PLUS D'INFOS POUR MOINS D'INTOX

ALCOOL

ALCOOL

PLUS D'INFOS POUR MOINS D'INTOX

On trouve toujours une bonne raison pour commencer à boire : curiosité, recherche de sensations fortes, envie de faire comme les autres, de se sentir plus sûr de soi...

On se dit aussi qu'on encaisse bien, que c'est juste pour faire la fête, qu'on sait gérer et qu'on s'arrête quand on veut.

Et puis, est-ce que c'est grave de prendre une cuite une fois de temps en temps ? Non, pas forcément, car cela ne veut pas dire qu'on boira toujours plus ou que l'on deviendra dépendant.

Mais il est important de savoir qu'il existe de nombreux risques liés à l'excès. Si les accidents de la route dus à l'alcool font toujours de trop nombreuses victimes, d'autres dangers moins connus sont tout aussi graves : violences, relations sexuelles non voulues ou non protégées, échec scolaire ou professionnel, etc.

Alors faut-il être ivre ou défoncé pour s'amuser, faire la fête, déstresser ?

Il semble que non puisqu'une majorité des jeunes boivent peu ou même pas du tout. On les oublie souvent car les médias n'en parlent pas, préférant montrer les situations extrêmes. Ce qui est sûr, c'est que personne n'est obligé de boire.

Parce que la connaissance est la base de la liberté, cette brochure a été conçue pour vous informer de façon simple sur l'alcool et vous aider, sans leçon de morale, à faire les meilleurs choix pour vous-même.

L'ALCOOL, C'EST QUOI ?

Bière, whisky, vodka, rhum, pastis, champagne, vin, prémix: toutes ces boissons contiennent la même molécule, appelée éthanol ou alcool pur. Après consommation, sa diffusion dans l'ensemble de l'organisme, et en particulier dans le cerveau, est rapide. Ces boissons se différencient par leur goût et leur concentration en éthanol, mais toutes sont toxiques et peuvent conduire à l'ivresse.

Un verre de vodka (3 cl) à 40° contient-il plus d'alcool pur qu'un demi de bière à 5° ?

Non. Bien sûr, certaines boissons sont plus concentrées en alcool pur que d'autres, mais elles sont aussi servies en plus petites doses. En réalité, une bière, un verre de whisky, une bouteille de premix, un pastis tels que servis dans les bars ou boîtes de nuit contiennent tous la même quantité d'alcool pur : environ 10 grammes. C'est ce qu'on appelle un verre standard ou encore une unité alcool. En revanche, chez soi ou chez des amis, les verres sont généralement plus remplis et contiennent donc une dose d'alcool pur plus importante.

il y a la même quantité d'alcool dans un demi de bière, une coupe de champagne, un ballon de vin, un verre de pastis...

CAS PARTICULIER :

1 bière forte = 3 demis

PRÉMIX, ALCOPOPS, VINIPOPS

Comment plaire aux jeunes ?

Les producteurs d'alcool ont développé de nouveaux produits aux packagings attrayants pour conquérir les jeunes consommateurs (notamment les filles). Ces produits sont des mélanges de différents types d'alcool, de jus de fruits ou de sodas, dont la teneur en sucre, souvent élevée, masque le goût de l'alcool. Les nouveaux consommateurs, une fois captifs car habitués à l'alcool grâce à ces produits, pourront ensuite évoluer vers d'autres types de boissons alcooliques et ainsi entretenir ce marché.

COMMENT L'ALCOOL AGIT-IL SUR L'ORGANISME ?

L'alcool est un produit psychoactif, c'est-à-dire qu'il agit sur le fonctionnement du cerveau : il modifie la conscience et les perceptions, et donc aussi les comportements.

Les effets au moment où l'on consomme dépendent surtout de l'alcoolémie, c'est-à-dire de la concentration d'alcool dans le sang. Celle-ci varie selon la quantité d'alcool consommée, la vitesse de consommation et le fait d'avoir mangé ou non. De plus, chaque individu réagit différemment selon son état de santé, de fatigue, son humeur, etc.

À petite dose, l'alcool donne le sentiment d'être à l'aise, il provoque une sensation de détente, de plaisir, d'euphorie, voire d'excitation. Mais dès qu'on augmente les quantités consommées, il altère rapidement le jugement et le comportement : on se croit plus drôle, plus malin, plus fort et on commence à prendre des risques sans s'en rendre bien compte.

