

## L'Alcool...

### Conseils sur la consommation d'alcool pour toi et tes copains

En soirée, évite de dépasser 4 verres d'alcool (on s'amuse tout autant en étant raisonnable).

Evite de consommer de l'alcool le ventre vide et pense à boire des boissons sans alcool régulièrement quand tu fais la fête avec tes amis.

Celui qui boit ne conduit pas !  
Empêche tes amis de prendre la route si ils ont bu de l'alcool.

En soirée : pense toujours au préservatif (parce qu'on ne sait jamais).

Si un de tes amis a trop bu et a perdu connaissance, appelle les secours.

Ne mélange pas alcool et médicaments.



Des questions ?  
Contactez le SMIA,  
votre service de Santé au Travail.



Rédaction et conception  
Docteurs M. COFFY - G.MEYER  
S.JOBIN Conseillère en EPI

# Alcool

## Dangers et dépendance

## Chez les jeunes

Nos jeunes et  
l'abus d'alcool ?



## Où trouve t-on de l'alcool ?

Dans la bière, le vin, les alcools dits forts (whisky, vodka, téquila etc...), les premix, alcopops et vinipops.

La quantité d'alcool pur varie entre ces différentes boissons. Mais toutes, consommées en quantité trop importante, peuvent amener à l'ivresse.

## C'est quoi l'alcool ?

Une substance liquide qui se disperse très vite dans tout l'organisme après l'ingestion et qui a des effets sur ton cerveau :

- d'abord un sentiment de détente et d'euphorie
- puis des problèmes de coordination des mouvements et d'altération du jugement.

Cela peut aller jusqu'à la somnolence voire un coma.

Dans ce dernier cas, on peut en mourir si on n'est pas secouru rapidement.



## Les dangers :

**tu consommes de manière importante sur une courte période (pendant une soirée par exemple)**

Tu peux te blesser ou blesser quelqu'un car tu es moins vigilant et évalues moins bien les dangers (sur la route, en scooter, en vélo ou en voiture notamment).

**Conseil malin celui qui boit est celui qui ne conduit pas !**

Tu pourrais te montrer violent et blesser ou agresser quelqu'un ou alors être plus vulnérable et ne pas pouvoir te défendre d'une agression...

Tu peux baisser la garde et être moins vigilant et avoir des rapports sexuels non protégés ; il suffit d'une fois pour être contaminé par le virus du sida...

Tu peux perdre connaissance, faire un coma éthylique : sans aide on peut en mourir (si un de tes amis qui a trop bu perd connaissance, il faut appeler le SAMU (15) ou les pompiers (18)).

## Les dangers :

**tu consommes régulièrement de l'alcool, même en petites quantités**

Tu pourrais devenir dépendant, ne pas pouvoir te passer de l'alcool.

Même en quantité plus raisonnable l'alcool est dangereux pour ta santé sur le long terme.

## Bonjour la galère !

Cela peut avoir des conséquences sur ta santé physique et mentale.

Sais-tu que les personnes qui boivent régulièrement sont plus souvent en dépression ou anxieuses ?

Sais-tu également qu'elles sont plus souvent atteintes de cancers que celles qui ne boivent pas ?



Il y a la même quantité d'alcool dans un demi de bière, un ballon de vin, un verre de pastis...