

# EN PRATIQUE COMMENT FAIRE ?



- ✓ Je bois de l'alcool en mangeant ou après avoir mangé.
- ✓ J'alterne une boisson alcoolisée avec une boisson non alcoolisée, pour éviter de me déshydrater.
- ✓ Je connais mes limites, je sais gérer les quantités et je ne me laisse pas influencer par les autres.
- ✓ Je respecte la décision de celui qui ne boit pas.
- ✓ Je prévois mon retour de soirée à l'avance, pour éviter les risques sur la route : éthylotest au moins une heure après avoir bu le dernier verre, conducteurs désignés, taxi...
- ✓ Je veille sur mes amis pendant la soirée, pour m'assurer que tout le monde va bien.
- ✓ Je pense aux préservatifs, au cas où !

## QUE FAIRE EN CAS DE COMA ÉTHYLIQUE ?

- 1 Je parle à la personne pour tenter de la garder consciente, je la couvre.
- 2 Je couche la personne sur le côté, la tête en arrière, pour éviter qu'elle ne s'étouffe avec sa langue ou ses vomissements (position latérale de sécurité).
- 3 Je dégrafe les vêtements serrés qui peuvent gêner la respiration.
- 4 Je vérifie qu'elle respire correctement.
- 5 Je prévois les secours en appelant les pompiers au 18, le Samu au 15 ou le 112 (numéro d'urgence européen) depuis un téléphone portable.



# ADDICTION



# ADDICTION

Pour me former,  
pour en parler,  
demander de l'aide :  
[www.smeba.fr](http://www.smeba.fr)

Écoute alcool  
**0 980 980 930**  
(coût d'un appel local depuis un  
poste fixe)  
de 8h à 2h (ouvert 7 jours/7).

Un spécialiste diplômé  
répond à toutes mes  
questions, me conseille,  
et peut me suivre dans la  
durée si je le souhaite.  
Il me communique, si  
besoin est, les adresses  
des consultations en  
alcoologie les plus  
proches de chez moi.



# L'ALCOOL, C'EST TROP



# Fort!



Réseau emeVia

La Vie en Rose



11/2015



# LES EFFETS DE L'ALCOOL

# VRAI FAUX ?



Il peut faire tourner la tête, rendre gai, triste, malade ou violent. On le pense indispensable à la fête, mais il est surtout la cause de nombreux accidents et de comportements à risques.

## ALCOOL ET ROUTE : UN MAUVAIS MÉLANGE...



Les accidents de la route constituent la première cause de mortalité chez les jeunes de 15-25 ans.

Désormais, le taux d'alcool autorisé est de 0,2 g/l pour tous les permis probatoires.

ATTENTION : 0,2 g/l = zéro verre d'alcool.



Ne prenez pas de véhicule si vous avez bu et ne montez pas dans la voiture d'une personne qui a bu.

## CE QUE DIT LA LOI

Depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2009 : La vente d'alcool au forfait (open bar) est interdite. Entre 0,5g/l et 0,8 g/l le conducteur non probatoire est en infraction et il est passible :

• D'une amende de 135 € et une perte de 6 points sur son permis.

Depuis Juin 2015 : Les conducteurs en permis probatoire contrôlés avec un taux d'alcoolémie supérieur ou égal à 0,2 g/l encourent :

un retrait de 6 points sur leur permis, une amende forfaitaire de 135 €, une immobilisation du véhicule, l'annulation du permis et l'obligation d'attendre plusieurs mois avant de le repasser.

## PREMIX OU BOISSONS ÉNERGISANTES : ATTENTION DANGER !

Les Premix, Alcopops, Coolers sont des boissons alcoolisées réalisées en mélangeant un alcool fort et un soda très sucré pour adoucir l'alcool. Leur teneur en alcool est de 5 à 6 % comme la bière, mais la quantité importante de sucre masque le goût amer de l'alcool.

