

# Les illusions de l'alcool



guide

comment



votre partenaire prévention

# Ne perdez pas le contrôle !

45 000 victimes par an ! L'alcool est la 2<sup>ème</sup> cause de mortalité évitable ...

## **L'alcool, qu'est-ce que c'est ?**

C'est une substance psychoactive qui agit sur notre système nerveux central. La quantité d'alcool pur s'exprime en cl d'alcool pur par litre de boisson. 1 litre de vin à 12° équivaut donc à 12cl d'alcool pur.

## **Qu'est ce que l'alcoolémie :**

C'est la quantité d'alcool dans le sang. Elle est proportionnelle à la quantité d'alcool ingérée, c'est-à-dire que l'on a bue.

**Attention le taux d'alcoolémie peut être évalué en g/l dans le sang ou en mg/l d'air expiré.**

L'alcoolémie grimpe beaucoup plus vite qu'elle ne descend. Surtout si on est à jeun.

Une demie heure suffit pour atteindre le taux maximum (1 heure si c'est au cours d'un repas). Mais, il faut 1h30 à 2 heures pour éliminer un verre dose.

Le taux d'alcoolémie varie en fonction des personnes (sexe, poids, état du moment, etc.), du contexte, de l'habitude, etc.

## L'alcool et les risques

### ■ A court terme

**L'alcool au volant :** Les accidents de la route constituent la première cause de mortalité chez les jeunes âgés de 15 à 25 ans.

La plupart de ces accidents ont lieu le week-end et la nuit, autrement dit, en rentrant de discothèque ou d'autres soirées.

L'absorption d'alcool réduit la vigilance, rétrécit le champ visuel, modifie la perception sensorielle, diminue les réflexes et augmente le temps de réaction, désinhibe le conducteur et l'amène à sous-évaluer les risques, à surestimer ses capaci-



tés et à transgresser les interdits (vitesse excessive, négligence du port de la ceinture de sécurité ou du casque, agressivité...).

**Attention ! Avec 0,5 g d'alcool dans le sang, les risques d'accidents sont déjà multipliés par 2.**

**Comment faire ?**

Après une soirée arrosée, se tester à l'aide d'un éthylotest permet de savoir si on peut prendre la route ou non. L'idéal est d'attendre que son taux d'alcool diminue.

On peut aussi se faire raccompagner par quelqu'un qui n'a pas consommé d'alcool ou bien prendre un taxi ou un moyen de transport en commun. Enfin, on peut également dormir sur place, éventuellement dans son véhicule.

**L'ivresse et le sexe :**

La consommation d'alcool, la fatigue et l'euphorie peuvent entraîner :

- l'absence de protection face au VIH et aux autres IST,
- l'absence de contraception,
- une plus grande vulnérabilité face aux agressions et violences sexuelles.
- l'alcool détend et désinhibe, il peut alors conduire à effectuer des choix regrettables une fois les effets de l'alcool dissipés.

■ **A moyen et long terme :**

La consommation d'alcool et ma santé : développement de nombreuses pathologies : cancers (bouche, gorge, œsophage,...), maladie du foie et du pancréas, troubles cardiovasculaires, maladies du système nerveux et troubles psychiques (anxiété, dépression, troubles du comportement).

**Quelques repères pour éviter les prises de risque : à consommer sans modération !**

Quelle que soit la boisson servie, il y aura toujours environ 10g d'alcool pur par verre standard (servi dans un bar, un restaurant ou une discothèque).

**Attention ! Chez soi ou chez des amis, les verres servis sont généralement plus remplis que les verres dose.**

## Tous ces verres contiennent la même quantité d'alcool !



Attention ! Certains médicaments comme les somnifères, les tranquillisants, augmentent considérablement les effets de l'alcool.

A partir de 0.5g/l d'alcool dans le sang et jusqu'à 0.79g/l c'est la contravention et à partir de 0.8g/l c'est un délit.

