

Facteurs d'influence et implications de la forte consommation épisodique d'alcool chez les étudiants postsecondaires

La forte consommation épisodique d'alcool (FCEA) est associée à des risques potentiellement graves pour la santé et la sécurité des jeunes adultes, et surtout des étudiants postsecondaires. L'étude *Facteurs d'influence et implications de la forte consommation épisodique d'alcool chez les étudiants postsecondaires* a examiné les perceptions et les attitudes, les attentes, les raisons et les conséquences influençant la FCEA. L'étude a également exploré trois comportements de consommation d'alcool à risque : les pertes de mémoire dues à la consommation, la consommation avant une sortie et la consommation pour oublier ses problèmes. Les résultats présentés dans le rapport démontrent une fois de plus la gravité de la FCEA et les risques pour les étudiants. L'étude avance qu'il faut améliorer et élargir la sensibilisation des étudiants sur la FCEA et que les étudiants et les établissements ont un rôle à jouer dans la réduction des méfaits connexes. Un mécanisme qui pourrait aider les établissements est le Partenariat en éducation postsecondaire – Méfaits de l'alcool (PEP-MA), groupe d'établissements postsecondaires canadiens qui travaillent à réduire les méfaits de l'alcool sur les campus du pays (voir le [site Internet du PEP-MA](#)).

Messages clés

- Consommer avant une sortie (notamment pour aller dans un bar ou une fête) semble être un comportement plus risqué, puisqu'il a lieu dans un environnement non contrôlé et que la quantité consommée est souvent excessive (plus tard à la fête ou au bar), d'où une hausse possible des conséquences négatives.
- La plupart des participants ne considèrent pas la FCEA comme un grave problème, mais elle est inquiétante en raison de ses conséquences négatives à court et à long terme.
- Même si les expériences qu'ils mentionnent sont en grande partie négatives, les participants considèrent la consommation d'alcool comme essentiellement positive, avec des risques minimes pour la santé ou la sécurité, et une partie intégrante de l'expérience postsecondaire.
- De nombreux étudiants disent avoir vécu des expériences négatives en raison de la FCEA (se battre, avoir des pertes de mémoire, se blesser, avoir des relations sexuelles non consensuelles, avoir la gueule de bois, vomir).
- Certains participants boivent de l'alcool pour gérer leur stress ou leur anxiété et semblent souvent ignorer qu'il existe d'autres mécanismes compensatoires.
- Pour compléter l'information diffusée sur la réduction des méfaits liés à la FCEA, les participants proposent de conjuguer activités de sensibilisation entre pairs et renseignements exacts et factuels fournis par des adultes plus âgés.



Pourquoi est-ce important?

Des études montrent que les étudiants postsecondaires boivent de plus grandes quantités d'alcool que leurs pairs non étudiants et risquent de subir certaines conséquences négatives à court terme associées à la FCEA, que ce soit des pertes de mémoire, la conduite avec facultés affaiblies, des blessures ou la violence physique ou sexuelle (Butt, Beirness, Gliksmann, Paradis et Stockwell, 2011; Caudwell, Mullan et Hagger, 2016; Park et Grant, 2005; White et Hingson, 2014). Ils pourraient aussi subir des méfaits à long terme, comme des changements cognitifs, structurels et fonctionnels importants au cerveau, ainsi que divers cancers, la cirrhose et des maladies cardiaques (Butt et coll., 2011). Nous avons mené cette étude pour mieux connaître les raisons qui poussent les étudiants à boire beaucoup et les conséquences que ce comportement entraîne. Nous voulions aussi recueillir leurs idées et recommandations, ainsi que des données qualitatives, sur cet enjeu. L'information recueillie aidera les parents, les enseignants, le personnel qui veille à la santé et à la sécurité des étudiants postsecondaires et les administrateurs à mettre au point des mécanismes de prévention et des interventions permettant d'atténuer les méfaits de l'alcool.

