

NO
LIMITES

?!

CETTE BROCHURE
CONTIENT
DES INFORMATIONS
ESSENTIELLES
SUR L'ALCOOL
ET PEUT
VOUS PERMETTRE
DE CALCULER
VOTRE ALCOOLÉMIE.

L'ALCOOL

L'alcool est une drogue licite et réglementée dont la substance psychoactive est l'alcool éthylique (ou éthanol) obtenu soit par fermentation de végétaux riches en sucre (raisins > vin, pommes > cidre, céréales > bière), soit par macération (anis > pastis), soit par distillation (pommes de terre > vodka), soit par fermentation puis macération (seigle, froment, orge > whisky).

La France est parmi les pays les plus consommateurs d'alcool, elle se situe au 7^e rang européen. *Chaque année, l'alcool provoque 49 000 morts* OFDT, *Drogues, Chiffres clés, 7^e édition, juin 2017* (cancers, cirrhoses, psychoses, dépendances alcooliques, accidents de la route, accidents professionnels et domestiques, maladies cardiovasculaires, etc.). L'alcool est la deuxième cause de mortalité évitable, après le tabac.

LES MOTIVATIONS À CONSOMMER

Selon les circonstances et les personnes, l'alcool peut être consommé par goût ou

curiosité, dans une recherche de sociabilité (convivialité, désir de s'intégrer, pressions sociales), de mieux-être (faire la fête, se déstresser, se désinhiber), de performance (recherche de sensations fortes, défis), pour rompre avec la réalité (fuir les problèmes, oublier, se « défoncer ») ou par dépendance.

LES EFFETS ET RISQUES DE L'ALCOOL

Il existe plusieurs façons de consommer de l'alcool et *les effets de ce produit sont différents en fonction :*

- *de la personne qui consomme* : la corpulence, le sexe, l'état de santé physique et psychique, le fait de s'être alimenté ou pas, les motivations à consommer,
- *du contexte de la consommation* : au cours des repas, festive, au travail, solitaire, à l'occasion d'événements, les fins de semaine,
- *des quantités consommées, de la rapidité de consommation, de la fréquence des consommations et de son éventuelle association avec d'autres produits psychoactifs (polyconsommation).*

LES EFFETS RECHERCHÉS

L'action de l'alcool est à la fois excitante et calmante. Sa consommation peut provoquer une certaine euphorie, désinhiber, aider à lever la timidité et les interdits sociaux, et donner la sensation d'être plus sûr de soi.

L'alcool peut également produire une ivresse, une sensation d'évasion de l'esprit, apaiser l'angoisse et détendre, parfois jusqu'à l'endormissement.

LES EFFETS INDÉSIRABLES

Dépasser une certaine dose d'alcool, variable suivant les personnes, conduit à l'ébriété.

Cet état d'ébriété peut être accompagné de troubles digestifs (nausées, vomissements), de difficultés de langage, de trous de mémoire, de problèmes de coordination motrice, d'une perte de contrôle de soi, d'un sentiment mélancolique voire de dépression, de pleurs, d'une somnolence, parfois d'agressivité et d'accès de violence.

L'EXPOSITION À DES RISQUES ET DES COMPORTEMENTS DANGEREUX

> *Les accidents de la route ou du travail*

L'alcool, même à petites doses, et malgré la sensation de maîtrise de soi qu'il procure, diminue la vigilance et les réflexes. *Le risque d'accident de la route sous l'empire de l'alcool est multiplié par sept.* Dès 0,5g/l, le risque d'accident mortel est multiplié par deux et augmente de façon exponentielle avec l'alcoolémie. Dans 85% des cas d'accidents mortels de la route liés à l'alcool, les responsables étaient des buveurs occasionnels. L'alcool est la principale cause (38,7%) des accidents mortels touchant les jeunes de 18 à 24 ans.

En cas de consommations associées d'alcool et de cannabis, le risque d'accident mortel est multiplié par quatorze.

L'alcool est aussi responsable de 10 à 20% des accidents professionnels.

>Les rapports sexuels non protégés

L'alcool a un effet désinhibiteur et les personnes peuvent être amenées, lors d'un rapport sexuel, à oublier de mettre un préservatif masculin (externe) ou féminin (interne) pour se protéger du VIH et des infections sexuellement transmissibles (IST).

