

Ados et alcool

Comment en parler?

Il lorgne sur votre apéro, commence à sortir ou a déjà vécu une première cuite. Certains parents paniquent alors que d'autres le prennent plus à la légère. Comment les protéger et les informer, sans les braquer?

Texte Michèle Rager / Coordination Catherine Pirlot / Photo Corbis

Pourquoi tant d'attrance?

«Ma bière préférée, c'est l'Orval: normal, je suis Gaumais!» confie malicieusement le Dr Raymond Gueibe, psychiatre et alcoologue. Le médecin va droit au but: non, il n'est pas abstinent. Sans pourtant nier le fait que l'alcool est bien une drogue: «En effet, il modifie le comportement, provoque une dépendance psychologique et, à plus long terme, une dépendance physique. En terme de décès, on peut même le qualifier de drogue dure. Sur chaque site universitaire belge, 10 étudiants meurent tous les ans parce qu'ils ont trop bu. Aucune autre drogue ne tue autant.» **L'alcool nous effraie pourtant moins que d'autres substances, parce qu'il est licite, facilement accessible, intégré dans notre environnement habituel et culturellement admis.** «En Chine, les fumeries d'opium sont légales. En Amérique du Sud, la cocaïne est consommée sans tabou. Cela signifie que toutes les cultures tolèrent leurs propres drogues, consommées afin

de dépasser un moment difficile, de s'étourdir, de vivre pleinement une fête entre copains... Or, l'adolescent se retrouve à une période compliquée dont il éprouve le besoin de s'évader de temps en temps.»

Un âge pour en parler?

«Vous connaissez mieux vos enfants que moi... et agissez plutôt en fonction de leur maturité», explique l'alcoologue. Cela dit, sachez qu'à **l'âge de 6 ans, ils ont déjà une idée des normes sociales relatives à la consommation d'alcool des adultes et des enfants.** Vous pouvez donc aborder la question de la consommation dès le jeune âge. Souvenez-vous que chez certains, le fruit défendu présente un attrait important. Discutez-en sans honte et sans les effrayer. Donnez-leur des informations sur les différences entre les boissons, les conséquences... Expliquez-leur qu'on peut boire occasionnellement et modérément. Que c'est l'abus qui entraîne des dangers. **Evoquer l'alcool, c'est rendre les jeunes responsables. Et ils sont**

capables de prendre leurs responsabilités! En revanche, évitez les discours tels: 'C'est dangereux, n'y touche jamais.' Rien n'est plus tentant! Sachez encore que le jeune qui voit tous les jours du vin à table y goûtera plus tôt qu'un autre, parce que cette boisson est banalisée.» Enfin, établissez un accord avec votre ado, en lui promettant que s'il dérape ou ne sent pas capable de rentrer après une sortie arrosée, il peut vous appeler... Quelle que soit l'heure et sans crainte d'une engueulade.

Que dire avant sa première soirée?

Mieux vaut anticiper la cuite et encadrer la fête avec des informations et recommandations très pratiques. **Informez-le sur l'escalade des signes d'ivresse.** «Ça ne sert à rien de reprocher à un ado de vider des verres quand il a envie de s'amuser et qu'il a de l'alcool à sa disposition. Bien sûr, lui-même ne s'aperçoit pas toujours qu'il devient ivre même si ses copains remarquent les changements de comportement et devraient lui dire: 'Maintenant, tu arrêtes de picoler, tu passes à l'eau, tu vas te reposer...» **Les signes d'ivresse surgissent souvent à partir de 4 verres (1 g**

d'alcool/litre de sang). S'il continue encore avec 2 ou 3 verres, le fêtard atteint les 2 g d'alcool par litre de sang. Les troubles psychomoteurs surgissent: il ne tient plus en équilibre, bredouille, renverse des objets, marche de travers... voire, dans les cas les plus dramatiques, tombe d'un escalier ou d'un pont. Encore quelques verres et il arrivera à 3 g/l de sang: une étape caractérisée par une perte totale de contrôle. Il ne se souvient plus de sa soirée, met sa vie en danger, devient violent en paroles ou en actes...

