Alcool_2009:L'alcool- MAN (15/04) 11/06/09 22:40 Page 1





RÉALISÉE EN COLLABORATION AVEC DES CONSOMMATEURS D'ALCOOL, CETTE BROCHURE S'ADRESSE AUX USAGERS ET À LEURS PROCHES.

LE BUT DE CE DOCUMENT N'EST PAS D'ENCOURAGER OU DE DÉCOURAGER LA CONSOMMATION D'ALCOOL, MAIS DE DONNER UNE INFORMATION CORRECTE ET DÉTAILLÉE, POUR UN USAGE À MOINDRE RISQUE.

AU PROGRAMME

1. **L'ALCOOL, QU'EST-CE QUE C'EST?** p4
   - A. Définition
   - B. Quelle en est l'origine?
   - C. La notion d'alcoolémie
2. **QUELS SONT LES TYPES DE CONSOMMATION?** p8
   - A. consommation sociale
   - B. consommation excessive
   - C. alcoolisme
3. **QUELS SONT LES EFFETS ET RISQUES IMMÉDIATS?** p10
   - A. consommé avec modération
   - B. à plus forte dose
   - C. à très forte dose
4. **QUELS SONT LES EFFETS ET RISQUES DES MÉLANGES?** p13
5. **QUELS SONT LES RISQUES À LONG TERME D'UNE CONSOMMATION EXCESSIVE?** p18
   - A. effets sociaux
   - B. toxicité
   - C. dépendance et tolérance
   - D. alcool, grossesse et allaitement
6. **COMMENT RÉDUIRE LES RISQUES?** p23
7. **QUE FAIRE EN CAS D'URGENCE?** p30



RAPPEL:

L'alcool est un produit légal. Sa production, sa vente et son usage sont donc réglementés.
Les lois belges répriment:
- la conduite d'un véhicule sous l'effet de l'alcool;
- l'ivresse sur la voie publique;
- l'incitation à s'enivrer;
- la vente d'alcool en dessous de 16 ans et de spiritueux en dessous de 18 ans;

L'alcool est interdit dans les écoles et sa consommation est réglementée au travail.

L'ALCOOL, QU'EST-CE QUE C'EST?



A DEFINITION

Produit psychotrope* le plus consommé, l'alcool éthylique, ou éthanol, est la substance contenue dans les boissons alcoolisées. Il est obtenu par fermentation de fruits/céréales (ex: vin, bière, cidre, ...) ou par distillation (ex: spiritueux, eaux de vie, ...). Consommé à petite dose, **il détend et apporte une légère euphorie**. Une dose plus importante d'alcool désinhibe, procure une certaine excitation puis entraîne un **engourdissement progressif du système nerveux** (effet calmant), perturbe fortement les perceptions et **ralentit les réflexes**.

**psychotrope: qui modifie les perceptions, l'état de conscience et les comportements.*

B QUELLE EN EST L'ORIGINE?

L'hydromel, une bière à base de miel, est la première boisson fermentée connue. La découverte de la céramique, 4000 ans avant J.C., permet la conservation et donc la production d'alcool à une plus grande échelle.

A l'origine intégré aux pratiques religieuses, l'usage d'alcool est devenu au fil du temps social et festif.

Début XIXème siècle, la consommation d'alcool distillé se répand dans la société. C'est plus tard, lors de la révolution industrielle, qu'apparaît l'alcoolisme de masse.