Risques encourus en fonction de l'alcoolémie constatée (en date du 05/09/07) :

- amende allant de 750 € à 4500 €,
- suspension de permis de 3 ans maxi,
- perte de 6 points sur le permis,
- immobilisation et confiscation du véhicule,
- peine de prison de 2 ans,
- travail d'intérêt général.

**Le chemin de la dépendance :**

Ce n'est pas seulement une question de quantité ; c'est avoir besoin d'alcool pour se sentir bien, ne plus pouvoir s'en passer. La nécessité de boire de plus en plus pour ressentir les effets et, avec elle, les symptômes de manque peuvent apparaître : nervosité, troubles de l'humeur, de la concentration, du sommeil, tremblements....

## Ma consommation

Quelques questions à se poser pour évaluer sa propre consommation d'alcool :

1. *Etes-vous ivre de façon régulière ?*  oui  non
2. *Vous arrive t-il de boire plus que vous ne souhaiteriez le faire ?*  oui  non
3. *Vous arrive t-il souvent de regretter d'avoir trop bu la veille ?*  oui  non
4. *Vous arrive t-il de boire de l'alcool quand vous êtes seul(e) ?*  oui  non
5. *Avez-vous parfois besoin de boire de l'alcool pour vous sentir mieux ou pour tenir le coup ?*  oui  non

6. Avez-vous déjà consommé de l'alcool en même temps que d'autres produits (cannabis, autres drogues)?  oui  non

7. 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. ?  oui  non

8. Un(e) ami(e) ou un membre de votre famille s'est-il(elle) déjà inquiété(e) de votre façon de boire ?  oui  non

Si vous avez répondu « oui » à une ou plusieurs de ces questions, ou si vous avez le moindre doute sur votre consommation, 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.

L'alcool associé à d'autres substances (médicaments, cannabis, ecstasy ...) augmente les dégâts physiques et psychologiques !



Quelques repères (à relativiser selon le lieu de consommation, le moment, l'état de santé, etc.) :

POIDS 50 kg	HOMME	FEMME
1 VERRE	0,30	0,36
2 VERRES	0,62	0,73
3 VERRES	0,94	1,10

  

POIDS 60 kg	HOMME	FEMME
1 VERRE	0,26	0,30
2 VERRES	0,52	0,61
3 VERRES	0,78	0,91

  

POIDS 70 kg	HOMME	FEMME
1 VERRE	0,22	0,26
2 VERRES	0,44	0,52
3 VERRES	0,67	0,78

  

POIDS 80 kg	HOMME	FEMME
1 VERRE	0,19	0,22
2 VERRES	0,39	0,45
3 VERRES	0,58	0,68

  

POIDS 90 kg	HOMME	FEMME
1 VERRE	0,17	0,20
2 VERRES	0,45	0,40
3 VERRES	0,68	0,61

# Coordonnées utiles

Pour s'informer, demander de l'aide, comprendre,  
pour en parler

**ECOUTE ALCOOL : 0 811 913 030**

## ANPAA

Association Nationale de Prévention en Alcoologie  
et Addictologie de votre département

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

ANPAA Nice: **04 93 62 62 10**

ANPAA Marseille: **04 91 84 07 71**

ANPAA Montpellier: **04 99 77 10 77**

Tous les renseignements sur la santé et le mal-être,  
7 jours sur 7, de 8h à 24h.

**FIL SANTÉ : 0 800 235 236**

[www.filsantejeunes.com](http://www.filsantejeunes.com)

## ESPACES MEP :

Vous pouvez venir retirer gratuitement  
vos documents prévention.

**MEP : 04 26 317 929** (numéro non surtaxé)

[www.mep.fr](http://www.mep.fr)



la sécurité sociale étudiante



*Document réalisé avec la participation de l'Institut  
National de Prévention et d'Éducation pour la Santé  
et l'ANPAA 13.*

*Mutuelle régie par le code de la Mutualité et soumise aux  
dispositions du livre II dudit code. N° de RNM 782 814 826.*