

# CONSOMMATION D'ALCOOL CHEZ LES JEUNES (12-17 ANS)

L'alcool est la substance psychoactive la plus problématique chez les adolescents et les jeunes adultes. Elle contribue à plusieurs problèmes de santé physique et mentale, ainsi que des difficultés sociales importantes. Le fait d'avoir une consommation excessive d'alcool à l'adolescence augmente le risque de perpétuer ce type d'usage à l'âge adulte et même d'en développer un problème de dépendance [1].

Plusieurs indices portent à croire que la consommation d'alcool chez les jeunes pourrait augmenter avec la pandémie COVID-19.

## AU BAS-SAINT-LAURENT

SOURCE : EQSJS 2016-2017 [3]



**66% DES JEUNES ONT DÉJÀ CONSOMMÉ DE L'ALCOOL**

Au Québec, c'est 55%



**45% DES JEUNES ONT BU DE L'ALCOOL DE FAÇON EXCESSIVE\***

Au Québec, c'est 34%

\*Consommation dans les 12 mois précédant l'enquête. Une consommation excessive est définie comme 5 consommations et plus lors d'un même événement

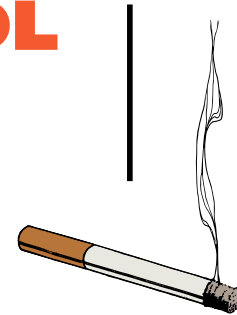
## AU QUÉBEC

SOURCE : EQSJS 2016-2017 [4]



### ASSOCIATION D'ALCOOL ET DE DROGUES

- Consommation concomitante d'alcool et de drogues chez 18% des étudiants
- Jusqu'à 36% chez les jeunes de 5e secondaire



### LES FUMEURS PLUS À RISQUE

- 83% des fumeurs mélangent l'alcool et les drogues en même temps
- 14% des non-fumeurs le font



### CONSOMMATION PROBLÉMATIQUE

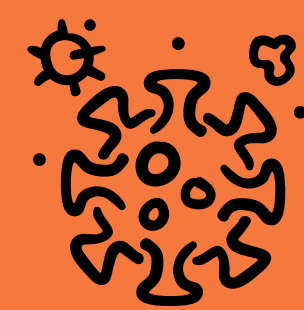
- En secondaire 5, c'est 11 % des élèves qui ont des problèmes d'usage d'alcool
- 48% d'entre eux devraient avoir une intervention spécialisée vu leur consommation trop élevée
- Les autres présentent des problèmes émergents et devraient recevoir de l'aide de première ligne