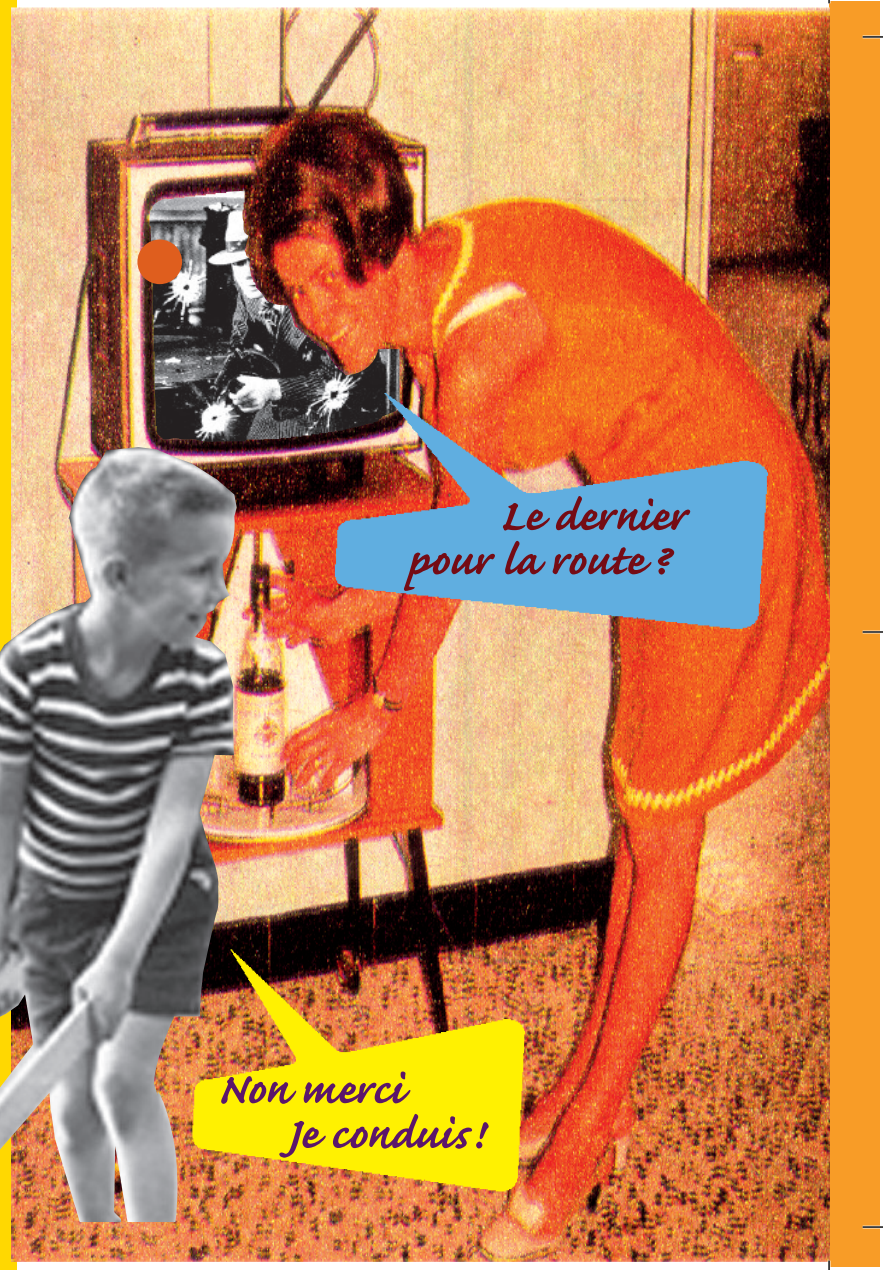
Aux États-Unis, la prohibition de l'alcool (1919-1933) entraîna la fabrication clandestine d'alcools souvent de mauvaise qualité et parfois très dangereux pour la santé. Par ailleurs, la prohibition est à l'origine du développement de la criminalité organisée (mafia).

FF

Aujourd'hui, l'alcool est présent dans la vie quotidienne et lié à certains rituels sociaux. Il est consommé par un public de plus en plus jeune, notamment sous forme d'**alcopops/prémix** : ces boissons incitent à la consommation d'alcool car elles se boivent comme des limonades.

C LA NOTION D'ALCOOLÉMIE

L'alcoolémie est le taux d'alcool pur contenu dans le sang. Il s'exprime en grammes par litre de sang. En Belgique, il est interdit de conduire un véhicule avec une alcoolémie égale ou supérieure à **0,5 gr./litre de sang** (cela équivaut à ± 2 verres standards d'alcool). La sanction est plus importante pour les jeunes conducteurs et la limite pour les conducteurs professionnels est de **0,2 gr./litre de sang.**



A consommation égale, l'alcoolémie varie fortement d'une personne à l'autre selon le sexe, le poids, la rapidité de consommation, la prise de repas, etc.

