



Alcool

www.cnapa.lu

CNAPA
Centre National
de Prévention des Addictions



L'alcool est, tout comme le tabac, la drogue légale la plus largement consommée.

L'alcool est produit par la fermentation du sucre provenant de fruits et d'autres produits contenant du sucre (*pommes de terre, céréales ou maïs*). Il est consommé p. ex. sous forme de vin ou de bière. Fermenté, il peut être distillé en eau de vie ou autres spiritueux.



Substance active principale

- éthanol (*alcool consommable*)



Statut juridique

- légal
- vente et distribution interdites aux mineurs de moins de 16 ans *
- taux d'alcoolémie autorisé pour la conduite de véhicules :
0,5 ‰ (0,2 ‰ pour les conducteurs mineurs, les jeunes conducteurs pendant la période d'essai, les conducteurs professionnels, les accompagnateurs lors de la « conduite accompagnée »)*



Modalités de consommation

- orale (*boissons, repas, composants de médicament*)



Début et durée des effets

- **début** : quelques minutes après la consommation, effet maximal après la consommation : 30 à 60 min
- **durée** : le taux d'élimination de l'alcool dans le sang est de 0,1 à 0,2 ‰ par heure



Effets

- stimulant, favorise le contact et le besoin de parler
- désinhibant, anxiolytique, relaxant musculaire
- stimule le désir sexuel
- sédatif, anesthésiant



Risques et effets secondaires

- diminution de la réceptivité et de la concentration
- la réactivité est limitée
- problèmes de coordination et d'équilibre, troubles de la parole
- augmentation de l'agressivité, violence (*comme agresseur et/ou victime*)
- l'esprit critique et la faculté de jugement diminuent, le goût du risque augmente, à savoir : comportements à risque (*p. ex. dans la circulation routière*), chutes, accidents, sexualité non protégée/ non désirée
- la température du corps chute, les vaisseaux sanguins se dilatent
- nausées et vomissements
- fatigue, endormissement
- troubles de la vue (*la « vue en tunnel », « voir double »*)
- perte de mémoire (*« oubli d'évènements », « blackout »*)
- « gueule de bois » (*le jour suivant*) : maux de tête, nausées, étourdissements, fatigue, humeur dépressive
- danger de mort : empoisonnement éthylique, hypothermie, paralysie respiratoire, arrêt respiratoire



Risques à long terme

- dépendance
- troubles du sommeil
- dépressions, anxiété, changement de personnalité
- troubles de la mémoire
- atteinte des organes (*foie, pancréas, circulation sanguine, tractus gastro-intestinal, cerveau, système nerveux e.a.*)
- cancers (*foie, sein, estomac, œsophage, larynx, cavité buccale et pharyngée e.a.*)



Bon à savoir...

- ✓ L'alcool est un toxique cellulaire qui pénètre dans le sang via l'estomac et l'intestin. Il se répartit ensuite dans tout le corps, de telle sorte que tous les organes peuvent être atteints.
- ✓ Il n'existe pas de trucs et astuces pour accélérer l'élimination de l'alcool dans l'organisme. La plus grande partie de l'alcool est éliminée par le foie : ni le sommeil, le café, le sport ou l'air frais ne peuvent forcer l'élimination, même si le bien-être peut parfois subjectivement s'améliorer.
- ✓ Le sucre et l'acide carbonique accélèrent l'assimilation de l'alcool et ses effets. De plus, le goût sucré peut couvrir le goût de l'alcool et amener à une sous-estimation de l'effet.
- ✓ Pour une même quantité d'alcool consommée, les femmes ont généralement une valeur d'alcoolémie supérieure aux hommes. Cela est dû à la plus faible proportion de fluide corporel chez les femmes et à une élimination plus lente de l'alcool par le foie.
- ✓ Le poids corporel proportionnellement moins élevé chez les enfants et les adolescents mène à un effet (*drastique*) plus intense de l'alcool.
- ✓ La plupart des adolescents, mais aussi des adultes, qui boivent excessivement de l'alcool, n'ont pas pour but de boire jusqu'à la perte de connaissance. Ceux qui ont été hospitalisés pour empoisonnement éthylique, ont généralement sous-estimé l'effet de l'alcool.
- ✓ En cas de dépendance à l'alcool, un sevrage physique (*désintoxication*) doit toujours être réalisé sous surveillance médicale, car un arrêt brutal de la consommation d'alcool peut entraîner des symptômes de sevrage pouvant constituer une menace vitale.

Recommandations pour un usage responsable de l'alcool

Pour un adulte en bonne santé, une consommation à faible risque est considérée :

- pour les hommes, maximum 2 verres standard par jour
- pour les femmes, maximum 1 verre standard par jour
- renoncer à la consommation d'alcool au moins 2 jours/semaine

Un verre standard est considéré comme un verre contenant entre 10 et 12 g d'alcool pur, p. ex. bière (0,3 l), vin (0,1 l), spiritueux (4 cl)



- ne pas boire trop ni trop rapidement (*pas de jeux de « consommation », faire des pauses avec, p. ex., des boissons sans alcool*)
- ne pas avoir recours à l'alcool pour étancher la soif
- ne pas boire d'alcool quand une performance, des capacités de concentration et des réactions rapides sont demandées : circulation routière, au travail/à l'école, pendant le sport
- renoncer à l'alcool durant la grossesse et l'allaitement
- évaluer les risques de consommation d'alcool en cas de maladies avérées
- prendre soin les uns des autres tout en s'amusant ensemble (*fête, soirée-privée, etc.*) et chercher un moyen sûr de rentrer chez soi.