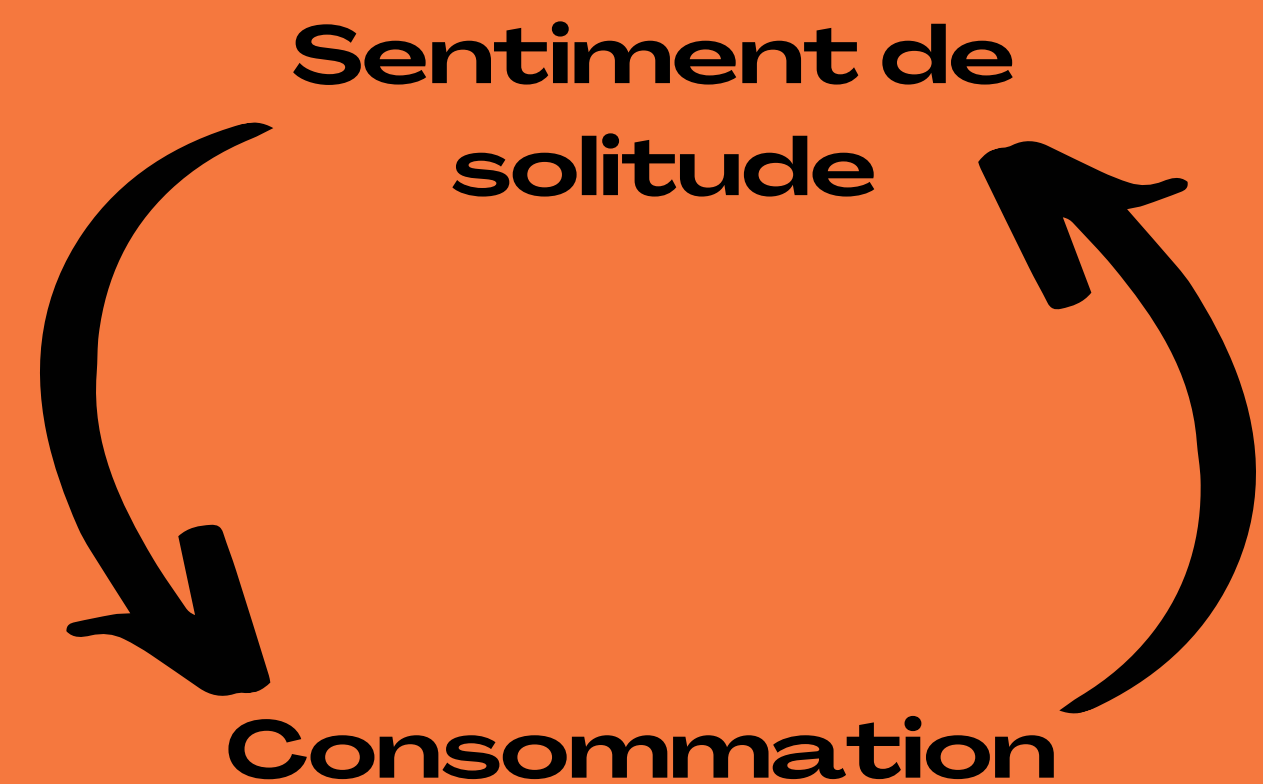
### MOTIVATIONS À CONSOMMER

- Les adolescents consomment généralement dans des occasions festives dans le but de s'amuser et de se conformer au groupe [5]
- Certains consomment aussi pour passer le temps, pour se relaxer ou pour faire comme leurs parents [6]

# LE SENTIMENT DE SOLITUDE PENDANT LA PANDÉMIE EST VÉCU DE FAÇON PLUS IMPORTANTE CHEZ LES JEUNES [7]



Il existe une relation bidirectionnelle entre la consommation d'alcool et de cannabis et la solitude vécue [10]



L'isolement créé par la pandémie favoriserait donc l'usage d'alcool et d'autres substances psychoactives chez les adolescents.

En réponse à l'isolement, les jeunes adopteraient en moins grand nombre des stratégies d'adaptation efficaces et seraient **plus enclins à opter pour des comportements néfastes pour leur santé**[1].

Les données concernant la consommation d'alcool chez les adolescents (12-17 ans) dans la dernière année ne sont pas encore disponibles. On sait par contre que pour le groupe des 18-24 ans:

- Plus du tiers des consommateurs ont augmenté leur usage d'alcool [8]
- La consommation de cannabis et de tabac a aussi augmenté chez environ la moitié des usagers [9]

## DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE ET ALCOOL



- La perte de repères, l'isolement et les pertes financières liés à la pandémie contribuent à la détresse psychologique[1].
- Les troubles de santé mentale sont plus souvent associés à l'abus et à la dépendance à l'alcool [11].

## PERTE DU FILET DE SÉCURITÉ

Les jeunes bénéficiant d'un niveau de soutien social moindre dans l'environnement familial et scolaire sont plus susceptibles de consommer de l'alcool [4].

Avec la pandémie:

- La fermeture des écoles et l'interruption de certains services en milieu scolaire amènent pour certains une perte de soutien psychologique et social.
- L'augmentation de la consommation d'alcool chez certains parents pourrait contribuer à un environnement familial de moindre qualité et fournir des modèles de consommation inadéquats.