Peu digéré, l'alcool passe presque directement de l'estomac dans le sang qui le transporte dans toutes les parties du corps. L'alcoolémie atteint son maximum en moins de 1 h.

On dit en général qu' il faut compter en moyenne 1h30 par verre standard pour ramener le taux d'alcoolémie à zéro. Attention: certaines personnes éliminent beaucoup plus lentement!

Servis dans un établissement public, un verre de vin, une bière, une coupe de champagne, un porto, un whisky ou une limonade alcoolisée (alcopops) contiennent tous +/- la même quantité d'alcool pur. C'est ce qu'on appelle le verre standard.



1 VERRE STANDARD = 10 GR D'ALCOOL PUR

QUELS SONT LES TYPES DE CONSOMMATION?

A Une grande partie de la population consomme de l'alcool en quantité modérée, de façon occasionnelle ou régulière. On parle alors d'une **consommation modérée.**

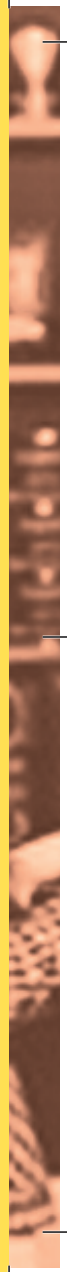
B On considère généralement que la consommation peut devenir nocive pour la santé si elle dépasse **21 verres par semaine pour les hommes et 14 verres par semaine pour les femmes.** On parle alors d'une **consommation excessive** en termes de santé.

Ces risques pour la santé sont souvent accompagnés de répercussions sociales, familiales et/ou professionnelles. Sans compter le « **binge drinking** » : le fait de consommer plusieurs verres de manière rapprochée.

C **L'alcoolisme** est caractérisé par la dépendance psychologique et/ou physique à l'alcool.

Il existe 2 formes d'alcoolisme:

- la personne est incapable de se passer de boire chaque jour;
- la personne ne boit pas tous les jours mais ne sait plus s'arrêter quand elle boit une boisson alcoolisée.




A demain ?
Non dans
13 jours 4 heures et 3'

QUELS SONT LES EFFETS ET RISQUES IMMEDIATS?

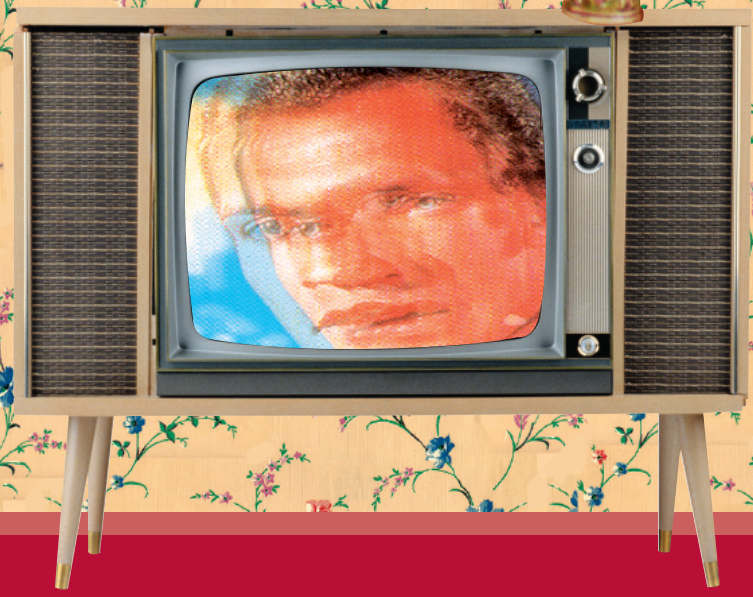












A CONSOMMÉ AVEC MODÉRATION, l'alcool entraîne d'abord un effet stimulant. Il **désinhibe**, procure un sentiment de **confiance en soi** et facilite le contact. Il est souvent associé à un **contexte social**, à la rencontre d'amis, à un bon repas, à la fête.

B A PLUS FORTE DOSE, l'effet recherché est l'ivresse et une forte désinhibition.