Forte consommation épisodique d'alcool

Habitude de consommation où une femme boit plus de trois verres par occasion et un homme boit plus de quatre verres par occasion. La forte consommation épisodique est associée à des pertes de mémoire, à la conduite avec facultés affaiblies, à des blessures et à la violence physique ou sexuelle (Butt et coll., 2011; Caudwell et coll., 2016; Park et Grant, 2005; White et Hingson, 2014).

Qu'avons-nous fait?

Le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS) a d'abord recueilli des données en organisant des groupes de discussion dans cinq établissements postsecondaires canadiens. Au total, 110 étudiants ont participé à l'étude, dont 27 hommes et 83 femmes âgés de 17 à 30 ans (la majorité avait entre 18 et 22 ans). Le nombre de participants aux groupes de discussion variait de 1 à 10 (moyenne de 4 à 6). Seuls des étudiants dont les habitudes de consommation autodéclarée répondaient à des critères de consommation excessive (4 verres standard ou plus pour les femmes et 5 verres standard ou plus pour les hommes) pouvaient participer aux groupes de discussion. Les participants devaient répondre à une série de questions portant sur leurs expériences avec la FCEA et proposer quelques mesures pour la prendre en charge. Après transcription et codage des données qualitatives obtenues, nous avons procédé à une analyse thématique. Un autre membre de l'équipe a ensuite examiné, puis validé le codage utilisé dans l'analyse. Nous avons obtenu les approbations éthiques nécessaires et le consentement des participants.

Qu'avons-nous constaté?

Nous avons dégagé quelques constatations intéressantes quant aux perceptions et attitudes des étudiants par rapport à l'alcool, aux attentes et raisons associées à la consommation excessive et aux conséquences positives et négatives liées à la consommation d'alcool. Nous avons aussi obtenu les suggestions des étudiants pour régler le problème.

Constatations générales

- La majorité des étudiants ne savaient pas en quoi consistait la FCEA, ne la considéraient pas comme un problème en contexte postsecondaire et considéraient que l'alcool fait partie de l'expérience postsecondaire.



- Selon la plupart des étudiants, l'étudiant moyen peut consommer jusqu'à cinq verres en une seule occasion avant de subir des conséquences négatives, alors que selon d'autres, cela pouvait aller jusqu'à 10 verres.
- Pour la plupart des étudiants, les conséquences négatives s'évaluent en fonction de réactions physiques (vomissements, pertes de mémoire).
- La majorité des étudiants s'attendaient à ce que boire les aide à passer du bon temps, à relaxer et à ressentir moins de stress.
- Les étudiants ont dit faire une consommation excessive d'alcool pour s'amuser, socialiser, atténuer la pression exercée par les pairs, chasser l'ennui et compenser les périodes où ils ne pouvaient pas boire (p. ex. en période d'examens).
- Les pertes de mémoire dues à l'alcool étaient principalement accidentelles et souvent associées à l'inexpérience (surtout chez les étudiants de première année), aux jeux à boire, au fait de ne pas compter ses consommations et à la consommation d'alcool excessive avant une sortie.
- La consommation d'alcool avant une sortie (à la maison ou chez un ami, avant de se rendre à une fête, un bar ou un club) était vue comme une bonne façon de passer du temps avec ses amis et de socialiser, mais cette façon de faire était aussi souvent associée à une consommation excessive pendant la soirée. Les étudiants ont évoqué plusieurs raisons pour expliquer ces excès : ils essayaient notamment de boire rapidement pour éviter de dépenser de l'argent au bar ou au club, ils sentaient qu'on les poussait à boire plus et ils ne comptaient pas le nombre de verres bus dans ces contextes informels.
- Certains étudiants ont rapporté consommer de l'alcool pour éviter d'étudier ou de faire des devoirs, réduire leur anxiété en faisant des travaux ou les aider à s'endormir. D'autres étudiants ont dit qu'ils buvaient avec excès pour être plus extravertis, accroître leur confiance et contrôler leur anxiété sociale.

