

ZÉRO ALCOOL POUR LES ADOS

Le guide pour les parents

— POURQUOI ET COMMENT DIRE NON ? —



Cette brochure a été conçue pour vous aider dans l'accompagnement de vos adolescents face à la consommation d'alcool. Nous savons combien il peut être délicat de fixer des limites tout en maintenant un dialogue ouvert. Pour protéger vos enfants, le mieux est de retarder le plus possible leurs premières consommations. Addictions France vous propose des conseils pratiques pour adopter une posture bienveillante et ferme, tout en les aidant à grandir en toute sécurité.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site d'Addictions France :



Laurine Brochard, Marion Gasteau, Valérie Guitet et Pierre Vesco, Addictions France
Guylaine Benech, consultante-formatrice en santé publique
Pauline Bibard, Dynamizilien
Cécile Chamard, Ecole des Parents et des Educateurs 35
Sophie Germain et Logan Moreau, Les Apsyades
Carlita Guigand, Patiente partenaire
Yanna Le Pen, La Maison des Ados de Loire-Atlantique
Franck Stives, Les Pâtes au beurre
Sophie Timon, Mutualité Française Pays de la Loire
Jefferson Turquaud, Promotion Santé Pays de la Loire

Soutenu par

LE FONDS DE LUTTE CONTRE LES ADDICTIONS

- 01 BIÈRE, VIN, COCKTAILS : MÊME COMBAT** P.04
- 02 PLUS ON CONSOMME TÔT, PLUS LE RISQUE EST GRAND** P.06
- 03 POURQUOI LES ADOS SONT-ILS PLUS VULNÉRABLES À L'ALCOOL ?** P.08
- 04 LA LOI PROTÈGE LES ADOS, LES PARENTS AUSSI** P.10
- 05 L'INITIATION EN FAMILLE NE PROTÈGE PAS** P.12
- 06 APPRENDRE À RÉSISTER À LA PRESSION SOCIALE** P.14
- 07 OFFRIR DES ALTERNATIVES FUNS POUR L'APÉRO** P.16
- 08 NUMÉROS UTILES ET RESSOURCES** P.18

BIÈRE, VIN, COCKTAILS : MÊME COMBAT

PAPA, TU PEUX ME SERVIR UNE PETITE BIÈRE AUSSI ? C'EST JUSTE POUR GOÛTER.

C'EST NON ET TU LE SAIS. CE N'EST PAS QU'UNE PETITE BIÈRE, SURTOUT À TON ÂGE.



3 cl à 40° =
10 g d'alcool pur

UN VERRE, C'EST UN VERRE !

Peu importe que ce soit du vin, de la bière, du whisky ou du pastis, un verre standard contient toujours la même quantité d'alcool pur.



25 cl à 5° =
10 g d'alcool pur

L'ALCOOL EST TOUJOURS NOCIF

L'éthanol, présent dans toutes les boissons alcoolisées, est toxique. Quel que soit le type ou la quantité d'alcool, le risque pour la santé existe dès la première goutte.



10 cl à 12° =
10 g d'alcool pur

UNE SUBSTANCE QUI CÔUTE TRÈS CHER À LA SOCIÉTÉ

Les coûts social et sanitaire de la consommation d'alcool en France sont estimés à 102 milliards pour l'Etat. (OFDT 2019)



10 g d'alcool pur

L'ALCOOL, UN FACTEUR MAJEUR DES VIOLENCES SEXISTES ET SEXUELLES

Plus de la moitié des violences sexistes et sexuelles en milieu étudiant implique une consommation d'alcool. L'alcool peut exacerber les comportements violents et accroître la vulnérabilité des victimes.

CONSEILS AUX PARENTS

LA BASE

AUCUN MINEUR NE DEVRAIT BOIRE DE L'ALCOOL

Plus l'initiation à l'alcool est tardive, mieux c'est. Les adolescents sont plus vulnérables que les adultes aux effets toxiques de l'alcool. L'alcool c'est pas avant 18 ans.