>Les actes de violence agis ou subis

La consommation d'alcool peut favoriser, chez certaines personnes, des réactions agressives et des passages à l'acte délicieux comme les violences physiques ou sexuelles. Elle peut également conduire la personne qui a consommé de l'alcool à accepter ou subir des relations sexuelles non consenties pouvant aller jusqu'au viol.

>L'alcoolisation massive et rapide (binge drinking)

Cette pratique de consommation peut provoquer un coma éthylique qui se caractérise par une perte totale de la conscience et qui peut conduire à la mort.

> ***La consommation d'alcool pendant la grossesse***

Même occasionnelle ou faible, elle peut entraîner le syndrome d'alcoolisation fœtale qui se caractérise par des troubles du comportement, des difficultés d'apprentissage et d'adaptation, des retards de croissance, des anomalies psychomotrices et des malformations du visage et du crâne. *Une abstinence totale de consommation d'alcool pour les femmes enceintes est préconisée.*

> ***La dépendance à l'alcool***

Elle se définit comme *l'impossibilité de réduire ou d'arrêter sa consommation, sous peine de difficultés, de malaise ou de souffrances psychologiques et/ou physiques.* Les consommations très fréquentes comme les consommations importantes liées à une situation (ivresses du week-end...) peuvent entraîner une dépendance à l'alcool. Plus les consommations régulières d'alcool ont lieu tôt, plus il y a de risques d'en consommer de manière excessive ou d'en être dépendant à l'âge adulte.

> **Les risques à long terme**

L'alcool peut entraîner des maladies du foie (cirrhose) et du pancréas, des cancers, des maladies cardio-vasculaires et du système nerveux, une impuissance ou une frigidité.

Le tabac, les médicaments psychoactifs et la consommation d'autres drogues aggravent les effets et les risques liés à la consommation d'alcool.

DES QUESTIONS POUR ÉVALUER SA CONSOMMATION

- Vous arrive-t-il de boire plus que vous ne le souhaiteriez ?
- Vous arrive-t-il souvent de regretter d'avoir trop bu la veille ?
- Constatez-vous une évolution de vos consommations d'alcool ?
- Avez-vous parfois besoin de boire de l'alcool pour vous sentir mieux ?
- Vous arrive-t-il de boire de l'alcool quand vous êtes seul ?



- 
- Vous arrive-t-il de vous retrouver dans des situations où vous consommez systématiquement plus de quatre verres d'alcool ?
 - Avez-vous déjà eu des problèmes après avoir consommé de l'alcool : conséquences sur les relations avec votre entourage, les études ou au travail, rapport sexuel non protégé et/ou non consenti, blessure, agression provoquée ou subie, accident de la route... ?
 - Une personne de votre entourage s'est-elle déjà inquiétée de votre façon de boire ?

Si vous avez répondu « oui » à une ou plusieurs de ces questions, votre consommation d'alcool est peut-être problématique.

N'hésitez pas à en parler avec un professionnel de santé ou à vous informer auprès d'Alcool Info Service ou de Drogues Info Service (voir les coordonnées en dernière page).

LA LOI

LA PROTECTION DES MINEURS

Pour protéger les plus jeunes, il est interdit de vendre ou d'offrir de l'alcool aux personnes de moins de 18 ans dans les débits de boissons et tous commerces ou lieux publics, sous peine de 7 500 euros d'amende. La personne qui délivre la boisson peut exiger du client qu'il établisse la preuve de sa majorité.

Dans le cadre privé, il est interdit de faire boire une personne de moins de 18 ans jusqu'à l'ivresse, sous peine de 7 500 euros d'amende, voire du retrait de l'autorité parentale et de l'obligation d'accomplir un stage de responsabilité parentale.

L'IVRESSE PUBLIQUE

Pour préserver l'ordre public, l'ivresse publique et manifeste est punie d'une amende de 150 euros.

LA LOI ET LA ROUTE

En France, le taux d'alcool limite autorisé pour la conduite d'un véhicule motorisé ou d'un vélo est fixé à 0,49 gramme d'alcool par litre de sang (soit à 0,24mg/l d'air expiré). Pour un permis probatoire ce taux est réduit à 0,19 gramme d'alcool par litre de sang (soit à 0,08mg/l d'air expiré).