Perceptions et attitudes

- En règle générale, les étudiants ne voyaient pas leurs habitudes de consommation comme néfastes.
- La plupart des étudiants admettent que leur connaissance de l'alcool évolue au fil du temps : ainsi, les étudiants de première année ont souvent moins d'expérience avec l'alcool, ce qui veut dire qu'ils connaissent moins leurs limites et vivent donc plus de méfaits, alors que ceux des années subséquentes subissent moins de conséquences négatives parce que, selon eux, ils sont mieux au fait de leurs limites, ne cherchent plus à s'enivrer autant et ont trouvé des pairs qui, comme eux, ne veulent pas boire autant.
- La majorité des étudiants reconnaissent que l'alcool cause certains méfaits, tout en lui associant des expériences positives comme faire de nouvelles rencontres, passer du temps entre amis et s'amuser.

Principales raisons motivant la FCEA

- La majorité des étudiants ont souligné qu'ils consommaient de l'alcool pour socialiser, s'amuser et être avec des amis, et qu'ils buvaient souvent avec excès pour rester ivres.



- De nombreux étudiants ont souligné l'omniprésence de la culture de l'alcool sur les campus (notamment dans les sports, les fraternités ou les sororités, dans certains clubs ou événements des facultés) et de la pression explicite à boire autant que les autres, que ce soit en raison de défis (p. ex. jeux à boire) ou d'usages sociaux (p. ex. tournées).
- Quand on leur a posé la question explicitement, très peu d'étudiants ont dit qu'ils buvaient pour oublier leurs problèmes. Cela dit, plusieurs ont dépeint des situations où ils semblaient avoir un tel comportement (boire pour diminuer leur anxiété, éviter d'étudier, s'endormir plus facilement ou les aider au moment de rédiger un travail).
- Certains étudiants ont indiqué qu'ils buvaient parce qu'ils s'ennuyaient et n'avaient rien d'autre à faire. De même, plusieurs ont mentionné qu'à part les bars ou les fêtes, il n'existait en soirée aucune activité ou salle à fréquenter, ou alors que les autres options fermaient trop tôt.

Conséquences positives et négatives de la FCEA

- La majorité des étudiants ont abordé certaines expériences associées à la consommation qu'ils caractérisaient comme amusantes, positives et sources de souvenirs, comme avoir du plaisir avec leurs amis, lever leurs inhibitions pour être plus social ou rencontrer de nouvelles personnes.
- De nombreux étudiants ont aussi parlé d'expériences décrites comme négatives, p. ex. faire des choses regrettables, avoir des partenaires sexuels qu'ils n'auraient pas eus sinon, avoir à s'occuper d'amis en état d'ébriété, se blesser, ne pas se souvenir de ses actions, être séparés de ses amis, être malade, vomir ou avoir la gueule de bois.
- Parmi les conséquences négatives des pertes de mémoire décrites par les étudiants, notons le fait de se réveiller avec des ecchymoses, de ne pas trop savoir ce qu'ils ont fait et, dans certains cas, d'avoir eu des relations sexuelles non consenties.
- Les étudiants ont insisté pour dire que boire avant une sortie est moment positif, passé en compagnie de leurs amis et à s'adonner à des jeux à boire; la plupart ont expliqué que cette pratique était nécessaire pour éviter de dépenser de l'argent au bar.
- Pour certains étudiants, la consommation avant une sortie présentait certaines conséquences négatives, comme une consommation générale excessive, des pertes de mémoire, des vomissements, l'implication dans des disputes et la violence physique; ces conséquences sont souvent vécues en fin de soirée, pendant l'événement principal.

Idées des étudiants pour réduire la FCEA

Nous avons demandé aux étudiants s'ils avaient des suggestions pour réduire la FCEA chez leurs pairs. En voici quelques-unes :

- La plupart des étudiants disent que recevoir des messages d'information et de prévention de leurs pairs est plus intéressant et pertinent, mais reconnaissent aussi la nécessité d'obtenir des renseignements exacts auprès d'adultes qu'ils respectent.
- Pour certains étudiants, les témoignages de leurs pairs avec les méfaits de l'alcool étaient un moyen efficace de faire de la sensibilisation, alors que pour d'autres, ces récits personnels ne servaient qu'à faire peur et les rebutaient.



