

NOS
LIMITES
?!

**Cette brochure
contient
des informations
essentielles
sur l'alcool
et peut
vous permettre
de calculer
votre alcoolémie.**

L'alcool

L'alcool est une drogue licite et réglementée dont la substance psychoactive est l'alcool éthylique (ou éthanol) obtenu, soit par fermentation de végétaux riches en sucre (raisins → vin, pommes → cidre, → céréales → bière), soit par macération (anis → pastis), soit par distillation (pommes de terre → vodka), soit par fermentation puis macération (seigle/froment/orge → whisky).

La France est parmi les pays les plus consommateurs d'alcool, elle se situe au 5^e rang européen. Chaque année, l'alcool provoque 40 000 morts (cancers, cirrhoses, psychoses, dépendances alcooliques, accidents de la route, accidents professionnels et domestiques, maladies cardiovasculaires...). L'alcool est la deuxième cause de mortalité évitable (après le tabac).

Les motivations à consommer

Selon les circonstances et les personnes, l'alcool peut être consommé par goût ou curiosité, dans une recherche de sociabilité (convivialité, désir de s'intégrer, pressions sociales),

de mieux-être (faire la fête, se déstresser, se désinhiber), de performance (recherche de sensations fortes, défis), pour rompre avec la réalité (fuir les problèmes, oublier, se « défoncer ») ou par dépendance.

Les effets et risques de l'alcool

Il existe plusieurs façons de consommer de l'alcool et les effets de ce produit sont différents en fonction :

- **de la personne qui consomme** : la corpulence, le sexe, l'état de santé physique et psychique, le fait de s'être alimenté ou pas, les motivations à consommer,
- **du contexte de la consommation** : au cours des repas, festive, au travail, solitaire, à l'occasion d'événements, les fins de semaine,
- **des quantités consommées, de la rapidité de consommation, de la fréquence des consommations et de son éventuelle association avec d'autres produits psychoactifs (polyconsommation).**

Les effets recherchés

L'action de l'alcool est à la fois excitante et calmante. Sa consommation peut provoquer une certaine euphorie, désinhiber, aider à lever la timidité et les interdits sociaux et donner la sensation d'être plus sûr de soi. L'alcool peut également produire une ivresse, une sensation d'évasion de l'esprit, apaiser l'anxiété et détendre, parfois jusqu'à l'endormissement.

Les effets indésirables

Dépasser une certaine dose, variable suivant les personnes, la consommation d'alcool conduit à l'ébriété qui peut être accompagnée de troubles digestifs (nausées, vomissements), de difficultés de langage, de trous de mémoire, de problèmes de coordination motrice, d'une perte de contrôle de soi, d'un sentiment mélancolique voire de dépression, de pleurs, d'une somnolence, parfois d'agressivité et d'accès de violence.

L'exposition à des risques et des comportements dangereux

Les accidents de la route ou du travail

L'alcool, même à petites doses, et malgré la sensation de maîtrise de soi qu'il procure, diminue la vigilance et les réflexes. Le risque d'accident de la route sous l'empire de l'alcool est multiplié par sept. Dès 0,5 g/l, le risque d'accident mortel est multiplié par deux et augmente de façon exponentielle avec l'alcoolémie. Dans 85 % des cas d'accidents mortels de la route liés à l'alcool, les responsables étaient des buveurs occasionnels. L'alcool est la principale cause (38,7 %) des accidents mortels touchant les jeunes de 18 à 24 ans. (source : *La Sécurité routière*, 2008).

En cas de consommations associées d'alcool et de cannabis, le risque d'accident mortel est multiplié par quatorze.

L'alcool est aussi responsable de 10 à 20 % des accidents professionnels.

Les rapports sexuels non protégés

L'alcool a un effet désinhibiteur et les personnes peuvent être amenées, lors d'un rapport sexuel, à oublier de mettre un préservatif (masculin ou féminin) pour se protéger du VIH et des infections sexuellement transmissibles (IST).