Les risques d'accident et les sanctions encourues augmentent avec le taux d'alcool dans le sang :

- *Dès 0,2 gramme d'alcool par litre de sang* (soit 0,10 mg/l d'air expiré), pour un permis probatoire, 135 euros d'amende, l'immobilisation du véhicule et la perte de six points.
- *Entre 0,5 et 0,79 gramme d'alcool par litre de sang* (soit entre 0,25 mg et 0,39 mg/l d'air expiré), 135 euros d'amende et perte de six points du permis de conduire.
- *À partir de 0,8 gramme d'alcool par litre de sang* (soit à partir de 0,4 mg/l d'air expiré), deux ans d'emprisonnement, 4 500 euros d'amende et perte de six points du permis de conduire.

Un conducteur qui est à la fois au dessus du seuil légal d'alcoolémie et sous l'influence de stupéfiants (cannabis ou autre produit illégal) encourt une peine maximale de trois ans d'emprisonnement et 9 000 euros d'amende.

En cas d'accident mortel, la consommation d'alcool et/ou de stupéfiants constitue une circonstance aggravante pouvant porter les peines jusqu'à dix ans de prison et 150 000 euros d'amende. Par ailleurs, toutes les personnes coupables de l'un des délits mentionnés ci-dessus pourront être condamnées à une peine complémentaire (suspension ou annulation, pour une durée de trois ans au plus, du permis de conduire, ou de l'obligation de suivre, à leur frais, un stage de sensibilisation à la sécurité routière).

Un dépistage d'alcoolémie peut être effectué lors d'une infraction au code de la route liée à la vitesse, au port de la ceinture de sécurité ou du casque et lors d'un accident de la circulation. Lors d'un accident ayant occasionné un dommage corporel, il est systématique.

DES STRATÉGIES POUR RÉDUIRE LES RISQUES

LA SURCONSOMMATION D'ALCOOL

Il est préférable de manger, d'alterner les boissons alcoolisées et les boissons sans alcool, de boire de l'eau pour éviter la déshydratation, d'éviter les défis et les tournées.

- *Si une personne ayant consommé de l'alcool semble s'endormir* : s'assurer qu'elle n'a pas perdu connaissance et la surveiller pour lui porter assistance si nécessaire.
- *Si la personne a perdu connaissance* : appeler le numéro unique européen d'urgence (112) ou le Samu (15) ou les pompiers (18), l'allonger sur le côté, dégager sa bouche et son nez, la couvrir d'une couverture ou d'un manteau afin de la maintenir au chaud et la surveiller pour lui porter assistance si nécessaire. Il n'est absolument pas recommandé de déplacer la personne, d'essayer de la faire boire ou manger ou de l'asperger d'eau.

LES ACCIDENTS DE LA ROUTE

Il est recommandé au conducteur de ne pas boire d'alcool, aux consommateurs de recourir au covoiturage (Sam, Capitaine de soirée), aux transports en commun ou taxis.

Aux personnes qui reçoivent, il est recommandé de prévoir des boissons non alcoolisées, des alcotests, de faire attendre leurs convives avant qu'ils ne repartent afin de faire baisser leur alcoolémie ou de leur proposer une solution d'hébergement sur place.



**CELUI QUI CONDUIT,
C'EST CELUI QUI NE BOIT PAS.**

LA QUANTITÉ D'ALCOOL DANS UN VERRE

Un verre standard correspond à un verre d'alcool servi dans le commerce (bar, restaurant, discothèque, etc.) et contient 10 g d'alcool pur quelle que soit la boisson alcoolisée.

Attention, lorsque l'on est chez soi ou chez des amis, la dose d'alcool servie dans un verre est souvent bien plus importante.