- La plupart des étudiants ont indiqué qu'ils aimeraient que la consommation d'alcool (p. ex. avec modération) soit normalisée, plutôt que condamnée.
- La majorité des étudiants ont mentionné des interventions qui, selon eux, sont inefficaces, comme l'interdiction de consommer de l'alcool, puisqu'elles pourraient les pousser à se rebeller et à boire davantage en privé, d'où une possible augmentation du risque.
- Les étudiants ont mentionné la nécessité de proposer des activités ou des endroits autres que ceux axés sur la consommation d'alcool (p. ex. bars), comme des lieux positifs et intéressants où les étudiants voudront socialiser tard le soir.
- Des étudiants ont recommandé quelques stratégies comportementales protectrices, dont mieux planifier (p. ex. apporter un montant d'argent fixe au bar ou au club ou se fixer une quantité d'alcool maximale pour boire avant une sortie), demander à un ami de surveiller combien ils boivent ou de leur dire d'arrêter après une certaine quantité, et boire aussi des boissons non alcoolisées lors des occasions de consommation (p. ex. jeux à boire).
- Pour de nombreux étudiants, il faut informer les adolescents bien avant leur rentrée aux études postsecondaires pour bien les préparer. Certains étudiants commencent à boire lorsqu'ils sont plus jeunes et ne connaissent pas bien les facteurs qui contribuent aux méfaits (poids corporel, sexe, rythme de consommation, etc.). Selon certains, lorsque les étudiants ont fait leur entrée au postsecondaire, il est trop tard pour les renseigner sur les méfaits de l'alcool (p. ex. pendant la semaine d'orientation).

Que pouvez-vous faire?

Les données qualitatives recueillies viendront guider et bonifier le travail des intervenants qui travaillent sur les campus auprès des étudiants postsecondaires.

- Transmettre aux étudiants des messages qui les aideront à réduire les méfaits de la FCEA et en mettre l'efficacité à l'essai. Les étudiants ne reçoivent pas l'information existante sur la réduction des méfaits, ne s'en souviennent pas ou n'en tiennent pas compte. Il faut recourir à la recherche fondée sur des données probantes (au moyen notamment du [cadre PEP-MA](#)) et faire participer les étudiants à la mise au point de techniques visant à réduire les méfaits associés à la consommation excessive.
- Fournir aux étudiants des outils et des mécanismes leur permettant de gérer la pression exercée par leurs pairs et de refuser l'alcool offert quand ils ne veulent pas boire, qu'il s'agisse de pression directe (p. ex. jeux à boire) ou sociale (p. ex. des amis qui paient des tournées).
- Aider les étudiants à bien reconnaître et à évaluer adéquatement l'influence réelle des conséquences négatives de leur consommation d'alcool. Inciter les écoles secondaires à s'occuper de la consommation d'alcool des élèves avant qu'ils n'entrent au postsecondaire.
- Envisager le recours à certaines méthodes de recherche, telles que des groupes de discussion, des questionnaires et d'autres types d'engagement, pour mieux comprendre le point de vue des étudiants sur la consommation d'alcool et la réduction de la FCEA, selon le contexte de votre établissement et les habitudes de consommation des étudiants.
- Selon les résultats de cette étude, il pourrait être avantageux d'élaborer des méthodes aidant les étudiants qui ne veulent pas boire de façon excessive à trouver d'autres étudiants comme eux, au début de leur parcours scolaire, surtout au cours de la première année. Par ailleurs,



certains étudiants pourraient aimer ou vouloir boire de façon excessive, et le fait de se joindre à des groupes sociaux n'encourageant pas cette pratique pourrait être bénéfique.

