

Alcool

**S'amuser
ce n'est pas
abuser !**



Pour beaucoup de personnes, boire de l'alcool est un plaisir, un moment de convivialité. Il peut faire tourner la tête, rendre gai mais aussi triste et violent. On le pense indispensable à la fête, aux soirées entre amis mais il est surtout la cause de nombreux comportements à risque.

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 (il peut entraîner des cancers, des maladies cardiovasculaires et digestives ainsi que des troubles psychiques tels que de l'anxiété), la vie sociale et le travail.

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

L'ALCOOL ET VOUS

Alcool et route : un mauvais mélange...

Les accidents de la route constituent la première cause de mortalité chez les jeunes de 15-25 ans. Pour conduire, l'alcoolémie doit être inférieure à 0,5g par litre de sang (soit 0,25mg/l d'air expiré).



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

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.



Ce que dit la loi

Depuis le 1^{er} juillet 2009, la vente d'alcool au forfait (open bar) est interdite.

Entre 0,5g/l et 0,8g/l le conducteur est en infraction et il est passible :

- D'une amende de 135 € et une perte de 6 points sur son permis ;
- Pour un jeune conducteur, annulation du permis et obligation d'attendre plusieurs mois avant de le repasser.



QU'EST-CE QUE L'ALCOOLÉMIE ?

L'alcoolémie est le taux d'alcool dans le sang (en g/l). Elle varie selon l'âge, la taille, le poids, le sexe. Le taux d'alcool sera :

- au maximum 1 heure après avoir bu votre dernier verre au cours d'un repas,
- au maximum une demi-heure après, si vous êtes à jeun.

L'alcool s'élimine essentiellement par le foie. Il faut compter entre 1 et 2 heures pour éliminer un seul verre. Ainsi, si vous consommez 4 verres d'alcool standards, il vous faudra entre 4 et 8 heures pour tout éliminer.

Réactions du corps face à l'alcool

L'alcool ingéré passe directement du tube digestif aux vaisseaux sanguins, il se répartit dans tous les organes en particulier le cerveau. Il se dégrade très lentement au niveau du foie.

- Cerveau : l'alcool 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 anxiété, irritabilité, agressivité et même dépression.
- Cœur : troubles du rythme, hypertension, maladies cardiovasculaires.
- Estomac : apport calorique de 7 Kcal/g favorisant une prise de poids. Nausées, vomissements, douleurs intestinales, ulcères et cancers.
- Foie : cirrhoses, hépatites, cancers hépatiques.



En pratique, comment faire ?

- Je bois 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.

QUIZZ

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

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 : C'est même le contraire puisque l'alcool inhibe la réabsorption de l'eau par le rein, son élimination est plus rapide. C'est 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 : 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.

Une nuit de sommeil me permet de reprendre le volant.

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.

VRAI : Que l'on boive un verre de vin, une choppe de bière, un verre de pastis ou de whisky, ils contiennent tous la même quantité d'alcool, soit 10g d'alcool pur (doses bar et non doses « maisons »).

Contacts utiles

ALCOOL INFO SERVICE www.alcoolinfoservice.fr

Un site de l'INPES pour en savoir plus sur l'alcool, évaluer et suivre votre consommation mais aussi comment aider vos proches.

ÉCOUTE ALCOOL

0 800 845 800 – Appel anonyme et gratuit, 7 jours/7, de 8h à 23 h.

0811 91 30 30, de 14h à 2h, 7 jours/7. Appel anonyme, coût d'un appel local.

Un spécialiste diplômé pourra répondre à toutes vos questions, vous conseiller et vous suivre dans la durée si vous le souhaitez. Il vous communique, si besoin est, les adresses des consultations en alcoologie les plus proches de chez vous.

SMEREP :

16 boulevard du Général Leclerc - 92115 CLICHY CEDEX (courrier uniquement)

Tél. 01 56 54 36 34 - www.smerep.fr

- **Nos accueils** - Horaires et accès sur www.smerep.fr, rubrique « Nos points d'accueil »
- **Accueil général** : 54 boulevard Saint-Michel - 75006 PARIS
- **Notre centre médical et dentaire « Études & Santé »** - Consultations en tiers payant

12 rue Viala - 75015 Paris - M° Duplex

Tél. médical : 01 53 95 30 00 ou 01 53 95 30 01 - Tél. dentaire : 01 53 95 30 21

Médecins généralistes (avec ou sans rendez-vous) - Spécialistes (sur rendez-vous) : gynécologue, dermatologue, ophtalmologue, psychiatre...

Cette brochure a été réalisée en collaboration avec les médecins du centre médical Études et Santé (Paris).



La SMEREP vous accompagne et vous oriente

Vous êtes étudiant ou lycéen, professionnel de santé, membre d'une association étudiante ? Vous souhaitez recevoir des brochures santé ou que l'on vous accompagne dans l'organisation d'une action de prévention ? Contactez-nous sur prevention-sante@smerep.fr.