CHANCES DE GAGNER SONT PLUS ÉLEVÉES LORS DE PÉRIODES D'ESSAI GRATUIT QUE LORSQUE DE VRAIES SOMMES SONT MISÉES.

VRAI OU FAUX ?

VRAI

Des recherches ont démontré que, durant les périodes d'essai sans mise d'argent, les concepteurs de certains sites font en sorte que les joueurs aient plus de chances de gagner, ce qui les incite à miser de véritables sommes. Cependant, quand de vraies sommes sont mises, les probabilités de gains diminuent.

14

**LA CONSOMMATION D'ALCOOL,
DE CANNABIS OU D'UNE AUTRE DROGUE
NE PEUT ENTRAÎNER AUCUNE
CONSÉQUENCE GRAVE.**

VRAI OU FAUX ?

FAUX

Quand le cerveau est perturbé par l'alcool, par le cannabis ou par une autre drogue, la probabilité que l'on agisse de façon inadéquate est plus élevée.

On peut par exemple :

- dire des paroles blessantes aux personnes que l'on aime;
- se bagarrer;
- avoir une relation sexuelle non protégée, pouvant entraîner des conséquences désagréables ou non souhaitées, comme une infection transmissible sexuellement ou une grossesse;
- conduire un véhicule motorisé ou prendre place dans une voiture dont le conducteur a les facultés affaiblies par l'alcool ou la drogue, et risquer un accident;
- publier sur les réseaux sociaux des images ou des propos qui nous seront nuisibles lorsqu'ils seront vus par nos proches, des responsables de l'école, notre futur employeur, etc.

15

LES EFFETS D'UNE DROGUE SERONT
TOUJOURS LES MÊMES D'UNE FOIS
À L'AUTRE, ALORS ON SAIT TOUJOURS
À QUOI S'ATTENDRE.

VRAI OU FAUX ?

FAUX

On ne peut jamais être certain de l'effet qu'aura une drogue, incluant l'alcool, car trop de facteurs différents entrent en ligne de compte en même temps. C'est ce qu'on appelle la Loi de l'effet (E=PIC).

Ces facteurs sont les suivants :

Le produit (P) : quantité, pureté, fréquence de consommation, rapidité de consommation, mode d'administration (ingéré, fumé, injecté, etc.), combinaison avec d'autres produits.

L'individu (I) : taille, sexe, poids, état de santé physique ou psychologique, état d'esprit, expériences passées, métabolisme ou prédispositions.

Le contexte (C) : lieu, ambiance, entourage, moment de la journée.

Si l'un de ces aspects change, l'effet de la substance consommée peut changer aussi.

16

LE FAIT DE CONSOMMER DE L'ALCOOL,
D'AUTRES DROGUES OU DES MÉDICAMENTS
EN MÊME TEMPS QUE DU CANNABIS NE
CHANGE RIEN À L'EFFET DE CES SUBSTANCES.

VRAI OU FAUX ?

FAUX

Consommer de l'alcool, d'autres drogues ou des médicaments en même temps que du cannabis peut augmenter les effets du cannabis ou de l'autre substance consommée, ou encore masquer les effets de ces substances, ce qui peut nous empêcher de bien juger notre état.

17

**FUMER UN SEUL JOINT N'AFPECTE PAS LES
CAPACITÉS À CONDUIRE UN VÉHICULE.**

VRAI OU FAUX ?

FAUX

Comme pour l'alcool, les conducteurs ne doivent pas prendre le volant lorsqu'ils ont consommé du cannabis, car ses effets sur le cerveau peuvent affecter leur capacité à conduire.

Les effets du cannabis varient selon plusieurs facteurs et peuvent durer plusieurs heures après la consommation. La consommation de cannabis a des effets qui peuvent nuire à la conduite d'un véhicule, par exemple une augmentation du temps de réaction, une diminution de l'attention et de la vigilance, de la capacité de jugement, de la capacité à bien percevoir l'environnement ainsi que des problèmes de coordination.