Les actes de violence agis ou subis

La consommation d'alcool peut favoriser, chez certaines personnes, des réactions agressives et des passages à l'acte délictueux, comme les violences physiques ou sexuelles. Elle peut également conduire la personne qui a consommé de l'alcool à accepter ou subir des relations sexuelles non consenties pouvant aller jusqu'au viol.

L'alcoolisation massive et rapide (binge drinking)

Cette pratique de consommation peut provoquer un coma éthylique qui se caractérise par une perte totale de la conscience et qui peut conduire à la mort.

La consommation d'alcool pendant la grossesse

Même occasionnelle ou faible, elle peut entraîner le syndrome d'alcoolisation fœtale qui se caractérise par des troubles du comportement, des difficultés d'apprentissage et d'adaptation, des retards de croissance, des anomalies psychomotrices et des malformations du visage et du crâne. Une abstinence totale de consommation d'alcool pour les femmes enceintes est préconisée.

La dépendance à l'alcool

Elle se définit comme l'impossibilité de réduire ou d'arrêter sa consommation, sous peine de difficultés, de malaise ou de souffrances psychologiques et/ou physiques. Les consommations très fréquentes comme les consommations importantes liées à une situation (ivresses du week-end...) peuvent entraîner une dépendance à l'alcool. Plus les consommations régulières d'alcool ont lieu tôt, plus il y a de risques d'en consommer de manière excessive ou d'en être dépendant à l'âge adulte.

Les risques à long terme

L'alcool peut entraîner des maladies du foie (cirrhose) et du pancréas, des cancers, des maladies cardio-vasculaires et du système nerveux, une impuissance ou une frigidité.

Le tabac, les médicaments psychoactifs et la consommation d'autres drogues aggravent les effets et les risques liés à la consommation d'alcool.

Des questions pour évaluer sa consommation

Vous arrive-t-il de boire plus que vous ne le souhaiteriez ?

Vous arrive-t-il souvent de regretter d'avoir trop bu la veille ?

Constatez-vous une évolution de vos consommations d'alcool ?

Avez-vous parfois besoin de boire de l'alcool pour vous sentir mieux ?

Vous arrive-t-il de boire de l'alcool quand vous êtes seul-e ?

Vous arrive-t-il de vous retrouver dans des situations où vous consommez systématiquement plus de quatre verres ?

Avez-vous déjà eu des problèmes après avoir consommé de l'alcool : conséquences sur les relations avec votre entourage, les études ou au travail, rapports sexuels non protégés et/ou non consentis, blessures, agression provoquée ou subie, accident de la route... ?

Une personne de votre entourage s'est-elle déjà inquiétée de votre façon de boire ?

La loi

La protection des mineurs

Pour protéger les plus jeunes, il est interdit de vendre ou d'offrir de l'alcool aux personnes de moins de 18 ans dans les débits de boissons et tous commerces ou lieux publics, sous peine de 7 500 euros d'amende. La personne qui délivre la boisson peut exiger du client qu'il établisse la preuve de sa majorité. Dans le cadre privé, il est interdit de faire boire une personne de moins de 18 ans jusqu'à l'ivresse, sous peine de 7 500 euros d'amende, voire du retrait de l'autorité parentale et de l'obligation d'accomplir un stage de responsabilité parentale.

L'ivresse publique

Pour préserver l'ordre public, l'ivresse publique et manifeste est punie d'une amende de 150 euros.

La loi et la route

En France, l'alcoolémie maximale pour la conduite d'un véhicule motorisé ou d'un vélo est fixée à 0,49 gramme d'alcool par litre de sang (0,24 mg/l d'air expiré).

Les risques d'accident et les sanctions encourues augmentent avec le taux d'alcool dans le sang :

- **entre 0,5 et 0,79 gramme par litre de sang** (soit entre 0,25 mg et 0,39 mg/l d'air expiré), 135 euros d'amende et perte de six points du permis de conduire,
- **à partir de 0,8 gramme par litre de sang** (soit à partir de 0,4 mg/l d'air expiré), deux ans d'emprisonnement, 4 500 euros d'amende et perte de six points du permis de conduire.