Les boissons énergisantes sont de faux amis car elles contiennent de fortes doses de caféine et de sucres qui sont difficiles à gérer par le corps humain. Comme une drogue, une fois l'effet dissipé, on ressent un état extrême de fatigue car la caféine a masqué les symptômes d'alerte de la fatigue mais ne les a pas supprimés. L'association avec l'alcool est fortement déconseillée.

L'alcool est une substance psychoactive. Il modifie l'activité mentale, les sensations et le comportement. Même si son usage provoque en premier lieu une sensation agréable d'ivresse, il expose à des risques, des dangers pour la santé et la vie sociale.



En France, 5 millions de personnes ont des difficultés médicales, psychologiques ou sociales liées à l'alcool.

Dans un premier temps, l'alcool détend et désinhibe, mais, consommé à doses importantes, il entraîne des effets néfastes sur notre organisme pouvant aller jusqu'au coma éthylique et au décès.

## LES RÉACTIONS DE NOTRE CORPS



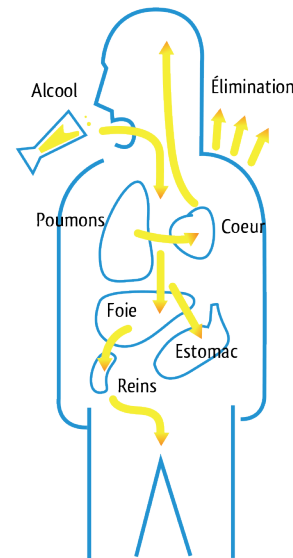
L'alcoolémie est le taux d'alcool dans le sang (en g/l). Elle varie selon l'âge, la corpulence, le sexe, que l'on soit à jeun ou non. Son élimination reste en toutes circonstances d'au moins 1 à 2 heures par verre standard (dose bar).

**CERVEAU** : il touche les fonctions cérébrales, entraîne une altération du jugement, une diminution de la vigilance et des réflexes, rétrécit le champ visuel, favorise la prise de risque. A long terme, il provoque également anxiété, irritabilité, agressivité et même dépression.

**CŒUR** : troubles du rythme, hypertension, maladies cardiovasculaires.

**ESTOMAC** : apport calorique de 7 calories/g favorisant une prise de poids. Nausées, vomissements, douleurs intestinales, **ulcères et cancers**.

**FOIE** : cirrhoses, hépatites, cancers hépatiques.



«Dilué dans l'eau, du jus de fruits ou du soda, l'alcool est moins nocif et moins fort»

FAUX.  
 VRAI.

FAUX. Accompagné de soft, l'alcool est plus facile à boire, car moins fort en goût mais la quantité d'alcool absorbée est exactement la même.

«L'alcool désaltère»

FAUX.  
 VRAI.

FAUX. C'est même le contraire puisque l'alcool inhibe la réabsorption de l'eau par le rein, son élimination est plus rapide. C'est d'ailleurs cette déshydratation qui provoque l'effet «gueule de bois».

«J'ai l'habitude de boire et quelques verres ne me font plus d'effet»

FAUX.  
 VRAI.

FAUX. Il est possible de moins ressentir certains effets (comme la tête qui tourne) mais le taux d'alcoolémie reste le même. Vous prenez toujours des risques que vous n'auriez pas pris en temps normal : votre temps de réaction est plus long et votre vision moins nette.

«L'alcool fait grossir»

FAUX.  
 VRAI.

VRAI. un verre de vin compte 100 calories soit l'équivalent de 5 morceaux de sucre. De plus, les calories contenues dans l'alcool favorisent le stockage de mauvaises graisses.

«Une nuit de sommeil me permet de reprendre le volant»

FAUX.  
 VRAI.

FAUX. Malgré une bonne nuit de sommeil si vous avez passé une soirée bien arrosée, le taux d'alcoolémie peut être encore élevé car il ne diminue que de 0,15g/l par heure.

«Il y a autant d'alcool dans un verre de vin rouge que dans un verre de whisky»

FAUX.  
 VRAI.

VRAI. Une chope, un ballon ou un verre de whisky (dose bar) contiennent à peu près la même dose d'alcool. Il ne faut pas confondre quantité de liquide et quantité d'alcool absorbée.