

en savoir **plus**

**Contrat Atout Route**

Renseignements à la Préfecture des Landes : 05 58 06 59 06

**Ecoute alcool**

0 811 91 30 30

Coût d'un appel local

**Association Nationale de Prévention  
en Alcoolologie et Addictologie (ANPAA)**

[www.anpaa.asso.fr](http://www.anpaa.asso.fr)



**plateformesanté**

*des ressources pour l'avenir*

[www.plateforme-sante.fr](http://www.plateforme-sante.fr)

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ - A CONSOMMER AVEC MODÉRATION



# prévention alcool

La dépendance peut vite arriver et à notre insu.

Illustrations DR

© CALLI ATLANTIQUE RCS Bayonne B 483 832 465 00015



**LANDES MUTUALITÉ**

**N° Indigo 0 825 800 994**

0,15 € TTC / MN

[www.landes-mutualite.fr](http://www.landes-mutualite.fr)

RNM 782 099 196



**plateformesanté**

*des ressources pour l'avenir*

# bon à savoir...

Il y a autant d'alcool dans chacun de ces verres :



**bière**  
5° (25cl)

**champagne**  
12° (10cl)

**cidre sec**  
5° (25cl)

**vin**  
12° (10cl)

= une unité d'alcool  
= 10 gr d'alcool pur  
= un verre standard



**pastis**  
45° (3cl)



**apéritif**  
18° (7cl)



**whisky**  
40° (3cl)

Pur ou dilué, avec de l'eau, des glaçons ou un soda, l'alcool a les mêmes effets. Seule la quantité compte et non le volume ou la dilution de la boisson.



**Quand on sert l'apéritif chez soi, on verse généralement une quantité d'alcool plus importante qu'un verre standard.**

## un peu, beaucoup, à la folie ou pas du tout ?

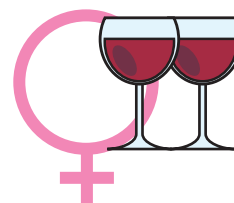
### le **taux** d'alcoolémie

C'est la quantité d'alcool dans le sang, exprimée en grammes d'alcool par litre de sang.

**En France, le taux maximal d'alcoolémie autorisé pour conduire un véhicule est de 0,5 gramme par litre de sang.**

Ceci correspond à

2 verres d'alcool pour  
une femme de 60 kg,



3 verres d'alcool pour  
un homme de 75 kg.



**Quand on boit de l'alcool très régulièrement, on en perçoit moins les effets. En apparence, on résiste mieux. Pourtant, cela ne change rien au taux d'alcoolémie.**



un peu, beaucoup,  
à la folie  
ou pas du tout ?



Nous sommes  
**tous différents**  
devant l'alcool

Le taux d'alcoolémie, et donc les effets de l'alcool, ne dépend pas seulement du nombre de boissons consommées. Il faut aussi prendre en compte :

- **Le poids de la personne :**  
plus on est mince, plus les effets de l'alcool sont importants.
- **Le sexe :**  
à consommation égale, les femmes sont plus sensibles à l'alcool que les hommes.
- **La durée de consommation :**  
quand on boit beaucoup d'alcool en peu de temps, le foie ne peut pas suivre le rythme et le taux d'alcoolémie monte très haut.
- **L'alimentation :**  
si on boit sans manger, l'alcool passe d'un seul coup dans le sang et ses effets sont plus importants.

quand on boit trop,  
**on risque quoi ?**

boire ou conduire, il faut **choisir...**

Le risque d'accident mortel est multiplié :

**x2** à 0,5 g/l



**x10** à 0,8 g/l



**x35** à 1,2 g/l



**x80** à 2 g/l

Quand tu dois prendre le volant, il est fortement conseillé de ne pas boire du tout. Refuse de monter avec quelqu'un qui a bu et insiste pour qu'il passe le volant.

Attention, il ne suffit pas d'attendre pour ne plus avoir de traces d'alcool dans le sang, c'est beaucoup plus long qu'on ne croit : baisse de 0,15g/l par heure en moyenne (donc après avoir bu 2 verres, il faudra attendre presque 4 heures pour ne plus avoir aucune trace).

Dans les Landes, entre 18 et 25 ans,

le **Contrat Atout Route**

0% Alcool-Drogues-Fatigue

100% Engagement-Valorisation-Avantages

Si je m'engage ça m'avantage.



**Permis probatoire :**

une seule arrestation pour conduite avec une alcoolémie positive  
= annulation du permis !

quand on boit trop,  
on risque quoi ?



Après quelques  
verres, **tu branches**  
plus facilement en soirée ?

C'est peut-être vrai mais n'oublie pas bêtement de prendre tes précautions. Un seul rapport sexuel sans préservatif t'expose à plusieurs risques : sida, infections sexuellement transmissibles, grossesse non désirée...

L'alcool peut te rendre  
**violent et agressif.**



Quand on a bu, une remarque ou un simple regard peuvent être mal interprétés. Le ton monte très vite et la situation peut dégénérer jusqu'à des coups, des délits et actes de délinquance.