- Il existe des interventions somme toute efficaces concernant la consommation avant une sortie (Burger, LaSalvia, Hendricks, Mehdipour et Neudeck, 2011), mais cette efficacité n'a été démontrée par aucune étude (Ahmed, Hustad, LaSalle et Borsari, 2014; Borsari, Merrill, Yurasek, Miller et Carey, 2016). Compte tenu des risques graves associés à la consommation d'alcool avant une sortie, d'autres études seront nécessaires pour trouver des méthodes permettant de remédier à ce problème.
- Les pairs respectés, comme les conseillers en résidence et les étudiants d'années supérieures, pourraient transmettre efficacement les messages, puisque les jeunes adultes ont tendance à écouter leurs pairs (Borsari et coll., 2007; Neighbors, Lee, Lewis, Fossos et Larimer, 2007). Il revient aux établissements de décider quelle information devrait être transmise par les pairs et laquelle par les adultes plus âgés. Il faudrait aussi choisir et former avec soin les pairs modèles, car il a été démontré que certains pairs respectés sensibilisant les étudiants en matière de consommation responsable s'adonnaient eux aussi à la FCEA et que certains n'avaient pas l'impression de posséder les connaissances nécessaires pour sensibiliser adéquatement les étudiants.

Où trouver plus d'information?

Le CCDUS collabore avec les campus, par l'entremise du PEP-MA, à la réduction des méfaits de l'alcool. Voir la [page PEP-MA](#) du CCDUS pour consulter le rapport intégral et en savoir plus sur les jeunes et l'alcool. Voir aussi le site pepma.ca et la page [Ressource PEP-MA](#) pour consulter le rapport intégral et en savoir plus sur le PEP-MA. La liste des membres PEP-MA actuels au Canada se trouve sur la page [Membres PEP-MA](#).



Bibliographie

- Ahmed, R., J.T.P. Hustad, L. LaSalle et B. Borsari. « Hospitalizations for students with an alcohol-related sanction: gender and pre-gaming as risk factors », *Journal of American College Health*, vol. 62, n° 5 (2014), p. 293–300.
- Borsari, B., K.E. Boyle, J.T.P. Hustad, N.P. Barnett, T.O.L. Tevyaw et C.W. Kahler. « Drinking before drinking: pre-gaming and drinking games in mandated students », *Addictive Behaviors*, vol. 32, n° 11 (2007), p. 2694–2705.
- Borsari, B., J.E. Merrill, A. Yurasek, M.B. Miller et K.B. Carey. « Does a brief motivational intervention reduce frequency of pre-gaming in mandated students? », *Substance Use & Misuse*, vol. 51, n° 8 (2016), p. 1056–1066.
- Burger, J.M., C.T. LaSalvia, L.A. Hendricks, T. Mehdipour et E.M. Neudeck. « Partying before the party gets started: the effects of descriptive norms on pre-gaming behavior », *Basic and Applied Social Psychology*, vol. 33, n° 3 (2011), p. 220–227.
- Butt, P., D. Beirness, L. Gliksman, C. Paradis et T. Stockwell. *L'alcool et la santé au Canada : résumé des données probantes et directives de consommation à faible risque*, Ottawa (Ont.), Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies, 2011.
- Caudwell, K.M., B.A. Mullan et M.S. Hagger. « Combining motivational and volitional approaches to reducing excessive alcohol consumption in pre-drinkers: a theory-based intervention protocol », *BMC Public Health*, vol. 16, n° 45 (2016).
- Neighbors, C., C.M. Lee, M.A. Lewis, N. Fossos et M.E. Larimer. « Are Social Norms The Best Predictor Of Outcomes Among Heavy-Drinking College Students? », *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, vol. 68, n° 4 (2007), p. 556–565.
- Park, C.L. et C. Grant. « Determinants of positive and negative consequences of alcohol consumption in college students: alcohol use, gender, and psychological characteristics », *Addictive Behaviors*, vol. 30, n° 4 (2005), p. 755–765.
- White, A. et R. Hingson. « The burden of alcohol use: excessive alcohol consumption and related consequences among college students », *Alcohol Research: Current Reviews*, vol. 35, n° 2 (2014), p. 201–218.