Un conducteur qui est à la fois sous alcoolémie illégale et sous influence de stupéfiants (cannabis, autre produit illégal...) encourt une peine maximale de trois ans d'emprisonnement et 9 000 euros d'amende.

En cas d'accident mortel, la consommation d'alcool et/ou de stupéfiants constitue une circonstance aggravante pouvant porter les peines jusqu'à dix ans d'emprisonnement et 150 000 euros d'amende. Par ailleurs, toutes les personnes coupables de l'un des délits mentionnés ci-dessus pourront être condamnées à une peine complémentaire. Il peut notamment s'agir de la suspension ou de l'annulation, pour une durée de trois ans au plus, du permis de conduire, ou de l'obligation de suivre, à leur frais, un stage de sensibilisation à la sécurité routière.

Un dépistage d'alcoolémie peut être effectué lors d'une infraction au code de la route liée à la vitesse et au port de la ceinture de sécurité ou du casque et lors d'un accident quelconque de la circulation. Lors d'un accident de circulation ayant occasionné un dommage corporel, il est systématique.

Des stratégies pour réduire les risques

La surconsommation d'alcool

Il est préférable de manger, d'alterner les boissons alcoolisées et les boissons sans alcool, de boire de l'eau pour éviter la déshydratation, d'éviter les défis et les tournées.

– **Si une personne ayant consommé de l'alcool semble s'endormir**, s'assurer qu'elle n'a pas perdu connaissance et la surveiller pour lui porter assistance si nécessaire.

– **Si la personne a perdu connaissance**, appeler le numéro unique européen d'urgence (**112**) ou le Samu (**15**) ou les pompiers (**18**), l'allonger sur le côté, dégager sa bouche et son nez, la couvrir d'une couverture ou d'un manteau afin de la maintenir au chaud et la surveiller pour lui porter assistance si nécessaire. Il n'est absolument pas recommandé de déplacer la personne, d'essayer de la faire boire ou manger, ou de l'asperger d'eau.

Les accidents de la route

Il est recommandé au conducteur ne pas boire d'alcool, aux consommateurs de recourir au covoiturage (Sam, Capitaine de soirée), aux transports en commun ou taxis. Aux personnes qui reçoivent, il est recommandé de prévoir des boissons non alcoolisées, des alco-tests, de faire attendre leurs convives avant qu'ils ne repartent afin de faire baisser leur alcoolémie ou de leur proposer une solution d'hébergement sur place.

La quantité d'alcool dans un verre

Un verre standard correspond à un verre d'alcool servi dans le commerce (bar, restaurant, discothèque...) et contient en moyenne **10 g d'alcool pur** quelle que soit la boisson alcoolisée.

Attention, lorsque l'on est chez soi ou chez des amis, la dose d'alcool servie dans un verre est souvent bien plus importante.





L'alcoolémie

Elle correspond au taux d'alcool présent dans le sang. Elle se mesure soit en grammes par litre de sang, soit en milligrammes par litre d'air expiré. D'une personne à l'autre, elle varie selon le sexe, la corpulence et le fait d'être à jeun ou d'avoir pris un repas. Elle se calcule en fonction du nombre de verres standards consommés. En moyenne, chaque verre d'alcool standard fait monter l'alcoolémie de 0,20 g à 0,25 g/l de sang (soit de 0,10 mg à 0,12 mg/l d'air expiré).

Estimez votre alcoolémie

Prenez en compte votre sexe, votre poids, le fait d'être à jeun ou d'avoir pris un repas (attention, si vous avez mangé il y a plus de deux heures vous devez vous considérer comme à jeun !). À jeun, l'alcoolémie est maximale 45 minutes après l'ingestion d'alcool. Si l'alcool est consommé pendant un repas, l'alcoolémie est maximale 1h15 après l'ingestion.