➜ Cette **désinhibition** de soi peut conduire à des comportements imprudents, extravagants voire agressifs et violents. Celle-ci peut aussi aggraver certains **problèmes familiaux** (violence, dettes, séparation, inceste, etc.).

➜ Par ailleurs, **la baisse de vigilance** sous l'effet de l'alcool augmente le risque d'être abusé (vol, relations sexuelles non désirées, etc.).

➜ A doses importantes, on constate de manière significative le **ralentissement des réflexes et la perturbation des perceptions** pouvant aller vers un trou noir (mini coma éthylique)

L'alcool modifie l'état de conscience (perception de soi et du monde extérieur) et le comportement. Les effets de l'alcool dépendent fortement de la dose et de la fréquence de consommation mais également de l'individu, de son état physique et psychologique, de sa personnalité, de ses attentes et du contexte d'usage.

➜ Bon nombre **d'accidents de la route** dus au ralentissement des réflexes, aux modifications des perceptions et à la diminution de la concentration sont liés à la consommation d'alcool.

➜ **Au travail**, en plus des risques accrus **d'accidents**, l'alcool peut entraîner des comportements inadéquats comme l'agressivité, la diminution de la prudence et de l'efficacité, ...
Une personne en état d'ivresse peut se voir infliger une sanction disciplinaire, un licenciement, parfois même pour faute grave.

FF

CONSOMMÉ À TRÈS FORTE DOSE. L'effet recherché est l'oubli et la perte de contrôle de soi. L'alcool fait souvent voir "double" et entraîne pertes d'équilibre, difficultés d'élocution et **confusion mentale**. La personne peut vomir et/ou finir par s'endormir.
A un stade d'alcoolisation plus élevé, le risque de **coma éthylique** est présent. Il s'agit d'une intoxication aiguë qui se traduit par une perte de conscience.
Au stade ultime, le coma éthylique peut provoquer la mort par **arrêt respiratoire**. C'est assez rare mais cela peut survenir notamment lors de concours de boissons où l'on se met au défi de boire des quantités importantes en très peu de temps.



QUELS SONT LES EFFETS ET RISQUES DES MÉLANGES?



Associer alcool et médicaments et/ou drogues augmente toujours les risques. Certaines combinaisons sont cependant plus dangereuses que d'autres.

ALCOOL + STIMULANTS

(caféine, boissons énergisantes, amphétamines, speed, xtc, cocaïne)

Ce mélange **accentue les risques de déshydratation** et peut contribuer à une surchauffe de l'organisme, en particulier si la consommation se fait dans un **lieu festif surchauffé** et confiné.

Ce "coup de chaleur" peut s'accompagner d'un accident cardiaque ou d'un épuisement, parfois mortels. **L'alcool diminue la perception des crampes musculaires qui annoncent ce "coup de chaleur".**

Par ailleurs, **la sensation d'ivresse peut être masquée** par l'effet des stimulants. De ce fait, l'usager peut avoir tendance à boire davantage. L'ivresse survient ensuite brutalement quand les effets du stimulant diminuent.

Si elle est excessive, cette combinaison **augmente les risques d'infarctus (crise cardiaque) et de problèmes hépatiques (foie).**



AUTRES DROGUES DE SYNTHÈSE (G.H.B., kétamine,...)

Le mélange de ces anesthésiques avec de l'alcool est particulièrement dangereux, car il augmente fortement le risque de **ralentissement respiratoire**.

CANNABIS

Moins dangereux, ce mélange peut pourtant provoquer chez certaines personnes des effets **imprévus, parfois désagréables** (anxiété, nausées, flip, vomissements, …). A plus fortes doses, il entraîne la somnolence, voire l'endormissement.

MÉDICAMENTS

Le mélange alcool - benzodiazépines *(Valium, Témesta, Lexotan, Xanax, Loramet…)* **entraîne une somnolence plus importante avec risque accru d'arrêt respiratoire.**

L'effet des «benzos» peut rendre plus rapidement ivre.

De manière générale, la prise d'alcool associée à celle de médicaments peut entraîner certains **effets désagréables** et parfois dangereux. Demandez conseil à votre médecin.

HÉROÏNE ET AUTRES OPIACÉS

(opium, codéinés,..).