OFFREZ DIALOGUE ET SOUTIEN

Que vous en consommiez ou non, vous pouvez conseiller votre ado. Montrez l'exemple dès le plus jeune âge en évitant de boire avec excès devant vos enfants. Abordez ce sujet en famille, sans tabou.

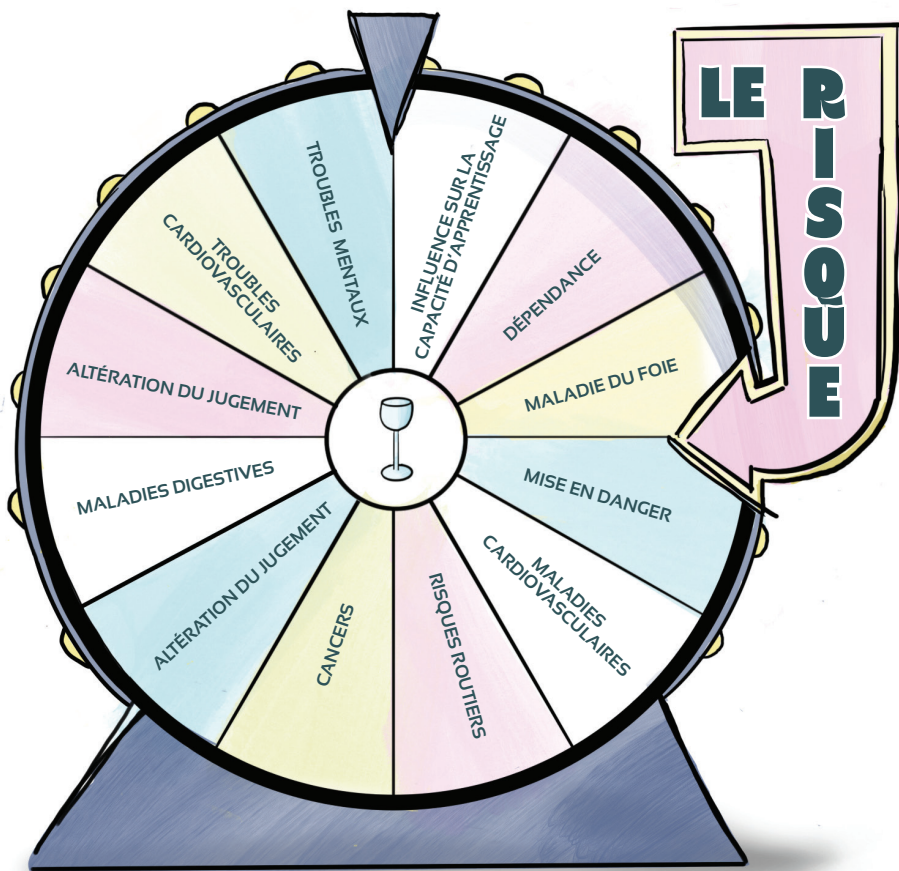
VOUS AVEZ DES AMIS ET DE LA FAMILLE QUI REFUSENT DE BOIRE DE L'ALCOOL

Respectez leur choix et valorisez-les. Notez en leur présence qu'on peut être drôle et faire la fête sans consommer d'alcool. Lors des moments festifs, proposez des boissons sans alcool.

PLUS ON CONSOMME TÔT, PLUS LE RISQUE EST GRAND



Certaines traces d'alcool peuvent demeurer dans le corps jusqu'à **15 JOURS APRÈS LA CONSOMMATION** influençant ainsi la performance scolaire et les activités quotidiennes. La consommation d'alcool peut sérieusement affecter la concentration, la mémorisation et les capacités d'apprentissage des jeunes.



LE SAVIEZ VOUS ?

Plus un jeune consomme de l'alcool tôt, plus son risque de devenir dépendant à l'âge adulte est grand. Retarder la consommation d'alcool, c'est protéger votre enfant.

