

L'alcool et moi, moi et l'alcool... Mais qu'en sait-on ?

Tu viens de répondre à un quizz... tu cherches des réponses à tes questions ou tout simplement plus d'infos. Cette fiche est pour toi.

2 juin 2015



Bière, whisky, vodka, rhum, pastis, champagne, vin... autant de boissons qui sans doute ne te sont pas inconnues !! Que ce soit lors de repas de famille, en soirée « boîte » ou « bowling » avec tes copains, tu as peut-être toi aussi déjà consommé une ou plusieurs d'entre elles au point d'être ivre... ?!!

Bien qu'il soit interdit à la vente pour les mineurs, l'alcool est la drogue la plus consommée chez les jeunes de 17 ans et 11% d'entre eux disent en consommer régulièrement, avec un âge moyen de 1ère ivresse de 15 ans. Les dangers et risques liés à l'alcool sont trop souvent méconnus des jeunes qui en consomment de plus en plus régulièrement et dans d'importantes quantités.

Mais qu'est-ce que l'alcool ? Qu'est-ce qui te pousse à en consommer ? Comment agit-il dans ton organisme et sur ton comportement ? Quels sont les risques pour ta santé et la santé de tes proches ?

Quand on parle couramment « d'alcool », on désigne une molécule en particulier de la grande famille chimique des alcools : l'éthanol. C'est cette molécule qui affecte le cerveau lorsqu'elle est absorbée en trop grande quantité ou trop rapidement par ton organisme. La plupart des gens consomment de l'alcool dans diverses boissons alcoolisées, pur ou dilué dans des sodas ou boissons énergétiques. Mais sais-tu que la concentration en alcool est la même dans une bière que dans un verre de whisky ? Tels qu'ils sont servis dans les bars, ces verres contiennent tous approximativement la même quantité d'alcool pur, soit environ 10 grammes. **Ainsi, une bière de 25 cl contient la même quantité d'alcool qu'une coupe de champagne (10cl) ou qu'un verre de whisky pur (2.5cl).** En revanche, en soirée avec tes amis, les verres ont tendance à être servis plus généreusement. La quantité d'alcool que tu absorbes est donc plus importante et ses effets sur ton organisme sont multipliés...

L'alcool est un produit psychoactif, c'est-à-dire qu'il agit sur le fonctionnement du système nerveux. Ces effets dépendent surtout de ton alcoolémie (la concentration d'alcool dans le sang), qui varie selon la quantité d'alcool que tu consommes, la vitesse de consommation, si tu as mangé ou non avant de partir en soirée, etc...

A court terme et à petite dose, **l'alcool peut te donner le sentiment d'être à l'aise**, il provoque une sensation de détente, d'euphorie, voire même d'excitation. Il peut te pousser à faire des choses que tu ne ferais pas en étant sobre, comme danser sur les tables du bar ou parler librement à des personnes que tu ne connais pas.

Mais dès qu'on augmente les quantités, **il altère rapidement le jugement et le comportement**, tes mouvements sont moins coordonnés, tu peines à t'exprimer, tu n'as plus les mêmes réflexes et ta vigilance baisse considérablement... Tu commences à prendre des risques sans t'en rendre compte. Désinhibé(e), tu peux avoir des rapports sexuels non protégés avec des partenaires multiples, tu peux devenir violent(e) avec les autres, décider de conduire et prendre le risque d'avoir un accident mortel.

En France, **23 jeunes sont tués sur la route chaque semaine**. La conduite en état d'ivresse représente ainsi la première cause de mortalité prématurée des 15-24 ans, sans compter les milliers de blessés graves.

L'effet désinhibant de l'alcool amène à sous-évaluer les risques de prendre le volant en ayant bu. L'alcool diminue les réflexes et la vigilance, rend somnolent. Il allonge le temps de réaction, diminue le champ visuel, perturbe la vision et peut donner l'impression d'être plus vite ébloui par exemple.

