



VOUS AVEZ BESOIN D'INFOS ?

DROGUES ALCOOL TABAC INFO SERVICES

 **113**

(24h/24h, appel anonyme et gratuit)

✳ **Fil Santé Jeunes : 0 800 235 236**

✳ **www.drogues.gouv.fr**

POUR EN SAVOIR PLUS :

✳ **Drogues, savoir plus, risquer moins.** Drogues et dépendances, le livre d'information. MILDT/CFES Paris, éditions du Seuil, collection Points Virgule, 2001 - 146 p.

✳ **Dans la même collection :**

- Cannabis, savoir plus, risquer moins.
- Cocaïne, savoir plus, risquer moins.
- Ecstasy, savoir plus, risquer moins.
- Tabac, savoir plus, risquer moins.

MILDT - Mission Interministérielle de Lutte contre la Drogue et la Toxicomanie
CFES - Comité Français d'Éducation pour la Santé - www.cfes.sante.fr

Ce document a été rédigé en collaboration avec un collectif associatif.
Il a été validé par la Commission de validation des outils de prévention.

ALCOOL



SAVOIR
PLUS
RISQUER
MOINS





QU'EST-CE QUE C'EST ?

L'alcool est obtenu par la fermentation de végétaux riches en sucre ou par distillation.



C'est une substance psychoactive, qui agit sur le système nerveux central.



La production, la vente et l'usage de l'alcool sont réglementés.



QU'EST-CE QUE ÇA FAIT ?



Chacun réagit différemment selon son état physique et psychique, selon le contexte, le moment, la fréquence de consommation et la quantité consommée. Les réactions aux effets de l'alcool diffèrent selon que l'on est une femme ou un homme, selon sa corpulence, ses rythmes biologiques, selon que l'on a mangé ou pas, pris des médicaments...

- ✘ Sensation de détente, désinhibition, plaisir, excitation.
- ✘ À fortes doses : ivresse, vomissements, nausées, maux de tête, fatigue, déprime...



QUELS SONT LES RISQUES ?

Avec l'alcool, plus on augmente les quantités, la fréquence et les occasions de boire, plus les risques sont importants, en particulier les risques immédiats (accidents domestiques, de la route, du travail, violences...).

Immédiats

- ✘ Diminution de la vigilance et des réflexes, somnolence.
- ✘ Troubles digestifs.
- ✘ Perte du contrôle de soi : actes de violence, perte de capacités à se défendre, risques sexuels, accidents graves de la route (les hommes de 15 à 25 ans sont les plus exposés), accidents du travail...
- ✘ Contre-indication de la consommation d'alcool en cas d'hépatites et de prise de certains médicaments.
- ✘ Coma éthylique.

À moyen terme

- ✘ Risques d'apparition ou d'augmentation de troubles psychologiques.
- ✘ Dépendance physique et psychique pouvant entraîner la détérioration des liens familiaux, sociaux et professionnels.
- ✘ Détérioration grave de la santé physique et mentale : cirrhoses, maladies neurologiques, cancers, démences...
- ✘ Chez les femmes enceintes, risques pour le fœtus.

Attention !



✘ Les mélanges – cannabis, médicaments (antibiotiques, tranquillisants...), ecstasy, kétamine, etc. – augmentent les risques. Possibles comas lors d'une absorption simultanée d'alcool et de GHB par exemple.



✘ La consommation d'alcool est souvent associée à celle du tabac qui entraîne une dépendance physique et psychique rapide et forte. À long terme, le tabac est très nocif pour le système cardio-vasculaire et respiratoire, il est hautement cancérigène.



✘ Toute consommation de substances psychoactives est susceptible d'entraîner ou d'aggraver des problèmes psychologiques.

✘ Dans tous les cas, après la consommation, ne pas conduire ou reprendre une activité à responsabilité ou à risques.



✘ En cas de relations sexuelles, les effets des drogues peuvent vous faire oublier de prendre soin de vous et de vos partenaires : utilisez toujours des préservatifs et des gels à base d'eau ; cette protection n'exclut pas de suivre correctement un traitement contraceptif.



✘ Les consommations excessives d'alcool exposent à des problèmes, en particulier vis-à-vis du code de la route (amendes, retraits de points et de permis, prison dans les cas les plus graves...).



ÉVITER LES RISQUES

Ne pas abuser d'alcool et suivre les repères de consommation suivants :

1 verre standard



ballon de vin 12°
(10 cl)



1/2 de bière 5°
(25 cl)



verre de whisky 40°
(3 cl)



verre de pastis 45°
(3 cl)



coupe de champagne 12°
(10 cl)

Si vous buvez

4 verres standard

vous avez dépassé le taux d'alcoolémie autorisé.



En France, il est interdit de conduire avec une alcoolémie supérieure à

0,5 g/l d'alcool dans le sang =

2 à 3 verres standard consommés en 1 seule fois

Le taux d'alcoolémie est d'autant plus vite atteint que vous êtes à jeun, que votre taille est petite et votre poids léger.



ÉVITER LES RISQUES



- ✘ Ne pas dépasser la consommation régulière de 2 verres standard par jour pour les femmes, et 3 verres standard par jour pour les hommes.
- ✘ Ne pas dépasser plus de 4 verres standard en une seule occasion, car, dans ce cas, vous ne pouvez pas conduire, le taux d'alcoolémie autorisé étant dépassé. Pour éliminer l'alcool consommé, l'unique moyen est d'attendre plusieurs heures en fonction du nombre de verres consommés (environ 1 heure par verre). Chacun réagit différemment selon sa corpulence, son état physique et psychique, selon que l'on est un homme ou une femme et le moment de la consommation.

Si vous n'y parvenez pas,

RISQUER MOINS :

- ✘ Faire des pauses de consommation en cas d'excès ou de consommation quotidienne.
- ✘ Ne pas mélanger avec d'autres produits, en particulier avec des médicaments, du cannabis...
- ✘ Rester vigilant sur les contextes et les situations de consommation qui peuvent exposer à des dangers, pour être capable d'éviter ou de gérer des situations de violence.
- ✘ Ne pas conduire ; se reposer ou se faire raccompagner.



SAVOIR OÙ ON EN EST

- J'éprouve le besoin de consommer pour me sentir mieux, ou supprimer un mal-être.
- On m'a déjà fait des remarques sur ma consommation.
- J'ai déjà eu l'impression que je buvais trop.
- J'ai eu besoin d'alcool dès le matin pour me sentir en forme.
- Je suis anxieux et irritable si je ne consomme pas.
- Ma consommation perturbe ma vie personnelle, mes études, mon travail.

Si vous vous retrouvez dans **au moins trois de ces situations, il est important de demander de l'aide à une personne qualifiée de votre choix, en qui vous avez confiance.**