1 ado sur 4

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

CONSEILS AUX PARENTS

COMMUNIQUEZ SUR LES REPÈRES DE SANTÉ

Expliquez-lui que l'alcool est mauvais pour la santé. Même aux adultes, on recommande de ne pas boire plus de deux verres par jour, et encore, pas tous les jours. Pour les mineurs, le seul repère à suivre, c'est zéro alcool.

ÉCOUTEZ ACTIVEMENT

Écoutez les inquiétudes et les questions de vos enfants pour les aider à mieux comprendre les risques et faire des choix éclairés pour eux dès maintenant et pour l'avenir.

ÉVITEZ LES LEÇONS DE MORALES

Ne leur faites pas la morale mais encouragez-les à réfléchir aux conséquences de leurs actions. Impliquez-les dans la discussion.

POURQUOI LES ADOS SONT-ILS PLUS VULNERABLES À L'ALCOOL ?

CA SE PASSE LA HAUT

L'alcool circule dans tout le corps via le sang et agit particulièrement sur le cerveau, qui est riche en vaisseaux sanguins.

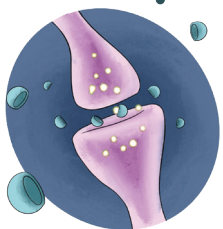
Enzo est invité à une soirée samedi soir. Qu'est-ce que je fais ? Je lui parle ou pas de l'alcool ?

Si j'étais toi je lui en parlerais et je lui expliquerais pourquoi tu ne veux pas qu'il boive s'il y en a.



ALCOOL ET CERVEAU : UNE CONNEXION DANGEREUSE !

Le cerveau des ados se développe jusqu'à 25 ans. Il établit de nouvelles connexions, ce qui le rend plus vulnérable. Une exposition précoce à l'alcool peut perturber ce processus, réduire le volume du cerveau et causer des dommages permanents, affectant la mémoire, l'apprentissage, la concentration, les interactions.



Quoi ?

Où ?

Quand ?

Comment ?



Si votre enfant ne parvient pas à répondre à vos questions, si c'est difficile pour lui de rester éveillé ou à l'inverse, s'il se trouve dans un état d'hyper-agitation, n'hésitez pas à contacter les secours.

Appel : le 15 ou le 112
SMS : 114



CONSEILS AUX PARENTS

SOIRÉE FESTIVE !

RENSEIGNEZ-VOUS

Parlez de la soirée en amont de l'événement : « Il y aura-t-il de l'alcool ? Il y aura-t-il un adulte ? Où se passe la soirée ? » pour avoir l'opportunité de prévenir votre ado sur les dangers de l'alcool et décider s'il peut y aller ou non.

ÉTABLISSEZ DES RÈGLES CLAIRES

Expliquez les sanctions en cas de non-respect des règles et assurez-vous de les appliquer de manière cohérente.

PROTÉGEZ

De retour de soirée, si votre ado est sorti du cadre que vous avez fixé (cela arrive), remettez la discussion au lendemain. Sur l'instant en retour de soirée, la priorité est à la protection et non au débrief. L'alcoolémie atteint son pic une à deux heures après le dernier verre d'alcool.

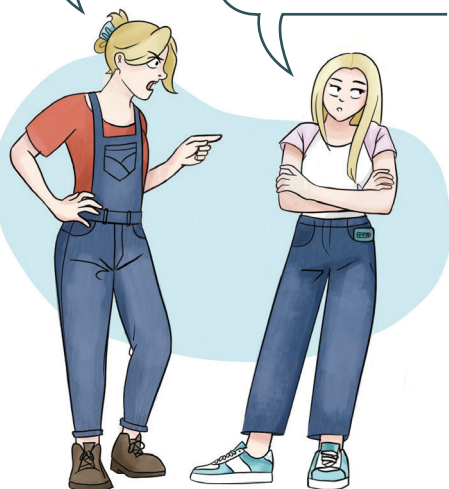
COMMUNIQUEZ OUVERTEMENT

Parlez à vos enfants des effets de l'alcool sur leur corps et leur cerveau. Utilisez des exemples simples et concrets sur les risques à court, moyen et long terme de l'alcool.

