

Chiffres Clés

14 ans,  **25 ans,**

c'est l'âge moyen de la première expérimentation de l'alcool en France.

c'est l'âge auquel le cerveau atteint **sa pleine maturité**, ce qui le rend particulièrement vulnérable durant la jeunesse.



36,6%
des jeunes de 17 ans

ont connu une **alcoolisation importante** au cours du mois écoulé (5 verres ou plus en une seule occasion).

38%
des Français

estiment que les risques de l'alcool pour la santé des adolescents **sont élevés** lorsqu'il s'agit d'une consommation occasionnelle dite " festive ".

60%  *des parents*

déclarent n'avoir jamais fait goûter d'alcool à leur enfant.

1 ado / 4

ayant une consommation à risque, **continue à l'âge adulte**, à avoir le même type de consommation.

Les jeunes sont plus **vulnérables** que les adultes aux effets nocifs de l'alcool. **Plus ils commencent tôt, plus le risque de dépendance et de problèmes de santé augmente à l'âge adulte.**

(Sources : INSERM, OFDT, Addictions France)



La consommation d'alcool chez les adolescents est un enjeu majeur de santé publique et l'objet de nombreux questionnements pour les parents.

Sans nier leurs inquiétudes, ce guide a pour objectif de les aider à réagir pour accompagner leurs enfants face aux risques liés à l'alcool, autour de trois axes : **la prévention, le dialogue et l'orientation** vers des services spécialisés en cas de besoin.

En tant que représentante officielle des familles auprès des pouvoirs publics et association de défense des consommateurs, l'Union nationale des associations familiales (Unaf) veille et agit pour que les parents soient bien informés et puissent faire des choix éclairés, pour eux-mêmes et pour leurs enfants.

unaf.fr



Fondée en 1872 par Louis Pasteur et Claude Bernard, Association Addictions France est reconnue d'utilité publique et agréée d'éducation populaire.

L'association intervient au plus près des populations sur toutes les addictions, qu'elles soient liées à des **substances** (alcool, tabac, cannabis) ou à des **comportements** (jeux d'argent, jeux vidéo, etc.).

Elle mène des actions de prévention et propose des formations aux professionnels agissant auprès des personnes concernées. Elle est également force de proposition pour faire évoluer les opinions et la législation.

Dans le cadre d'un projet financé par le Fonds de Lutte contre les Addictions, l'association propose un guide pour aider les parents à aborder la question de l'alcool avec leurs enfants.

NOUS CONTACTER

Tél. : 01 42 33 51 04

Mail : contact@addictions-france.org
addictions-france.org



PROTÉGER MON ENFANT DE L'ALCOOL: COMMENT DONNER LES BONS REPÈRES ?



**PRÉVENIR
DIALOGUER
ORIENTER**

“ J’ai peur qu’il commence... ”

PRÉVENIR

QUELLES INFORMATIONS DONNER À MON ENFANT POUR LUI FAIRE COMPRENDRE LES DANGERS DE L’ALCOOL ?

→ Un cerveau en développement est plus vulnérable

Le cerveau continue de se développer jusqu’à 25 ans. Des études scientifiques montrent que l’alcool peut altérer son développement, impacte la mémoire, la concentration et la prise de décisions. Plus on commence tôt, plus on risque de devenir dépendant à l’âge adulte.

→ L’alcool, ce n’est pas anodin !

L’éthanol, présent dans toutes les boissons alcoolisées, est toxique dès la première goutte. Peu importe qu’il s’agisse de bière, de vin ou de spiritueux : chaque verre standard contient la même quantité d’alcool pur.

→ Des risques immédiats et graves

L’alcool modifie le fonctionnement du cerveau, ce qui peut entraîner des pertes de contrôle, des situations délicates, des accidents, des violences et des comportements à risque. Des recherches montrent que l’alcool est impliqué dans un grand nombre d’accidents de la route et d’agressions chez les jeunes.

→ Une cible pour les industriels de l’alcool

Les jeunes sont particulièrement visés par les publicités et les stratégies marketing des marques d’alcool, afin de les fidéliser dès le plus jeune âge.