A petite dose, l'alcool atténue l'effet euphorisant de l'héroïne.

A forte dose, il accentue l'effet endormant de l'héroïne et le risque de surdose, surtout s'il y a consommation conjointe de médicaments (ex.: benzodiazépines).

DROGUES PSYCHÉDÉLIQUES

(LSD, «champi», «psilo».)

Il peut être difficile de contrôler sa consommation d'alcool sous l'effet d'un produit qui modifie fortement les perceptions. L'alcool peut aussi augmenter les **risques de bad trip et d'accidents par imprudence**.


Il dribble la musique, oui, la musique et ensuite le grand film tiens, voilà Pic Pic André"
ZENITH
ZENITH
HI-FIDELITY
ZENITH
17

QUELS SONT LES RISQUES À LONG TERME D'UNE CONSOMMATION EXCESSIVE?















A EFFETS SOCIAUX

La consommation excessive d'alcool sur une longue période de temps peut avoir des **effets négatifs sur le couple, la famille, le travail, le groupe d'amis**, etc. Elle peut entraîner une exclusion tant familiale que professionnelle (absentéisme et perte d'emploi).

B TOXICITÉ

L'alcool est normalement éliminé par le foie. **En cas de dose excessive et répétée, le foie ne peut plus faire face**. A long terme, l'alcool attaque alors le foie, le pancréas, les nerfs périphériques, les voies digestives hautes (bouche, glotte, larynx,...) et le cerveau (attention, mémoire épisodique, fonctions exécutives)

Ces destructions se réalisent sur 10 ou 20 ans de consommation excessive. La toxicité survient avec des quantités plus faibles chez la femme.

Malgré sa bonne réputation, l'alcool est plus toxique que la plupart des drogues illicites.

Pour plus d'informations, consultez votre médecin.

C DÉPENDANCE & TOLÉRANCE

→ La tolérance (l'habitude du produit):

En cas d'usage régulier d'alcool, le consommateur doit progressivement boire plus d'alcool pour ressentir les mêmes effets.

→ La dépendance psychologique:
Elle se manifeste par l'incapacité de se sentir bien sans boire de l'alcool. La consommation devient alors une habitude ou une nécessité. **La dépendance psychologique concerne beaucoup plus de personnes que la dépendance physique**. Elle est également plus longue et plus difficile à traiter. Ce traitement nécessite le plus souvent un encadrement psychosocial (entretiens, groupes d'entraide, etc.).

→ La dépendance physique:
Le corps s'est habitué à l'alcool au point d'en avoir besoin pour fonctionner. Quand il en est privé, le corps souffre de manque et présente des symptômes de sevrage tels que: tremblements des mains, accélération du rythme cardiaque, nausées ou vomissements, transpiration, crise d'épilepsie, insomnie, hallucinations (visions d'animaux). Ces symptômes peuvent conduire à la mort, s'ils ne sont pas traités avec l'aide d'un professionnel.

GROSSESSE ET ALLAITEMENT
L'alcool passe dans le placenta et dans le lait maternel. En cas de consommation excessive ou régulière d'alcool (2 à 3 verres par jour), le bébé peut présenter un "syndrome alcoolo-foetal"(handicap mental irréversible).


Chère madame,
vous faites des progrès de
rouleau en rouleau
j'ai mis assez de colle ?


Demain,
on regardera l'autre moitié,
Chérie

COMMENT RÉDUIRE LES RISQUES?

Rappel : Chacun réagit différemment à l'alcool selon son sexe, sa corpulence, son état de santé physique et mental, sa tolérance et le contexte.

1 En cas de **consommation régulière**, essayez de ne pas dépasser 2 verres standards/jour (femme) et 3 verres standards/jour (homme). En cas de **consommation occasionnelle**, limitez-vous à 4 verres standards et prévoyez **minimum 2 jours** sans alcool.

Il y a moins de risque d'avoir un problème lié à la consonmmation d'alcool si vous ne dépassez pas ces seuils.

Attention: la réaction du corps à l'alcool est fortement modifiée pendant ou après la prise de drogues ou de médicaments.

Dans ce cas, les seuils ci-dessus n'ont plus cours.