LA LOI PROTEGE LES ADOS, LES PARENTS AUSSI

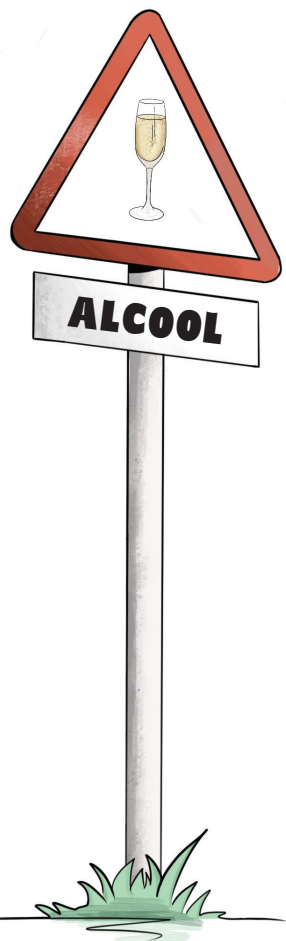
Dis-moi qui t'a vendu de l'alcool... Je vais aller les voir moi!

Personne ne l'a vendu maman, la mère d'Augustin nous avait laissé un pack de bière



C'EST SOUVENT À LA MAISON QUE LES ADOLESCENTS ACCÈDENT POUR LA PREMIÈRE FOIS À L'ALCOOL,

la plupart du temps sous la supervision des parents (repas de familles, fêtes, anniversaires, ...).



SI DES MINEURS BOIVENT SOUS VOTRE TOIT, VOUS ÊTES RESPONSABLE.

Si des mineurs sont chez vous, par exemple lors d'une soirée organisée par votre adolescent, vous êtes légalement responsable de ce qui pourrait leur arriver.

01 Les parents sont responsables de l'éducation, de la santé et du bien-être de leurs enfants. La loi interdit de provoquer directement un mineur à la consommation habituelle d'alcool. (Code pénal, article 227-19).

02 Un parent peut être puni de 2 ans de prison et 30 000 € d'amende s'il compromet la santé, la sécurité, la moralité ou l'éducation de son enfant. (Code pénal, article 227-17).

03 La loi interdit également de faire boire jusqu'à l'ivresse un mineur. 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. (article L3353-4 du code de la santé publique).

CONSEILS AUX PARENTS

À LA MAISON, C'EST NON !

L'alcool est interdit pour les mineurs dans les bars, les supermarchés, les boîtes de nuit. Faites respecter la même règle à la maison.

SOIRÉE SOFT

Votre ado organise une soirée à la maison ? Pour les chips pas de problème, mais la bière, même légère, on oublie.

Incitez votre adolescent à s'engager dans des activités comme les loisirs, le sport ou le bénévolat. Ces expériences favorisent la confiance en soi.

TOLÉRANCE ZÉRO POUR LA VENTE D'ALCOOL AUX MINEURS

En France, il est interdit de vendre de l'alcool aux mineurs, pourtant, nombre d'établissements bravent la loi. **Plus de 9 parents sur 10 jugent inacceptable que les établissements vendent de l'alcool aux mineurs et sont favorables à des contrôles et sanctions renforcés.**

PRÉVENIR LES RISQUES D'ACCIDENT

L'alcool est impliqué dans un accident mortel sur trois, notamment avec des deux-roues (moto, vélo, scooter, trottinette électrique). Il est interdit de conduire avec plus de 0,5 gramme d'alcool dans le sang, un taux légal qui double tout de même le risque d'accident. La tolérance 0 est de mise en ce qui concerne les jeunes permis.

L'INITIATION EN FAMILLE NE PROTÈGE PAS

Les recherches montrent que

LES MINEURS INITIÉS À L'ALCOOL PAR LEUR FAMILLE ONT PLUS DE CHANCES DE COMMENCER À BOIRE TÔT ET DÉVELOPPER DES COMPORTEMENTS À RISQUE.

Pourquoi ? Parce que cette initiation envoie le signal qu'il est normal (et pas grave) de boire de l'alcool pour faire la fête.