44%

des adultes vivant en ménage avec des enfants mineurs et ayant consommé de l'alcool dans la dernière semaine dépasseraient le nombre maximal de verres recommandés par jour [8]

## LES ADOLESCENTS DES MILIEUX SOCIOÉCONOMIQUES DÉFAVORISÉS D'AUTANT PLUS AFFECTÉS



Les jeunes ayant des consommations problématiques d'alcool ou de drogues sont plus souvent issus de milieux où [4]:

- Les deux parents sont sans emplois
- Les parents ne possèdent pas d'études supérieures
- Leur famille serait moins à l'aise financièrement que celles de leurs camarades de classes
- Leurs performances scolaires sont sous la moyenne

Les pertes d'emplois et de revenus vécues chez les parents pourraient contribuer à l'augmentation de la consommation inadéquate d'alcool chez les jeunes.

# QUELQUES PISTES DE SOLUTION

## 1- DOCUMENTER L'EFFET DE LA PANDÉMIE CHEZ LES JEUNES

- Plus de données sur les jeunes (12-17 ans) sont nécessaires afin de statuer sur la consommation d'alcool et d'autres substances psychoactives en pandémie.
- Documenter l'utilisation des services déjà en place pour s'assurer que les jeunes soient rejoints.

## 2- INVESTIR DANS LA PRÉVENTION

- Des **campagne de sensibilisation** sont déjà en place à l'échelle nationale. "T'es déjà assez secoué par la pandémie. Rajoutes-en pas avec l'alcool..." et " En pandémie, mixe pas ta déprime avec l'alcool" produite par le MSSS en sont des exemples.
- **Développer des stratégies d'adaptation efficaces** face à l'anxiété vécue en pandémie.
- **Briser l'isolement** en favorisant la participation citoyenne des jeunes dans la communauté [13].
- Créer des environnements familiaux adaptés en **soutenant le développement de compétences parentales** [12].
- À plus long terme, **encadrer la publicité sur les produits de l'alcool** [12].



## 3- IDENTIFIER ET SOUTENIR LES JEUNES À RISQUE

- Favoriser le repérage des jeunes ayant des consommations problématiques et nécessitant des interventions, en partenariat avec les milieux scolaires et communautaires.
  - Via travailleurs de milieu, de rue et de rang
  - Via l'approche École en santé
  - À venir au Bas-Saint-Laurent: Projet de dépendance en milieu scolaire alliant le milieu communautaire, le réseau scolaire et le réseau de santé et de services sociaux
- Créer des **lieux favorables** au rassemblement de jeunes à risque (ex: Maison des jeunes, Aire ouverte.)

## EXEMPLES DE STRATÉGIES D'ADAPTATION [13]



- Techniques de relaxation (ex: méditation pleine conscience, yoga...)
- Pratique de sport
- Passes-temps créatifs (ex: musique, cuisine, arts...)
- Groupes de soutien et de partage
- Conserver une routine

## 4- PROMOUVOIR LES RESSOURCES EN SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE

- Par l'utilisation de nouvelles technologies [12].
- En incluant les ressources d'intervention de crises (ex: Escouade 24/7)