Les personnes qui conduisent un véhicule sous l'effet du cannabis ont presque deux fois plus de risques d'avoir un accident de la route que celles qui n'en ont pas consommé. Les conducteurs qui consomment de l'alcool et du cannabis lors d'une même occasion augmentent grandement leur risque d'être impliqués dans un accident.

18

**BOIRE UNE GRANDE QUANTITÉ D'ALCOOL
EN PEU DE TEMPS PEUT PROVOQUER
UNE INTOXICATION AIGUË, VOIRE CAUSER
LA MORT.**

VRAI OU FAUX ?

VRAI

La consommation d'une grande quantité d'alcool peut entraîner une intoxication aiguë.

En voici les signes :

- diminution importante ou absence de réaction;
- perte de conscience ou sommeil profond;
- difficultés respiratoires;
- vomissements répétés;
- transpiration excessive;
- hypothermie.

Si, dans une fête, quelqu'un présente un ou plusieurs de ces signes, il ne faut pas le laisser seul : il est important de demander de l'aide rapidement en composant le 911.

19

**IL EST DANGEREUX D'ESSAYER
DES MÉDICAMENTS QUI ONT ÉTÉ
PRESCRITS À QUELQU'UN D'AUTRE.**

VRAI OU FAUX ?

VRAI

On ne doit pas échanger ou essayer les médicaments prescrits à une autre personne (ses proches, ses parents, ses amis, etc.). Les effets d'un médicament dépendent bien entendu du produit, mais aussi de celui ou celle qui l'utilise. Un médicament utilisé par une personne peut se révéler dangereux pour une autre en raison de son poids, de son âge, de son sexe, de son état de santé ou des autres médicaments qu'elle prend.

Il importe également, pour une personne à qui l'on a prescrit des médicaments, de respecter les doses recommandées. Avant de prendre un médicament, on se renseigne sur ses effets auprès d'un pharmacien.

20

**IL N'EXISTE AUCUNE STRATÉGIE POUR
RÉDUIRE OU ÉVITER LES RISQUES LIÉS
À LA CONSOMMATION D'ALCOOL ET DE
DROGUES ET AUX JEUX DE HASARD.**

VRAI OU FAUX ?

FAUX

Il existe de nombreuses stratégies pour réduire ou éviter les risques liés à la consommation et aux jeux de hasard.

En voici des exemples :

- choisir de ne pas consommer ou de ne pas jouer;
- prévoir des boissons non alcoolisées lors d'une fête;
- alterner entre une boisson alcoolisée et une boisson non alcoolisée;
- ne pas consommer l'estomac vide et boire lentement;
- décider à l'avance de limiter sa consommation;
- décider à l'avance de ne pas consommer telle ou telle substance et en informer un ami avec qui on sera sur place et qui pourra nous soutenir dans notre décision;
- s'entendre avec un ami pour surveiller mutuellement notre consommation durant une fête;
- éviter de faire des activités physiques ou des sports potentiellement dangereux;
- éviter de conduire un véhicule motorisé (scooter, VTT, automobile, etc.) lorsqu'on a consommé de l'alcool ou une autre drogue;
- prévoir les déplacements après avoir consommé pour éviter de se blesser ou de mettre notre vie ou celle des autres en danger;
- éviter de monter en voiture avec quelqu'un qui a consommé de l'alcool ou une autre drogue;
- éviter de mélanger différentes substances, par exemple l'alcool et la drogue ou encore l'alcool et une boisson énergisante. Chaque substance peut amplifier l'effet de l'autre ou le camoufler;
- se fixer à l'avance une certaine somme d'argent à ne pas dépasser, en jouant au poker par exemple, et en informer un ami avec qui on sera sur place et qui pourra nous soutenir dans notre décision.

RESSOURCES D'AIDE ET D'INFORMATION :

DROGUE : AIDE ET RÉFÉRENCE

JEU : AIDE ET RÉFÉRENCE

TEL-JEUNES