C'est une grande fille maintenant, une petite coupe ne lui fera pas de mal

Si ! Justement, à 15 ans l'alcool ça fait du mal !



LES FÊTES FAMILIALES, UN MOMENT À RISQUE

La plupart des parents n'ont jamais fait goûter d'alcool à leurs enfants. Mais en cas d'évènements festifs et familiaux, l'alcool semble devenir plus acceptable.

FAÏTES-VOUS PARTIE DES

60%

DE PARENTS QUI N'ONT JAMAIS FAIT GOÛTER D'ALCOOL À LEURS ENFANTS ?

CONSEILS AUX PARENTS

L'ÉDUCATION AU GOÛT, UN MYTHE CRÉÉ PAR LES ALCOOLIERS

Ces phrases vous sont familières ?

Tu peux juste tremper les lèvres

Goûte ça, ça c'est du vrai bon vin

Je préfère qu'il boive avec moi plutôt qu'il se saoule avec ses amis

Si ces phrases vous sont familières, c'est parce les alcooliers ont investi beaucoup d'argent en communication pour vous faire croire qu'en tant que parents, vous devriez éduquer vos enfants au goût de l'alcool. C'est tout l'inverse. Installer une culture de l'alcool dès le plus jeune âge, c'est fabriquer les consommateurs de demain.

PROPOSEZ DES ALTERNATIVES À L'ALCOOL

Lors des moments festifs, proposez des boissons sans alcool. Il existe des alternatives originales ! (rendez-vous page 16 et 17 !) Contrairement aux idées reçues, convivialité ne rime pas avec alcool.



VOUS ÊTES LES MEILLEURS INFLUENCEURS POUR VOS ENFANTS

Les enfants sont influencés par les comportements qu'ils voient à la maison. Votre attitude envers l'alcool a un impact considérable sur eux. Montrez-leur comment gérer les situations où l'alcool est présent afin d'augmenter leur capacité à refuser.

APPRENDRE À RÉSISTER À LA PRESSION SOCIALE

Pas facile de résister à la pression sociale, de se conformer au groupe à l'adolescence. Chez les jeunes, boire de l'alcool est souvent un acte social, un comportement de groupe. Préparez votre enfant à l'art de dire NON.

Je vais PRENDRE UN DIABOLO MENTHE

T'es un fou toi... TU SAIS FAIRE LA FÊTE HEIN

Zendaya, Jennifer Lopez et Cristiano Ronaldo non plus, ils ne boivent pas d'alcool et ils sont cools pourtant!



APPRENEZ À VOS ENFANTS À REFUSER UN VERRE

Cela s'apprend et peut être très utile dans de nombreuses situations. Organisez des jeux de rôle pour aider votre enfant à trouver des arguments simples pour refuser une boisson alcoolisée et en demander une sans alcool.

QUELQUES RÉPLIQUES IMPLACABLES

"Je n'ai pas besoin de boire pour me sentir bien dans ma peau."

"Chacun ses choix. Respecte les miens et je respecterai les tiens"

"Je préfère garder mes neurones en bon état. J'ai des choses importantes à accomplir"

"Je me sens bien sans alcool, pas besoin pour moi"

"Boire, c'est trop mainstream pour moi"

"Je veux juste me rappeler de cette soirée incroyable, désolé les gars!"

"Pourquoi dépenser en alcool quand je peux acheter des baskets?"

"Je suis trop précieux pour me laisser diluer"

"Je suis déjà assez drôle sans alcool, imagine avec!"

"Je suis naturellement bourré... de bonnes idées!"

OFFRIR DES ALTERNATIVES FUNS POUR L'APÉRO



SUNSOFT

Recette pour 1 verre

12 CL DE JUS D'ORANGE 1 CUILLÈRE À SOUPE
6 CL DE JUS D'ANANAS DE GRENADINE
DE LA GLACE

1. Dans un verre, versez le jus d'orange sur de la glace.
2. Versez délicatement le jus d'ananas sur le dos d'une cuillère pour le faire flotter.
3. Ajoutez la grenadine lentement sur le dos d'une cuillère également pour créer une couche inférieure rouge.