L'élimination de l'alcool

Seul le temps permet d'éliminer l'alcool dans le sang. À partir de son pic maximal, l'alcoolémie baisse de 0,15 g/l par heure en moyenne pour les personnes en bonne santé. Boire de l'eau ou du café, faire du sport, mélanger de l'alcool avec du soda ou avec du jus de fruit... ne font pas baisser l'alcoolémie.

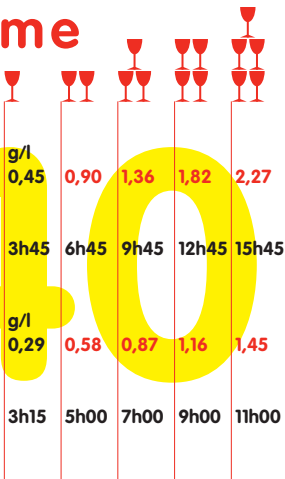
Attention

Les chiffres donnés ci-après sont des estimations, ils n'ont pas de valeur légale et ne peuvent en aucun cas être opposables à la loi.

femme

à jeun
taux d'
alcoolémie
/
temps d'
élimination

avec repas
taux d'
alcoolémie
/
temps d'
élimination



homme

à jeun
taux d'
alcoolémie
/
temps d'
élimination

avec repas
taux d'
alcoolémie
/
temps d'
élimination

				
g/l 0,37	0,74	1,10	1,47	1,84
3h15	5h45	8h00	10h30	13h00
g/l 0,25	0,50	0,75	1,00	1,25
3h00	4h30	6h15	8h00	9h30

femme

à jeun

taux d'
alcoolémie

/

temps d'
élimination

avec repas

taux d'
alcoolémie

/

temps d'
élimination



g/l

0,40

3h30



0,81

6h15



1,21

8h45



1,62

11h30



2,02

14h15

g/l

0,26

3h00

0,52

4h45

0,78

6h30

1,03

8h00

1,29

9h45

homme

à jeun
taux d'
alcoolémie
/
temps d'
élimination

avec repas
taux d'
alcoolémie
/
temps d'
élimination

				
g/l 0,33	0,65	0,98	1,31	1,63
3h00	5h00	7h15	9h30	11h30
g/l 0,22	0,44	0,67	0,89	1,11
2h45	4h15	5h45	7h00	8h45

femme

à jeun

taux d'
alcoolémie

/

temps d'
élimination

avec repas

taux d'
alcoolémie

/

temps d'
élimination



g/l
0,36

3h00

2h45



0,73

5h30

4h30



1,09

8h00

6h00



1,45

10h30

7h30



1,82

13h00

9h00

homme

à jeun
taux d'
alcoolémie
/
temps d'
élimination

avec repas
taux d'
alcoolémie
/
temps d'
élimination

				
g/l 0,29	0,59	0,88	1,18	1,47
2h45	4h45	6h30	8h30	10h30
g/l 0,20	0,40	0,60	0,80	1,00
2h30	4h00	5h15	6h30	8h00

femme

à jeun

taux d'
alcoolémie

g/l

0,33

0,66

0,99

1,32

1,65

/

temps d'
élimination

3h00

5h15

7h15

9h30

11h45

avec repas

taux d'
alcoolémie

g/l

0,21

0,42

0,63

0,85

1,06

/

temps d'
élimination

2h45

4h00

5h30

7h00

8h15

homme

à jeun
taux d'
alcoolémie
/
temps d'
élimination

avec repas
taux d'
alcoolémie
/
temps d'
élimination

				
g/l 0,27	0,53	0,80	1,07	1,34
2h30	4h15	6h00	8h00	9h45
g/l 0,18	0,36	0,55	0,73	0,91
2h30	3h45	5h00	6h00	7h15

femme

à jeun

taux d'
alcoolémie

/

temps d'
élimination

avec repas

taux d'
alcoolémie

/

temps d'
élimination



g/l
0,30

2h45

g/l
0,19

2h30



0,61

4h45

0,39

3h45



0,91

6h45

0,58

5h00



1,21

8h45

0,78

6h30



1,52

11h00

0,97

7h45

homme

à jeun
taux d'
alcoolémie
/
temps d'
élimination

avec repas
taux d'
alcoolémie
/
temps d'
élimination

				
g/l 0,25	0,49	0,74	0,98	1,23
2h30	4h00	5h45	7h15	9h00
g/l 0,17	0,33	0,50	0,67	0,83
2h30	3h30	4h30	5h45	6h45