2 L'organisme des jeunes, des enfants et des personnes qui n'ont plus ou pas l'habitude de consommer est plus vulnérable face à l'alcool.

Il vaut mieux ne pas boire d'alcool du tout:

- pendant l'**enfance** et la pré-adolescence (avant **16 ans**);
- pendant la **grossesse** et l'allaitement;
- quand on exerce des activités qui demandent de la **vigilance**, des gestes précis ou des réflexes rapides;

- en cas d'usage de **médicaments et/ou drogues**;
- en cas de **réactions anormales** à l'alcool où une seule prise peut avoir de graves conséquences. Certaines personnes ont, par exemple, un organisme qui ne tolère pas du tout l'alcool et peuvent, avec de très petites quantités, avoir des réactions démesurées, voire de folie (**ivresse pathologique**).

3 Si vous avez l'intention de boire prévoyez de:

- **vous fixer une limite**, en quantité et en argent.
- **vous faire raccompagner**, prendre les transports en commun ou appeller un taxi, que vous soyez à pied ou en voiture.

4 Lorsque vous consommez, il est conseillé de:

- boire lentement.
- manger car cela diminue l'importance des effets soudains de l'alcool.
- **alterner** boissons alcoolisées et "softs" (eau, coca, jus, etc.) afin d'éviter la déshydratation et une cuite rapide.
- en cas de mélange alcool-drogues et/ou médicaments, **être attentif aux réactions qui se déclenchent en vous**: certains mélanges sont imprévisibles, voire dangereux.
- **évitez les alcools faits maison**. Certains contiennent du méthanol qui peut rendre aveugle.


...Ce soir, Linda va-t-elle enfin réussir à
se faire raccompagner par Bob? ...

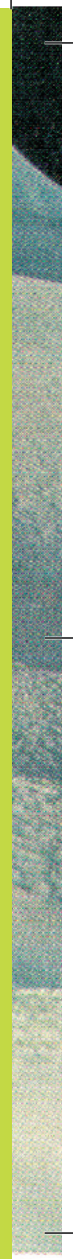
Un état d'ébriété entraîne parfois une **baisse de vigilance.** En cas de rapport sexuel, n'oubliez pas vos préservatifs. Ne pensez pas que l'alcool résoudra vos problèmes. Au contraire, **il aggrave la dépression.**

5 Réduisez les risques pour les autres. Il est conseillé de:

- Ne pas laisser une personne ivre dans le froid. Par exemple, ne laissez pas quelqu'un s'endormir ivre dans une voiture en plein hiver ou se plonger trop rapidement dans de l'eau glacée. Cette **hypothermie** peut être mortelle. **Gardez la personne ivre au chaud et à l'intérieur.**
- Ne jamais pousser quelqu'un à boire s'il ne le souhaite pas ou plus.
- Ne pas laisser coucher sur le dos une personne ivre qui risque d'être malade. Aidez-la plutôt à vomir sur le côté pour éviter les risques d'étouffement. (PLS)
- Ne pas laisser seule une personne ivre.

6 Suite à votre consommation d'alcool:

- Seul le temps permet de faire baisser le taux d'alcoolémie, **mais ne vous fiez pas au nombre de verres que vous avez bu. Certaines personnes mettent bien plus d'1h30 (par verre standard absorbé) pour ramener leur taux d'alcoolémie à zéro!**




Attention, ne plonge pas trop rapidement dans l'eau glacée



On arrête quelques jours

La **pilule contraceptive** se prend quotidiennement à heure fixe. Cette régularité peut être perturbée par l'usage de psychotropes. Rappelez-vous qu'en cas de **vomissements** et de **diarrhée**, la pilule peut être inefficace. Si vous éprouvez des difficultés parlez-en à votre gynécologue, des **alternatives existent**.



- Après une soirée arrosée, il est conseillé de **boire de l'eau** plutôt que du café qui prolonge l'état d'ivresse (le foie élimine d'abord le café, puis l'alcool).

- Le lendemain de la veille, ne soignez pas votre "gueule de bois" en reprenant de l'alcool (risque accru de dépendance): **reposez-vous**, buvez de l'eau, du potage, des jus de fruits et prenez un repas équilibré, riche en vitamines. Laissez passer du temps avant de boire à nouveau.