Et quand il a trop bu?

A 4 g d'alcool/l de sang, le coma éthylique s'installe. Le danger, ce sont les vomissements qui risquent d'être inhalés dans les voies respiratoires et provoquer un décès. Il faut parfois 8 h pour éliminer tout l'alcool ingéré... «Si vous avez un enfant ou un copain qui s'endort dans un état que vous jugez limite, réveillez-le toutes les 10 minutes, en lui demandant son prénom par exemple. Il ne réagit pas? Placez-le sur le côté, tête en arrière et appelez une ambulance. Cette personne est en danger!»

Nombreux sont ceux qui ont déjà plongé dans le coma éthylique sans le savoir. «Si après une guindaille, un étudiant se retrouve dans votre lit sans s'en souvenir et repère sur l'oreiller des vomissures verdâtres qui ne l'ont pas réveillé... il ne doit sa survie qu'au fait d'avoir dormi sur le côté ou sur le ventre», rappelle Raymond Gueibe. **Même si votre enfant n'est pas arrivé à ces situations extrêmes, rediscutez-en le lendemain, l'esprit clair, et tentez de cerner le moment où la situation lui a échappé.** Était-ce pour suivre ses copains, par crainte de dire «non», pour tester ses limites ou, comme c'est souvent le cas, parce qu'il s'amusait et n'a pas capté que c'était le verre de trop?

Quelques conseils pour une fête sans risques

• **L'idéal est de rester autour de 1 à 1,5 g d'alcool/par litre de sang. Durant la première heure, votre ado peut s'autoriser 2 verres.** Ensuite, il peut en consommer 1 par heure, entrecoupé de boissons non alcoolisées afin de compenser les conséquences déshydratantes de l'alcool. Après 6 h, il terminera la nuit avec

11,5 ans

C'est l'âge auquel les jeunes boivent leur premier verre d'alcool. Quelque 28 % d'entre eux, âgés entre 10 et 17 ans, vident au moins un verre d'alcool par semaine. Le «binge drinking» concerne 30 à 40 % des 16 à 21 ans. (Source: www.oivo-crioc.org)

1,5 g maximum vu que les premières doses d'alcool ont entretemps été éliminées. Cela lui permet de vivre une soirée sympa et sans risque.

• **Non, il n'existe aucun truc destiné à tapisser l'estomac pour ralentir l'absorption d'alcool!** En revanche, la fatigue et le fait d'être à jeun peuvent amplifier ses effets.

• **On se limite à une seule drogue.** Donc, pas de mariage avec le cannabis car le joint amplifie les effets de l'alcool.

• **Même conseil pour les boissons énergisantes (avec ou sans alcool).**

Une canette représentative, en caféine, l'équivalent de 25 expressos bien tassés. Le pouvoir sédatif de l'alcool étant masqué, le jeune ne se rend pas compte qu'il dépasse les doses dangereuses. D'autre part, la saveur sucrée dissimule celle de l'alcool et favorise donc la consommation. • **Attention au «binge drinking»** ou «cuite express», consistant à boire de grandes quantités en très peu de temps. Le coma surgit aussi très rapidement.

• **Petit rappel aux Bob et Bobettes:** en Belgique, le maximum autorisé au volant est de 0,5 g/litre. ●

À VOS AGENDAS

«L'alcool, notre drogue culturelle?», une conférence organisée le 23 octobre par l'espace de sensibilisation «Parents-Thèses». Le docteur Raymond Gueibe animera un exposé non moralisateur, très informatif... et plein d'humour sur le sujet. **Recommandé pour les ados... et leurs parents!** Infos: Cook & book, 1200 Bruxelles. Prix: 15 € en prévente, attention, nombre de places limité! <http://parents-theses.be>.