CHACUN DE CES
VERRES CONTIENT
LA MÊME DOSE
D'ALCOOL



10 GRAMMES D'ALCOOL PUR DANS :

- >UNE COUPE DE CHAMPAGNE (10 CL, 12°)
- >UN VERRE DE VIN (10 CL, 12°)
- >UN PASTIS (2,5 CL, 45°)
- >UN PRÉMIX (33 CL, 6°)
- >UN WHISKY (2,5 CL, 40°)
- >UN APÉRITIF (7 CL, 18°)
- >UN DEMI DE BIÈRE (25 CL, 5°)



L'ALCOOLÉMIE

Elle correspond au taux d'alcool présent dans le sang. Elle se mesure soit en grammes par litre de sang, soit en milligrammes par litre d'air expiré. D'une personne à l'autre, elle varie selon le sexe, la corpulence et le fait d'être à jeun ou d'avoir pris un repas. Elle se calcule en fonction du nombre de verres standards consommés. En moyenne, chaque verre d'alcool standard fait monter l'alcoolémie de 0,20g à 0,25g/l de sang (soit de 0,10mg à 0,12mg/l d'air expiré).

ESTIMEZ VOTRE ALCOOLÉMIE

Prenez en compte votre sexe, votre poids, le fait d'être à jeun ou d'avoir pris un repas (attention, si vous avez mangé il y a plus de deux heures vous devez vous considérer comme à jeun !). À jeun, l'alcoolémie est maximale 45 minutes après l'ingestion d'alcool. Si l'alcool est consommé pendant un repas, l'alcoolémie est maximale 1h15 après l'ingestion.

L'ÉLIMINATION DE L'ALCOOL

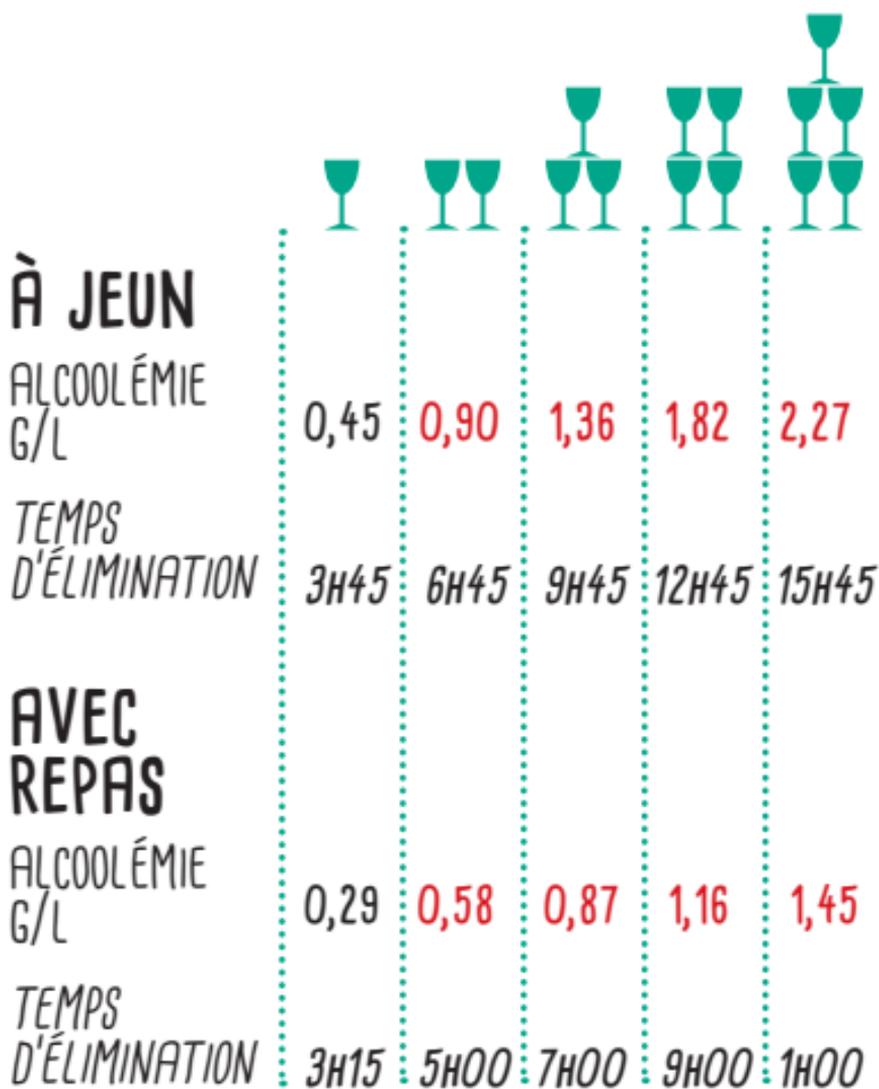
Seul le temps permet d'éliminer l'alcool dans le sang. À partir de son pic maximal, l'alcoolémie baisse de 0,15g/l par heure, en moyenne, pour les personnes en bonne santé. Boire de l'eau ou du café, faire du sport, mélanger de l'alcool avec du soda ou avec du jus de fruit, etc. ne font pas baisser l'alcoolémie.