femme

<u>à jeun</u>					
taux d'alcoolémie	g/l				
/					
temps d'élimination	2h30	4h30	6h15	8h15	10h00
<u>avec repas</u>					
taux d'alcoolémie	g/l				
/					
temps d'élimination	2h30	3h45	4h45	6h00	7h15

homme

à jeun
taux d'
alcoolémie
/
temps d'
élimination

avec repas
taux d'
alcoolémie
/
temps d'
élimination

				
g/l 0,23	0,45	0,68	0,90	1,13
2h15	3h45	5h15	6h45	8h15
g/l 0,15	0,31	0,46	0,62	0,77
2h15	3h15	4h15	5h30	6h30

femme

à jeun

taux d'
alcoolémie

/

temps d'
élimination

avec repas

taux d'
alcoolémie

/

temps d'
élimination



g/l
0,26

2h30



0,52

4h15



0,78

6h00



1,04

7h45



1,30

9h30

g/l
0,17

2h30

0,33

3h30

0,50

4h30

0,66

5h45

0,83

6h45

homme

à jeun
taux d'
alcoolémie
/
temps d'
élimination

avec repas
taux d'
alcoolémie
/
temps d'
élimination

				
g/l 0,21	0,42	0,63	0,84	1,06
2h15	3h30	5h00	6h15	7h45
g/l 0,14	0,29	0,43	0,57	0,71
2h15	3h15	4h00	5h00	6h00

femme

à jeun

taux d'
alcoolémie

/

temps d'
élimination

avec repas

taux d'
alcoolémie

/

temps d'
élimination



g/l

0,24

2h30



0,49

4h00



0,73

5h30



0,97

7h15



1,21

8h45

g/l

0,16

2h15

0,31

3h15

0,47

4h30

0,62

5h30

0,78

6h30

homme

à jeun
taux d'
alcoolémie
/
temps d'
élimination

avec repas
taux d'
alcoolémie
/
temps d'
élimination

				
g/l 0,20	0,39	0,59	0,78	0,98
2h00	3h15	4h45	6h00	7h15
g/l 0,13	0,27	0,40	0,53	0,67
2h00	3h00	4h00	4h45	5h45

femme

à jeun

taux d'
alcoolémie

/

temps d'
élimination



g/l
0,23

2h15



0,45

3h45



0,68

5h15



0,91

6h45



1,14

8h15

avec repas

taux d'
alcoolémie

/

temps d'
élimination

g/l
0,15

2h15

0,29

3h15

0,44

4h15

0,58

5h00

0,73

6h00

homme

à jeun
taux d'
alcoolémie
/
temps d'
élimination

avec repas
taux d'
alcoolémie
/
temps d'
élimination

				
g/l 0,18	0,37	0,55	0,74	0,92
2h00	3h15	4h30	5h45	7h00
g/l 0,13	0,25	0,38	0,50	0,63
2h00	3h00	3h45	4h30	5h30

femme

<u>à jeun</u>					
taux d'alcoolémie	g/l				
/					
temps d'élimination	2h15	3h30	5h00	6h30	8h00
<u>avec repas</u>					
taux d'alcoolémie	g/l				
/					
temps d'élimination	2h15	3h00	4h00	5h00	5h45

homme

à jeun
taux d'
alcoolémie
/
temps d'
élimination

avec repas
taux d'
alcoolémie
/
temps d'
élimination

				
g/l 0,17	0,35	0,52	0,69	0,87
2h00	3h00	4h15	5h15	6h30
g/l 0,12	0,24	0,36	0,47	0,59
2h00	2h45	3h45	4h30	5h15