➜ Il est recommandé de s'abstenir de consommer 2 jours par semaine pour laisser son corps se reposer.

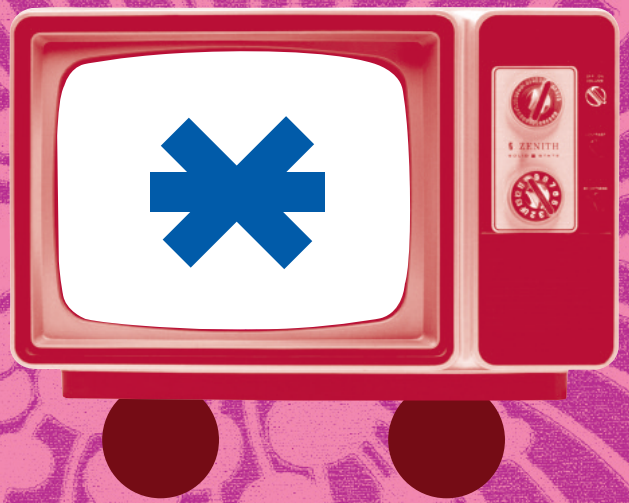
7 **Si vous buvez régulièrement,** il est conseillé de **prendre des suppléments de vitamines pour compenser les carences dues à l'alcool**: la vit. C (kiwi, agrumes,...) augmente la résistance aux infections; la vit. B6 (levure, céréales, viande,...) aide le foie à faire face à sa surcharge de travail; la vit. B12 (oeufs, viande, foie, poisson) nourrit le système nerveux périphérique.

Pour connaître votre degré de liberté par rapport à l'alcool, posez-vous les questions suivantes:

- Est-ce que je peux passer quelques jours sans alcool?
- Est-ce que je suis bien quand je ne bois pas?
- Est-ce que je recherche toutes les occasions de boire?
- Est-ce que je sais m'arrêter de boire lorsque j'ai commencé?
- Combien de verres ai-je bu aujourd'hui?

Si vous ne vous sentez plus tout à fait libre par rapport à votre consommation et que vous voulez y remédier, n'hésitez pas à faire appel à un service d'aide ou à votre médecin.

QUE FAIRE EN CAS D'URGENCE?



→ **En cas de malaise**, si la personne est consciente, amenez-la au calme, rassurez-la, aérez-la, offrez-lui de l'eau.

→ **Si la personne est inconsciente**, appelez d'urgence les secours:

FORMEZ LE N°112
(service médical d'urgence appel gratuit)

→ **En intervenant rapidement, vous pouvez lui éviter des problèmes graves, peut-être même lui sauver la vie. Pensez-y!**

→ **Décrivez** la personne comme suit:

- est-elle consciente ou inconsciente?
- respire-t-elle ou non?
- son coeur bat-il ou non?
- Donnez l'adresse exacte (rue, n°, étage).
- **L'état de la personne et le lieu de l'accident** sont les deux seules informations nécessaires. Une fois le personnel médical sur place, signalez-lui les produits consommés; il est tenu au secret professionnel.

Autres N° utiles:

- **Centre antipoisons: 070/245 245**
- **SOS médecins (à Bruxelles): 02/513 02 02**

- **Si vous voulez parler d'alcool ou de drogue, aider un ami ou faire le point sur votre consommation ou recevoir d'autres brochures :**
  Infor-Drogues: 02/227 52 52
- **Accompagnement en ligne :**
  www.aide-alcool.be

Cette brochure a été réalisée par le Centre Alfa, Citadelle, Infor-Drogues, la Liaison Antiprohibitionniste, Modus Vivendi, Prospective Jeunesse et Santé & Entreprise, sous la coordination de Modus Vivendi.

Conception et réalisation graphique: Sabine Dupont. - Éditeur responsable: Catherine Van Huyck
Modus Vivendi ASBL, 151 rue Jourdan, 1060 Bruxelles - Édition 2017 - D/2002/8826/1

Francophones Bruxelles

Wallonie familles santé handicap AVIQ