Centre intégré de santé et de services sociaux du Bas-Saint-Laurent

## BIBLIOGRAPHIE

1. INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC, 2015, *La consommation excessive d'alcool chez les jeunes Québécois : déterminants et problèmes liés*, Gouvernement du Québec, 27 p.
2. CISSS ESTRIE, 2020, "Impacts collatéraux de la pandémie COVID-19 : de la surveillance au rétablissement", *Vision santé publique*, Numéro 57; 1-8.
3. DIRECTION DE SANTÉ PUBLIQUE CISSS BSL, 2020, *Principaux résultats de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire pour le Bas-Saint-Laurent et ses MRC*, 71 p.
4. TRAORÉ, Issouf, Maria-Constanza STREET, Hélène CAMIRAND, Dominic JULIEN, Katrina JOUBERT et Mikaël BERTHELOT (2018). *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017. Résultats de la deuxième édition. La santé physique et les habitudes de vie des jeunes*, [En ligne], Québec, Institut de la statistique du Québec, Tome 3, 306 p. [[www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/alimentation/sante-jeunes-secondaire-2016-2017-t3.pdf](http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/alimentation/sante-jeunes-secondaire-2016-2017-t3.pdf)]
5. EDUC'ALCOOL, 2009, "Les effets de la consommation précoce d'alcool, causes et conséquences de la surconsommation à l'adolescence", *Alcool et santé*, 12p.
6. INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC, 2010, *L'usage de substances psychoactives chez les jeunes Québécois*. Consulté sur Internet ([https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1102\\_UsageSubsPsychoactivesJeunes.pdf](https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1102_UsageSubsPsychoactivesJeunes.pdf)), février 2020
7. INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC, 2020, *Prévenir la solitude des jeunes adultes en contexte de pandémie*. Consulté sur Internet. (<https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/3104-solitude-jeunes-adultes-pandemie-covid19.pdf>), février 2021
8. INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC, 2021, *Pandémie et consommation de cannabis, de tabac et d'alcool - 9 février 2021*. Consulté sur Internet. (<https://www.inspq.qc.ca/covid-19/sondages-attitudes-comportements-quebecois/consommation-fevrier-2021>), février 2021
9. INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC, 2020, *Pandémie et consommation d'alcool - Résultats du 10 juillet 2020*. Consulté sur Internet (<https://www.inspq.qc.ca/covid-19/sondages-attitudes-comportements-quebecois/alcool202007>), février 2021
10. CENTRE CANADIEN SUR LES DÉPENDANCES ET L'USAGE DE SUBSTANCES, 2020, *COVID-19, USAGE D'ALCOOL ET DE CANNABIS*. CONSULTÉ SUR INTERNET. ([HTTPS://WWW.CCSA.CA/SITES/DEFAULT/FILES/2020-04/CCSA-COVID-19-ALCOHOL-CANNABIS-USE-REPORT-2020-FR.PDF](https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2020-04/CCSA-COVID-19-ALCOHOL-CANNABIS-USE-REPORT-2020-FR.PDF)), FÉVRIER 2021
11. EDUC'ALCOOL. 2011, *Alcool et santé mentale*. Consulté sur Internet ([https://www.educalcohol.qc.ca/wp-content/uploads/2019/09/Alcool\\_et\\_Sante\\_9\\_FINAL\\_VF.pdf](https://www.educalcohol.qc.ca/wp-content/uploads/2019/09/Alcool_et_Sante_9_FINAL_VF.pdf)), février 2021
- 12., INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC, 2016, *La consommation excessive d'alcool chez les jeunes Québécois : interventions efficaces de prévention*, Consulté sur internet. ([https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2214\\_consommation\\_excessive\\_alcool\\_jeunes\\_quebecois.pdf](https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2214_consommation_excessive_alcool_jeunes_quebecois.pdf)), février 2021
13. UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI, 2021, *Agir ensemble - Boîte à outils intersectorielle pour réduire les impacts de la pandémie sur la santé mentale*. Consulté sur Internet (<https://www.santementalecovid.uqar.ca/>), février 2021
14. GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, 2021, *Approche École en santé*, Consulté sur Internet (<http://www.education.gouv.qc.ca/gouvernance-scolaire/aide-et-soutien/services-educatifs-complementaires/sante-a-lecole/approche-ecole-en-sante/>), février 2021
15. GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, 2019, *Déploiement de l'Escouade 24/7 au Bas-Saint-Laurent*, Consulté sur Internet (<https://www.ciiss-bsl.gouv.qc.ca/actualites/deploiement-de-l-escouade-247-au-bas-saint-laurent>), février 2021
16. GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, 2021, *Aire ouverte : services pour les jeunes de 12 à 25 ans*, Consulté sur Internet, (<https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/aire-ouverte/>), février 2021
17. TIRCHER P. et N. ZORN, 2020, *Inégaux face au coronavirus : constats et recommandations*, Montréal, Observatoire québécois des inégalités. 15 p.
18. CENTRE INTÉGRÉ DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DU BAS-SAINT-LAURENT, 2020, *Projet de prévention des dépendances en milieu scolaire*. 15 p.