PIÑACOCO

Recette pour 1 verre

15 CL DE JUS D'ANANAS 2 TRANCHES D'ANANAS
6 CL DE JUS D'ORANGE DE LA GLACE
9 CL DE LAIT DE COCO

1. Mélangez le jus d'ananas, le jus d'orange et le lait de coco dans un mixeur.
2. Ajoutez de la glace, et mélangez jusqu'à consistance lisse et versez dans un verre.
3. Égouttez les tranches d'ananas et placez-les sur le bord des verres.



BASILIC FIZZ

Recette pour 1 verre

DES FRAISES FRAICHES 20CL D'EAU GAZEUSE
5 FEUILLES DE BASILIC 1 CUILLÈRE À SOUPE
JUS D'UN CITRON DE MIEL

1. Écrasez les fraises avec le basilic et le miel.
2. Ajoutez le jus de citron et mélangez.
3. Passez le mélange au tamis pour retirer les morceaux.
4. Versez le liquide dans un verre avec de la glace et complétez avec de l'eau pétillante.



SOFTY RAINBOW

Recette pour 1 verre

5 CL DE JUS D'ORANGE
5 CL DE JUS D'ANANAS
3 CL DE JUS DE CRANBERRY
OU SIROP DE GRENADINE
3 CL DE LIMONADE
LE JUS D'1/2 CITRON VERT

GLAÇONS
FRUITS FRAIS POUR LA
DÉCORATION (FRAISES,
RONDELLES D'ORANGE,
TRANCHES DE KIWI,
ETC.)

1. Versez le jus de cranberry ou sirop grenadine
2. Ajoutez les glaçons.
3. Versez délicatement le jus d'ananas sur le dos d'une cuillère, le jus d'orange et la limonade.
4. Répartissez le jus de citron vert et ajoutez les fruits frais pour l'effet visuel.



CHRISTMAS SOFT

Recette pour 1 verre

8 CL DE JUS DE CRANBERRY 2,5 CL DE SODA AU
8 CL DE JUS D'ORANGE GINGEMBRE (COMME
1 C.C. DE SIROP DE GRENADINE LE SCHWEPPES GINGER
1 À 2 TRANCHES D'ORANGE ALE)
1 PETIT BÂTON DE CANNELLE GLAÇONS

1. Remplissez le verre de glaçons.
2. Mélangez le jus de cranberry, le jus d'orange, sirop grenadine puis soda au gingembre.
3. Décorez le verre avec une tranche d'orange et un bâton de cannelle.



D'AUTRES ALTERNATIVES MOINS SUCRÉES EXISTENT, ET ON NE PARLE PAS DE BIÈRE SANS ALCOOL !

Pourquoi ne pas essayer des boissons comme la ginger beer, le kombucha ou le kéfir ? Elles donnent l'impression d'être «grands» sans avoir le goût de l'alcool ni l'apparence !

DES PROFESSIONNELLS SONT À VOTRE ÉCOUTE

SERVICES ET APPELS GRATUITS, ANONYMES ET CONFIDENTIELS



LIGNES D'ÉCOUTE CONDUITES ADDICTIVES

DROGUES INFO SERVICE :

[DROGUES-INFO-SERVICE.FR](https://drogues-info-service.fr)

Drogues info service est le service national d'aide à distance en matière de drogues et de dépendances. Vous pouvez les joindre de 8h à 2h, 7 jours sur 7. Vous y trouverez des professionnels formés aux problèmes d'usage et de dépendance aux drogues, une écoute sans jugement et confidentielle, des informations précises, une aide personnalisée et des orientations adaptées à votre situation.

FIL SANTÉ JEUNES :

[FILSANTEJEUNES.COM](https://filsantejeunes.com)

Fil Santé Jeunes, c'est une équipe aux compétences professionnelles complémentaires, habitués à répondre aux questions santé des jeunes et ayant l'expérience de l'écoute téléphonique. Vous pouvez les joindre de 9h à 23h, 7 jours sur 7.