À forte dose, l'alcool provoque l'ivresse : les mouvements sont moins coordonnés, l'élocution se trouble, le champ visuel se rétrécit, les réflexes et la vigilance s'amoindrissent, on devient somnolent. Des nausées et des vomissements peuvent survenir. L'ivresse peut aussi prendre des formes plus inquiétantes avec des pertes de mémoire, des délires, des hallucinations.

À plus forte dose encore, la somnolence tourne au coma éthylique et, sans secours, on peut en mourir.

→ **Attention,** *consommer de l'alcool en même temps que certains médicaments, du cannabis ou d'autres drogues amplifie les effets de chacun de ces produits et entraîne des risques d'autant plus graves pour la santé.*

Enfin, comme toute drogue, sa consommation régulière peut progressivement entraîner :
- une *tolérance* : nécessité d'augmenter les doses pour ressentir le même effet ;
- une *dépendance* : impossibilité de s'abstenir de consommer sous peine de malaise, de souffrances psychologiques et/ou physiques.

Plus on commence à boire tôt, plus on risque de devenir dépendant à l'alcool par la suite. De plus, **s'il y a un problème d'alcool** dans sa famille, la probabilité d'avoir soi-même une consommation à risque est plus importante.

En cas de déprime, d'insomnies, de stress ou lorsqu'on est mal dans sa peau, on peut être tenté de boire de l'alcool pour se réconforter. Mais cela ne fait qu'aggraver la situation.

→ **Il est déconseillé** *de consommer de l'alcool avec des boissons énergisantes. Celles-ci diminuent la perception des effets de l'alcool et peuvent donc entraîner une consommation excessive. Par ailleurs, même quand les boissons énergisantes sont consommées seules, il est recommandé de les boire avec modération.*

VRAI/FAUX ?

L'alcool augmente la libido

Faux : l'alcool perturbe l'érection chez l'homme et atténue le plaisir chez la femme.

L'alcool désaltère

Faux : bien au contraire, l'alcool fait uriner davantage et provoque une déshydratation qui est à l'origine de l'effet « gueule de bois ».

L'alcool fait grossir

Vrai : l'alcool fournit des calories et favorise le stockage des graisses. En effet, l'organisme brûle d'abord les calories apportées par l'alcool plus celles apportées par l'alimentation.

Le café ou la douche dessaoule

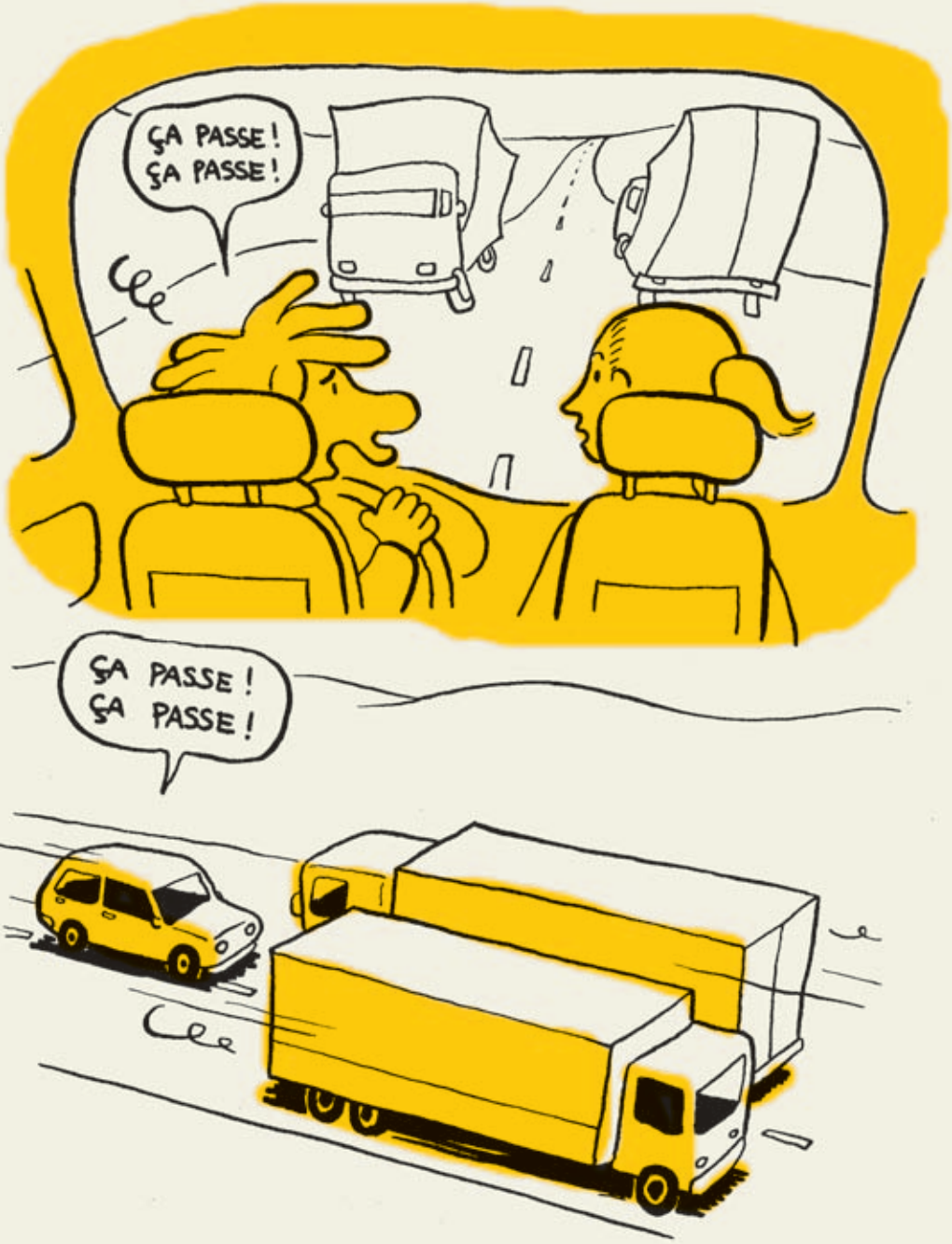
Faux : ces « trucs » procurent la sensation d'être réveillé mais ce n'est qu'une illusion. Seul le temps permet d'éliminer l'alcool et il n'existe aucune potion miracle. L'alcoolémie commence à baisser 1 h après le dernier verre et il faut compter environ 1 h30 pour éliminer chaque verre d'alcool.