femme

à jeun

taux d'
alcoolémie

/

temps d'
élimination



g/l
0,20

2h00



0,40

3h30



0,61

4h45



0,81

6h15



1,01

7h30

avec repas

taux d'
alcoolémie

/

temps d'
élimination

g/l
0,13

2h00

0,26

3h00

0,39

3h45

0,52

4h45

0,65

5h30

homme

à jeun
taux d'
alcoolémie
/
temps d'
élimination

avec repas
taux d'
alcoolémie
/
temps d'
élimination

				
g/l 0,16	0,33	0,49	0,65	0,82
1h45	3h00	4h00	5h00	6h15
g/l 0,11	0,22	0,33	0,44	0,56
2h00	2h45	3h30	4h15	5h00

femme

<u>à jeun</u>					
taux d'alcoolémie	g/l				
	0,19	0,38	0,57	0,77	0,96
/					
temps d'élimination	2h00	3h15	4h30	6h00	7h15
<u>avec repas</u>					
taux d'alcoolémie	g/l				
	0,12	0,24	0,37	0,49	0,61
/					
temps d'élimination	2h00	2h45	3h45	4h30	5h15

homme

à jeun
taux d'
alcoolémie
/
temps d'
élimination

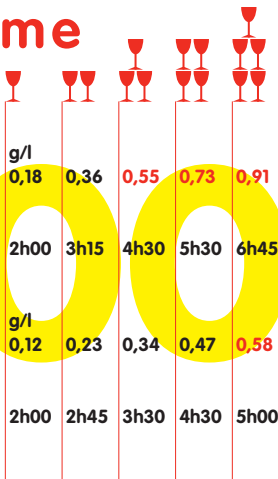
avec repas
taux d'
alcoolémie
/
temps d'
élimination

				
g/l 0,15	0,31	0,46	0,62	0,77
1h45	2h45	3h45	5h00	6h00
g/l 0,11	0,21	0,32	0,42	0,53
2h00	2h45	3h30	4h00	4h45

femme

à jeun
taux d'
alcoolémie
/
temps d'
élimination

avec repas
taux d'
alcoolémie
/
temps d'
élimination



homme

à jeun
taux d'
alcoolémie
/
temps d'
élimination

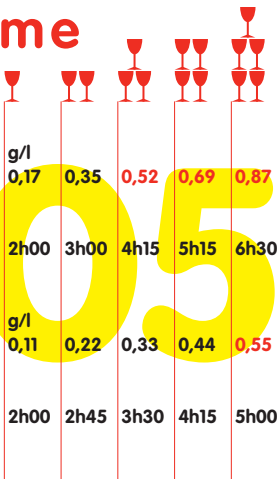
avec repas
taux d'
alcoolémie
/
temps d'
élimination

				
g/l 0,15	0,29	0,44	0,59	0,74
1h45	2h45	3h45	4h45	5h45
g/l 0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
2h00	2h30	3h15	4h00	4h30

femme

à jeun
taux d'
alcoolémie
/
temps d'
élimination

avec repas
taux d'
alcoolémie
/
temps d'
élimination



homme

à jeun
taux d'
alcoolémie
/
temps d'
élimination

avec repas
taux d'
alcoolémie
/
temps d'
élimination

				
g/l 0,14	0,28	0,42	0,56	0,70
1h45	2h30	3h30	4h30	5h30
g/l 0,10	0,19	0,29	0,38	0,48
2h00	2h30	3h15	3h45	4h30

Face à une situation d'urgence

Numéro unique européen d'urgence / 112

Samu / 15

Police / 17

Pompiers / 18

Pour toutes vos questions

Écoute alcool / 0 811 91 30 30

7j/7, appel anonyme, coût d'un appel local

Drogues Info Service / 0 800 23 13 13

7j/7, appel anonyme et gratuit

www.drogues-info-service.fr

document réalisé par

le Crips Île-de-France

avec le soutien de la préfecture de Paris

www.lecrips-idf.net

décembre 2009



**Prenez
soin
de vous
et
des autres
merci**