→ Un impact aussi sur l’apparence physique !

La consommation excessive d’alcool peut entraîner : peau terne, acné, prise de poids et mauvaise haleine. Sans parler de la fatigue et du manque d’énergie.

S’informer, c’est se protéger !



“ Il boit déjà ! ”

DIALOGUER



COMMENT ABORDER LA QUESTION AVEC MON ENFANT ?

- Parlez-en tôt et souvent. **Il n’est jamais trop tôt ni trop tard** pour commencer à parler d’alcool avec votre enfant.
- Soyez précis sur vos attentes et posez un cadre clair : **pas d’alcool avant 18 ans !** Les études montrent que lorsque les parents instaurent un cadre protecteur vis-à-vis de l’alcool, leurs enfants en consomment moins.
- Donnez-lui des informations factuelles sur les effets et les risques de l’alcool.
- **Écoutez ses inquiétudes et ses questions** pour l’aider à mieux comprendre et à faire des choix éclairés pour sa santé.

SI JE BOIS DE L’ALCOOL, COMMENT ÉVITER DE TRANSMETTRE CETTE HABITUDE À MON ENFANT ?

Ne banalisez pas la consommation d’alcool à la maison. Les enfants imitent les adultes : évitez le plus possible de consommer de l’alcool devant eux. Montrez-leur qu’il est possible de s’amuser et de partager des moments conviviaux sans alcool.

Ne les impliquez pas dans votre consommation

La vente d’alcool aux mineurs est strictement interdite. **Ne leur demandez pas d’acheter de l’alcool** ou d’ouvrir une bouteille à votre place. Ces actions n’ont rien d’anodin !

COMMENT ABORDER LE SUJET DES SOIRÉES AVEC MON ADOLESCENT ?

- Intéressez-vous à l’événement en posant des questions.
- Affirmez votre position en établissant avec lui les règles et les sanctions en cas de non-respect.
- Après la fête, reparlez ensemble de l’événement.

“ Je l’aide à arrêter de boire ”

ORIENTER

ALCOOL INFO SERVICE

Accessible au
0 980 980 930,
7 jours / 7, de 8h à 12h.
Pour tous ceux qui se questionnent sur leur consommation d’alcool ou celle d’un proche.

www.alcool-info-service.fr

FIL SANTÉ JEUNES

Accessible au
0 800 235 236,
7 jours / 7, de 9h à 23h.
Pour répondre aux questions de santé physique, mentale et sociale que se posent les jeunes de 12 à 25 ans et leur entourage.

www.filsantejeunes.com

CONSULTATIONS JEUNES CONSOMMATEURS

Pour les jeunes de 12 à 25 ans qui se questionnent sur leur consommation (alcool, tabac, cannabis, écrans...), ainsi que leur entourage. Pour en savoir plus et retrouver la CJC la plus proche de chez vous :

[addictions-france.org/
dispositifs/consultations-
jeunes-consommateurs-cjc](http://addictions-france.org/dispositifs/consultations-jeunes-consommateurs-cjc)

Responsabilité des parents : que dit la loi ?



Si la vente et l’offre d’alcool aux mineurs sont interdites, la responsabilité juridique des parents peut aussi être engagée par rapport à la consommation d’alcool de leur enfant mineur.

Les parents sont responsables de l’éducation, de la santé et du bien-être de leurs enfants. Un parent peut être puni de 2 ans de prison et 30000 € d’amende s’il compromet la santé, la sécurité, la moralité ou l’éducation de son enfant.

La loi « *interdit de provoquer directement un mineur à la consommation habituelle d’alcool ainsi que de le faire boire jusqu’à l’ivresse* ». S’il s’agit d’un parent, il peut se voir retirer l’autorité parentale ou être obligé de suivre un stage de responsabilité parentale.

Lorsque des mineurs sont présents chez vous, notamment lors d’une soirée organisée par votre adolescent, vous êtes légalement responsable de leur sécurité.