L'alcool réchauffe, l'alcool stimule

Faux : l'alcool procure une sensation de chaleur en dilatant les vaisseaux sanguins, mais la chaleur produite s'échappe par les pores de la peau. Par ailleurs, à cause de son effet désinhibant, on a parfois l'impression que l'alcool stimule. En réalité, les calories apportées par l'alcool ne sont pas utilisables pour l'activité musculaire.

Les hommes supportent mieux l'alcool que les femmes

Vrai : les femmes sont en général plus petites et moins corpulentes que les hommes. De plus, l'organisme d'une femme contient proportionnellement plus de graisses que celui d'un homme. Comme l'alcool ne se dilue que dans l'eau et pas dans les graisses, le volume dans lequel l'alcool se répartit est donc plus faible chez les femmes. Résultat : pour une même quantité d'alcool consommée, l'alcoolémie (ou concentration d'alcool dans le sang) sera plus élevée chez une femme que chez un homme.


ÇA PASSE !
ÇA PASSE !
ÇA PASSE !
ÇA PASSE !

QUELS SONT LES RISQUES LIÉS À LA CONSOMMATION D'ALCOOL ?

ACCIDENTS DE LA ROUTE

En France, 23 jeunes sont tués sur la route chaque semaine, près de 1 250 par an. C'est ainsi la première cause de mortalité des 15-24 ans, sans compter les milliers de blessés graves.

Or, l'alcool est en cause dans 30 % des accidents mortels de circulation. Le plus souvent, les conducteurs responsables de ces accidents sont des buveurs occasionnels. Il suffit souvent d'une fête de famille, d'un pot ou d'une fête entre amis, chez soi ou dans un bar, d'une sortie en boîte...

L'alcool diminue les réflexes, la vigilance et la résistance à la fatigue. Il perturbe la vision, l'estimation des distances et provoque un allongement du temps de réaction. Son effet désinhibant amène à sous-évaluer les risques. On ne s'en rend pas compte quand on a bu, mais ces troubles commencent à apparaître dès le premier verre.

Le risque d'accident mortel augmente très rapidement en fonction du taux d'alcool dans le sang : dès 0,5 g d'alcool/l de sang, le risque est multiplié par 2, puis par 10 à 0,8 g/l, par 35 avec 1,2 g/l, etc. Lorsque l'alcool est associé au cannabis, le risque d'accident mortel est multiplié par 15.