Le risque d'accident mortel augmente très rapidement en fonction du taux d'alcool dans le sang :

- dès 0,5 g d'alcool/L de sang, le risque est multiplié par 2,
- puis par 10 à 0,8 g/L,
- par 35 avec 1,2 g/L, etc.

En France, **il est autorisé de conduire avec une alcoolémie inférieure à 0,5 g/l de sang, soit environ 2 verres d'alcool !** Si tu es contrôlé(e) avec un taux d'alcoolémie supérieur à cette limite, tu t'exposes- en plus du risque d'accident - à une amende de 135€ et une perte de 6 points sur ton permis de conduire. Alors pour ton bien et celui des autres, assure-toi d'être « clean » avant de prendre la route !

Sache que l'alcoolémie commence à baisser 1h après le dernier verre et qu'il faut environ 1h30 à ton organisme pour éliminer 1 verre d'alcool. De plus, contrairement aux idées reçues, seul le temps permet d'éliminer l'alcool. Le café noir, la douche froide, le kébab d'après soirée : il n'existe aucune potion miracle !

Par ailleurs, en consommant de grandes quantités d'alcool, tu prends le risque d'avoir de graves conséquences sur ton corps. Boire beaucoup d'alcool en peu de temps a des effets directs sur l'organisme. Ils sont d'autant plus graves que la quantité d'alcool consommée est importante. L'ivresse peut s'accompagner de nausées, de vomissements ... autant de signes d'une déshydratation... Car même si l'alcool est sous forme « liquide » il ne désaltère pas, au contraire!!! Peuvent survenir aussi des pertes de mémoire, des délires etc... le cerveau souffre...

Une pratique de consommation de plus en plus fréquente chez les jeunes : **le « binge drinking »** (ou = « cuite/biture express »). L'objectif est de boire de très grandes quantités

d'alcool en un minimum de temps. Ces très fortes doses d'alcool en un temps record peuvent amener très vite des pertes de connaissance, entraîner un coma éthylique, voire la mort...

En buvant beaucoup d'alcool, tu prends aussi des risques pour ta santé à long terme ! Une personne qui consomme de l'alcool de façon régulière et excessive augmente ses risques de développer de nombreuses maladies : maladie du foie (cirrhose), cancers digestifs, problèmes cardiovasculaires, troubles sexuels, ainsi que des troubles psychiques comme la dépression et l'anxiété.

La dépendance à l'alcool amène un repli sur soi, un isolement... une perte des liens sociaux...

La consommation massive réduit notamment l'apparition de nouveaux neurones, entraînant des lésions cérébrales irréversibles, affectant ainsi les capacités d'apprentissage et de mémorisation.

Enfin, la consommation d'alcool pendant la grossesse, même en faible quantité, est dangereuse pour l'enfant à naître. Elle peut provoquer des déficiences intellectuelles et de graves malformations. Alors qui dit « grossesse » dit « zéro alcool » !

Et oui, la consommation d'alcool est à prendre au sérieux ! Bien qu'il soit licite, l'alcool est tout de même une drogue aux conséquences bien réelles sur la santé, sur la vie personnelle et la vie en société de ses consommateurs...

Quelques conseils pour te permettre de profiter de tes soirées et limiter les risques :

- Si tu dois reprendre le volant après la soirée, alors veille à ne pas consommer plus de deux verres... ou choisis de rester sur place pour dessaouler ! Après tout, la vie est plus importante que quelques verres d'alcool, non ?

- Pour limiter les effets de l'alcool sur ton organisme, veille à manger avant d'aller à ta soirée, et à boire beaucoup d'eau, car l'alcool déshydrate... ! Pense alors à alterner un verre d'eau, un verre d'alcool, un verre d'eau, un verre d'alcool...

- Pour ne pas te laisser entraîner dans un état d'ivresse que tu regretterais, décide avant de commencer à boire du nombre de verres que tu consommeras sur la soirée... et respecte-le !

- Tu peux aussi profiter de certaines soirées en étant sobre ou peu alcoolisé(e). Tu verrais les choses différemment, t'amuserais peut-être tout autant sans te mettre dans des situations à risque que tu pourrais regretter le lendemain... Réfléchis-y !