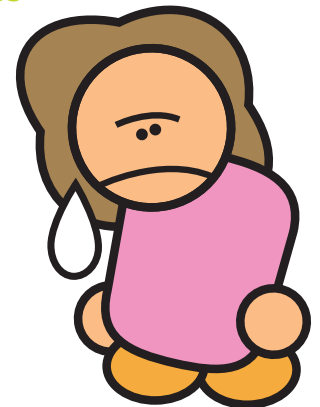
Et le **lendemain...**

... c'est le brouillard : perte de mémoire, fatigue, nausées, douleurs intestinales, maux de tête, baisse de l'attention. Boire trop et trop souvent c'est aussi courir le risque de connaître de graves difficultés dans ses études, son travail, sa vie personnelle et affective.

Et puis **dans quelques années...**

L'abus d'alcool a également des effets destructeurs sur la santé et augmente tes risques de :

- **cancers** (bouche, gorge, œsophage, foie),
- **maladies cardio-vasculaires**  
hypertension artérielle...,
- **cirrhoses du foie, pancréatite,**
- **maladies du système nerveux,**
- **troubles psychiques**  
(anxiété, irritabilité,  
insomnies, dépression).



## quelques idées fausses !

### l'alcool désaltère

**FAUX**

C'est même le contraire. L'alcool agit au niveau du cerveau sur un centre qui te fait uriner davantage. Donc tu te déshydrates et tu as encore plus soif. Et c'est cette déshydratation qui provoque l'effet "gueule de bois" après les excès.

### l'alcool donne des forces

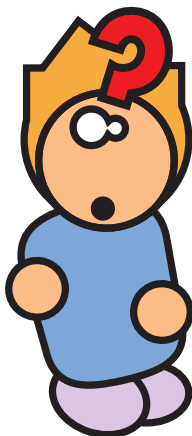
**FAUX**

L'alcool provoque dans un premier temps un sentiment d'euphorie qui donne une sensation de toute puissance. L'épuisement est très rapide, voire dangereux. L'alcool ça ne rend pas plus fort. L'alcool coupe les jambes... et le reste !...

### l'alcool mélangé à un jus de fruit ou un soda, c'est moins fort

**FAUX**

Accompagné de jus de fruits ou soda c'est facile à boire, moins fort en goût, mais la quantité d'alcool absorbée est la même !! Et comme c'est agréable on en consomme deux fois plus ! Alors fais-y attention !!



### l'alcool ne fait pas grossir

**FAUX**

En effet l'alcool apporte 7 calories par gramme. Ce qui fait 70 calories par verre standard. De plus, il s'agit de calories qui favorisent le stockage des graisses.

1 verre = 70 calories = 3,5 morceaux de sucre

### boire de l'alcool stimule

### l'activité du cerveau

**FAUX**

On peut en avoir l'impression parce que l'on se sent en forme, en fait, c'est le contraire, l'alcool ralentit l'activité du cerveau : la vigilance et la mémoire sont diminuées.

### l'alcool réchauffe

**FAUX**

Après avoir bu, on ressent une impression de chaleur qui est due à une dilatation des vaisseaux sanguins situés sous la peau. Cette impression est trompeuse, car elle s'accompagne en fait d'une perte de chaleur et d'un refroidissement du corps. Cela peut entraîner des problèmes graves par temps froid.

### et les fausses combines pour "désaouler"

Douche, café, huile, manger, se faire vomir, dormir... tu te sens peut-être un peu mieux, mais l'alcool n'a pas disparu (rappel : 0,15g/l par heure en moyenne).

## et n'oublie pas ces conseils avant de faire la fête

Apprends à **boire lentement**,  
tu réduiras ta consommation

- **Pose ton verre après chaque gorgée**

Quand on garde son verre à la main, on le vide plus vite.

- **Bois à petites gorgées**

C'est une habitude à prendre. Calcule en combien de gorgées tu bois un verre et tente d'améliorer ton score.

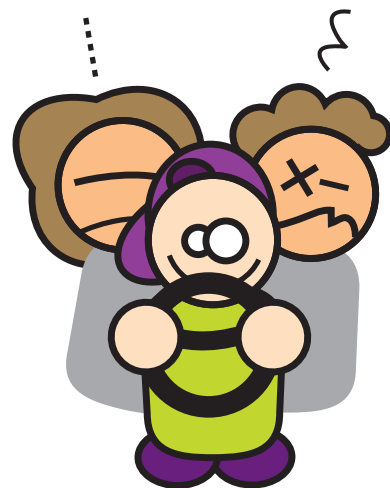
- **Prends le temps de savourer**

Fais durer le plaisir, garde chaque gorgée suffisamment longtemps dans la bouche pour profiter de la saveur de ta boisson.



## Alterne les boissons alcoolisées et non alcoolisées

Les secondes sont beaucoup plus désaltérantes.



## Pour les sorties en groupe désignez un conducteur sobre

Et si jamais le conducteur a bu, préférez dormir dans la voiture plutôt que de risquer votre vie et celle des autres.

## Pendant la soirée, ne quitte jamais ton verre des yeux

Une personne mal intentionnée pourrait profiter de la situation pour mettre de la drogue dans ton verre.