En France, on est autorisé à conduire avec une alcoolémie inférieure à 0,5g/l de sang et en moyenne cette limite est atteinte dès 2 verres. Ce taux est le même que l'on conduise une voiture ou un deux-roues motorisé.

- **Ne buvez pas si vous devez conduire.**
- **Prévoyez l'organisation de votre retour de soirée, désignez un conducteur qui devra assurer le retour.**
- **Empêchez quelqu'un de prendre le volant s'il a trop bu.**
- **Refusez de monter dans une voiture ou sur un deux-roues conduit par un ami qui a bu.**
- **N'oubliez pas que votre assurance peut refuser de vous couvrir en cas d'accident si votre alcoolémie est avérée égale ou supérieure à 0,5 g/l de sang.**

JE T'OFFRE UN VERRE ?
EUH OUAIS

20 MINUTES PLUS TARD...
JE T'OFFRE UN VERRE ?
OUAIS...

1 HEURE PLUS TARD...
UN AUTRE VERRE ?
À FOND !

10 HEURES PLUS TARD...
?!?!
RHHHH...

J'T'EXPLOSE LA GUEUUULE TOI HIPS

TAIN QUAND J'SUIS BOURRÉ J'CONTRÔLE PU MA FORCE

Rapports sexuels à risques

Après quelques verres, vous « branchez » plus facilement en soirée ? C'est peut-être vrai, mais attention : quand on a bu et qu'on est un peu « parti », on peut oublier de se protéger. Un seul rapport sexuel sans préservatif suffit pour être contaminé par le virus du sida, par d'autres infections sexuellement transmissibles, ou pour se retrouver enceinte contre sa volonté.

- **Ayez toujours des préservatifs sur vous avant de sortir.**
- **Avant une relation sexuelle, assurez-vous que celle-ci est librement consentie. Si vous n'êtes pas sûr de ce que vous faites ou que votre partenaire est trop ivre pour se rendre compte de la situation, il vaut mieux s'abstenir.**
- **Si vous rentrez chez vous, dans un hôtel ou ailleurs, avec une personne rencontrée en soirée, assurez-vous que l'un de vos amis sache où vous allez et avec qui.**

Violence

Quand on a bu, le ton monte très vite et on passe facilement à l'acte. Une remarque, un regard mal interprété peuvent dégénérer.

Une grande partie des agressions (injures, coups, agressions sexuelles) sont ainsi commises sous l'influence de l'alcool. En plus de cela, lorsqu'on est ivre, on est moins capable de se défendre et on devient plus vulnérable.

Malaises et coma éthylique

Boire beaucoup d'alcool en peu de temps (ce que l'on appelle parfois « binge drinking » ou cuite express) a des effets directs sur l'organisme. Ils sont d'autant plus graves que la quantité d'alcool consommée est importante. L'ivresse peut s'accompagner de nausées, de vomissements, mais aussi de pertes de mémoire, de délires, etc. De très fortes doses peuvent faire perdre connaissance : c'est le coma éthylique, véritable intoxication à l'alcool qui nécessite une hospitalisation en urgence et qui peut, faute de soins, provoquer la mort.

APRÈS ON ÉTAIT DÉFONCÉ PASSQU'ON A TIZÉ COMME DES VEAUX
NONO IL ÉTAIT FONCEDÉ RAIDE PAR TERRE ET J'LUI FAIS: " HEY T'ES DEAD OU KOI"
ET LUI Y FAIT: "TAIN CHUIS BOURRÉ" ET MOI: MOOORT DE RIRE
MOI CHUI CLEAN...
ET APRÈS NOUS ON R'BOIT ET GLPS GLPS GLPS
ET
IL EST RELOU OU C'EST MOI?
CUBiiii
CUBiiii
HA HA
GLPS GLPS
VOMiiii
BLEURG

- **Quand un ami a beaucoup bu et semble dormir, assurez-vous qu'il n'a pas perdu connaissance. Ne laissez pas cette personne dans un endroit isolé sans surveillance. N'oubliez pas que la loi nous oblige à « porter assistance à une personne en danger ». C'est aussi valable dans une situation de consommation excessive d'alcool.**
- **Si un ami perd connaissance après avoir bu, appelez le Samu (15) ou les pompiers (18). Allongez-le sur le côté. Assurez-vous que sa bouche et son nez sont dégagés. Gardez-le au chaud en le couvrant avec des couvertures ou un manteau.**

→ CONSÉQUENCES SUR LA VIE DE TOUS LES JOURS

Boire trop et trop souvent peut provoquer une fatigue, un manque de concentration, des pertes de mémoire. Ces problèmes peuvent avoir des conséquences sur les études ou le travail : absentéisme, démotivation, baisse des résultats, voire décrochage scolaire.