CONSULTATIONS JEUNES CONSOMMATEURS (CJC)

Pour les jeunes de 12 à 25 ans qui se questionnent sur leur consommation, ainsi que leur entourage. Les CJC traitent toutes les problématiques d'addiction (alcool, tabac, cannabis, écrans...).

Pour en savoir plus et retrouver la CJC la plus proche de chez vous :

[HTTPS://ADDICTIONS-FRANCE.ORG/DISPOSITIFS/CONSULTATIONS-JEUNES-CONSOMMATEURS-CJC/](https://addictions-france.org/dispositifs/consultations-jeunes-consommateurs-cjc/)

ALCOOL INFO SERVICE :

[ALCOOL-INFO-SERVICE.FR](https://alcohol-info-service.fr)

Alcool info service est le service national d'aide à distance en matière d'alcool et de dépendance. Il s'adresse à tous ceux qui se questionnent sur leur consommation d'alcool ou celle d'un proche. Leurs missions : vous informer, vous conseiller, vous écouter et vous orienter. Vous pouvez les joindre de 8h à 2h, 7 jours sur 7.



LIGNES D'ÉCOUTE POUR LES PARENTS

ALLO PARLONS D'ENFANTS :

02 99 55 22 22

[PARLONSDENFANTS.FR](https://parlonsdenfants.fr)

« Allo parlons d'enfants » est un service d'écoute téléphonique anonyme à destination des familles et des professionnels ayant un questionnement au sujet d'un enfant ou d'un adolescent leur offrant : écoute, soutien, information et orientation. Vous pouvez les joindre du lundi au vendredi de 10h à 15h.

ALLO PARENTS EN CRISE :

0805 382 300

[ECOLEDESPARENTS.ORG](https://ecoledesparents.org)

« Allo parents en crise » est une ligne nationale d'écoute qui apporte un soutien sur toutes les questions de la vie familiale dans une démarche de prévention et de coéducation. Vous pouvez les joindre du lundi au vendredi de 10h à 13h et de 14h à 20h et le samedi de 10h à 13h.

LE FIL DES PÂTES AU BEURRE :

02 40 16 90 50

[LESPATESAUBEURRE.FR](https://lespatesaubeurre.fr)

L'association les Pâtes au Beurre a pour ambition de remettre le lien parents/enfants au cœur des préoccupations de santé, pour contribuer à l'équilibre familial et favoriser la qualité de vie de chaque foyer. Le Fil des Pâtes au beurre, c'est un dispositif de prévention et de soutien par téléphone pour tous les parents, quel que soit l'âge des enfants. Vous pouvez les joindre le lundi entre 9h et 11h, et le vendredi entre 12h et 14h.

ÉCOUTE INFO FAMILLES :

01 81 89 09 50

[APPRENTIS-AUTEUIL.ORG](https://apprentis-auteuil.org)

Écoute infos familles est un service téléphonique spécialisé dans l'éducation et l'orientation et qui propose une écoute anonyme, confidentielle et sans jugement, assurée par des professionnels. Vous pouvez les joindre du lundi au vendredi de 9h à 18h, sauf le mardi entre 14h et 19h.

RESSOURCES

OFFICE FRANÇAIS DES DROGUES ET DES TENDANCES

Enquête ARAMIS 2019 et ESCAPAD 2022

ADDICTIONS FRANCE

Enquêtes dans le dossier de presse «Les ados et l'alcool», Décembre 2023

INSERM

Expertise collective Réduction des dommages associés à la consommation d'alcool (2021)

SA PREMIÈRE CUIE - MANUEL DE PRÉVENTION POSITIVE AUTOUR DE L'ALCOOL DE GUYLAINE BENECH

Un ouvrage de Guylaine Benech, sociologue, consultante et formatrice en santé publique, spécialiste de l'alcool à l'adolescence.

Un livre destiné aux parents, aux grands-parents et à tous les adultes qui se demandent comment parler d'alcool avec les enfants et les adolescents, et faire de la prévention efficace.



Association
Addictions
France