Faites des pauses de consommation, p. ex. renoncez à l'alcool pendant 4 semaines, testez vos habitudes de consommation et évaluez l'importance que l'alcool occupe dans votre vie (*si nécessaire, modifiez votre comportement en matière de consommation d'alcool*).

→ En cas de doute ou d'urgence, composez toujours le numéro d'urgence.



Signes d'une consommation à risque

- quand l'alcool joue un rôle de plus en plus important dans la vie (*forte envie de consommer*)
- quand malgré de mauvaises expériences avec l'alcool, on ne limite pas la consommation (*p. ex. oublis d'évènements, disputes avec des amis ou la famille, violence*)
- perte de contrôle concernant le début et la fin de la consommation d'alcool :
 - si vous vous engagez plusieurs fois à ne pas boire d'alcool et que vous le faites malgré tout
 - si vous ne parvenez pas à limiter la quantité d'alcool lors d'une soirée
- si vous pouvez boire de plus en plus d'alcool sans vous enivrer (*accoutumance*)
- si vous avez besoin de toujours plus d'alcool pour obtenir l'effet souhaité (*augmentation de la dose*)
- consommation d'alcool dans des situations inappropriées, p. ex. :
 - quand une performance, concentration et réactivité sont requises (*circulation routière, travail/école, sport*)
 - pendant la grossesse
 - avec l'utilisation simultanée de médicaments
 - en cas de maladies existantes

Recommandation

Si un ou plusieurs de ces critères s'appliquent, vérifiez soigneusement votre comportement face à l'alcool et changez-le si nécessaire. En cas de besoin, une assistance supplémentaire est disponible (*médecins, centres de consultation, groupes d'entraide, etc.*).

Il n'y a pas de consommation de drogues légales et illégales sans risque !

Pour la consommation de chaque drogue légale et illégale, les effets subjectifs dépendent de divers facteurs (*forme de consommation, dose, âge, sexe, environnement, humeur, expérience et attentes*).

La consommation de toute drogue peut conduire à une dépendance.

L'usage de drogues légales et illégales n'est pas recommandé :

- à l'adolescence (*développement physique et mental*)
- dans la circulation routière et dans d'autres activités nécessitant un « esprit clair » (*p. ex. sports, conduite de machines ...*)
- au travail/à l'école
- pendant la grossesse et pendant l'allaitement
- en cas de maladies existantes

De plus, une attention particulière est requise :

- si la qualité du produit est inconnue et ne peut pas être contrôlée
- lors d'une consommation mixte, p. ex. de l'alcool avec d'autres drogues
- lors de la prise simultanée de médicaments

Lorsque vous réalisez qu'une personne ne se sent pas bien après avoir consommé des drogues légales ou illégales, vous devez agir de manière responsable et vous occuper d'elle. En cas de doute, composez le numéro d'urgence et mettez en oeuvre les mesures de premiers secours.



112



**Besoin d'informations sur les
drogues, les dépendances &
les services d'aide ?**

***Fragen zu Sucht, Drogen
& Hilfsangeboten?***

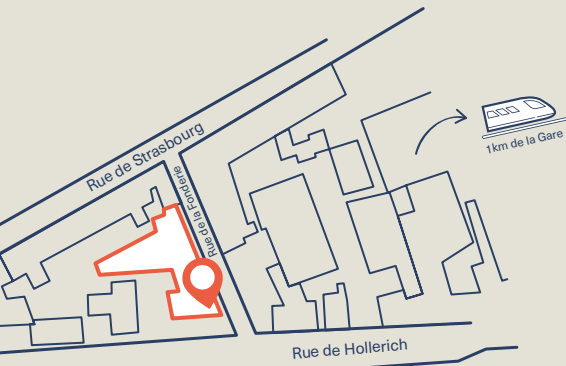


Fro No



T. 49 77 77-55

frono@cnapa.lu | www.cnapa.lu



CNAPA

**Centre National
de Prévention des Addictions**

INFORMÉIEREN · SENSIBILISÉIEREN · FORMÉIEREN · KOORDINÉIEREN

8-10, rue de la Fonderie L-1531 Luxembourg

T + 352 49 77 77-1 | www.cnapa.lu | info@cnapa.lu

Services :

Formations continues et conseils en matière de prévention des addictions et de la promotion de la santé

Informations sur la prévention des addictions, les dépendances et les services d'aide

Bibliothèque (catalogue en ligne) :
emprunts de livres et de matériel didactique :
<http://bib.cnapa.lu/public/index.php>

Angebote:

Weiterbildungen und Projektberatungen
zu Themen der Suchtprävention und Gesundheitsförderung

Informationen zu Suchtprävention, zu Abhängigkeiten und Hilfsangeboten

Bibliothek (Online - Katalog): Ausleihe von Büchern und didaktischen Materialien
<http://bib.cnapa.lu/public/index.php>