Il existe aussi un risque de se couper des autres, de se refermer sur soi-même, d'arrêter des activités que l'on pratiquait depuis longtemps et qui procuraient un vrai plaisir, de ne choisir ses sorties et ses fréquentations que pour pouvoir boire, bref d'organiser son quotidien autour de l'alcool. Les relations avec son entourage (famille, amis) peuvent également se détériorer.

→ RISQUES POUR LA SANTÉ À LONG TERME

Une personne qui consomme de l'alcool de façon régulière et excessive (à partir de 21 verres par semaine pour les hommes et de 14 pour les femmes) augmente ses risques de développer de nombreuses maladies : cancers, maladie du foie (cirrhose), problèmes cardiovasculaires et digestifs, ainsi que des troubles psychiques comme la dépression et l'anxiété.

Une consommation importante peut à terme détériorer la matière grise et nuire ainsi au fonctionnement du cerveau.

Enfin, la consommation d'alcool pendant la grossesse, même en faible quantité, est dangereuse pour l'enfant à naître. Elle peut provoquer des déficiences intellectuelles, des malformations, etc. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à en parler à votre médecin.

QUELQUES CONSEILS POUR NE PAS GÂCHER SA SOIRÉE

- **Mangez avant de boire.**
- **Décidez à l'avance du nombre de verres que vous allez boire et respectez-le.**
- **Pensez à boire de l'eau pour éviter la déshydratation et l'envie de boire toujours plus d'alcool.**
- **Alternez boissons alcooliques et boissons sans alcool.**
- **Essayez de ne pas entrer dans la logique des « tournées » qui entraînent souvent une consommation d'alcool à un rythme plus rapide et vous amènent à boire plus que prévu. Si vous n'avez pas envie d'un autre verre ou si vous voulez boire à votre propre rythme, de vrais amis respecteront ce choix.**

Quelles questions se poser concernant sa propre consommation d'alcool ?

- **Êtes-vous ivre de façon régulière ?**
- **Vous arrive-t-il de boire plus que vous ne souhaiteriez le faire ?**
- **Vous arrive-t-il souvent de regretter d'avoir trop bu la veille ?**
- **Vous arrive-t-il de boire de l'alcool quand vous êtes seul(e) ?**
- **Avez-vous parfois besoin de boire de l'alcool pour vous sentir mieux ou pour tenir le coup ?**
- **Avez-vous déjà consommé de l'alcool en même temps que d'autres produits (cannabis, autres drogues) ?**
- **Avez-vous déjà eu des problèmes après avoir consommé de l'alcool : violence provoquée ou subie, blessure, accident de la route, conséquences sur les relations avec l'entourage, sur les études, etc. ?**
- **Un(e) ami(e) ou un membre de votre famille s'est-il(elle) déjà inquiété(e) de votre façon de boire ?**

Si vous avez répondu « oui » à une ou plusieurs de ces questions, votre consommation d'alcool est peut-être problématique.
N'hésitez pas à en parler à un professionnel : votre médecin, l'infirmière scolaire ou le personnel de santé de votre lieu d'études ou de travail pourront vous écouter et vous aider si besoin. Diminuer ou arrêter sa consommation n'est pas qu'une question de volonté, un soutien médical est souvent indispensable.

Contacts utiles

Pour obtenir des informations ou parler d'une situation qui vous préoccupe, la vôtre ou celle d'un proche, vous pouvez appeler :

- Écoute alcool : 0 811 91 30 30

- Fil santé jeunes : 0 800 235 236

Il existe également dans toute la France des structures spécialisées qui peuvent vous aider à faire le point sur votre consommation d'alcool et si nécessaire de prendre en charge un problème d'alcool. Pour trouver une adresse près de chez vous : www.drogues.gouv.fr, rubrique « Annuaire : Agir, réagir, aider, être aidé ».

Réf. : 210-08565-B ★ EURO RSCG C&O - © Riad Sattouf

Cette brochure a été réalisée avec le concours de :

Association Nationale de PRÉVENTION en ALCOOLOGIE et ADDICTOLOGIE
A.N.P.A.A.

Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé
inpes
www.inpes.sante.fr

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE DE LA SANTÉ, DE LA JEUNESSE, DES SPORTS ET DE LA VIE ASSOCIATIVE