GRAPHIQUES ALCOOLÉMIÉ/POIDS

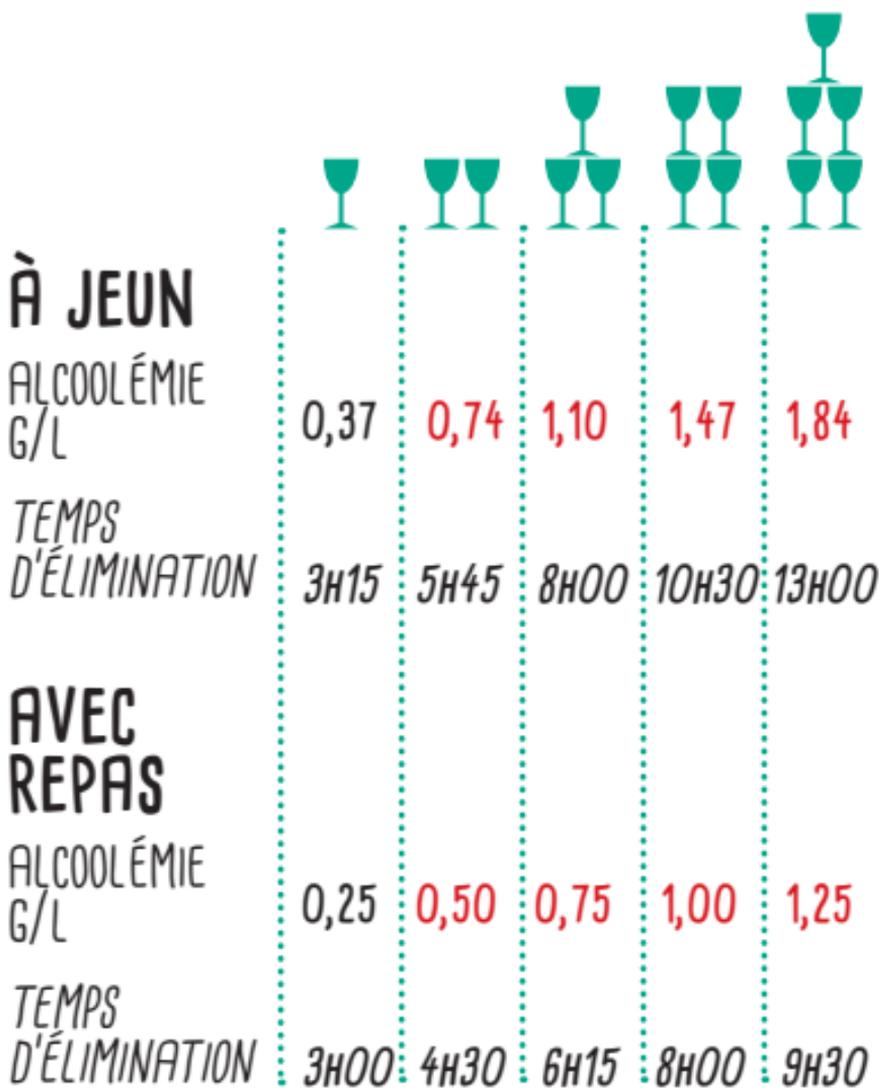
Retrouvez dans les pages suivantes les graphiques indiquant l'alcoolémie correspondante au nombre de verres bus, et le temps d'élimination nécessaire en fonction du poids du consommateur.

Attention : les chiffres donnés ci-après sont des estimations, ils n'ont pas de valeur légale et ne peuvent en aucun cas être opposables à la loi.

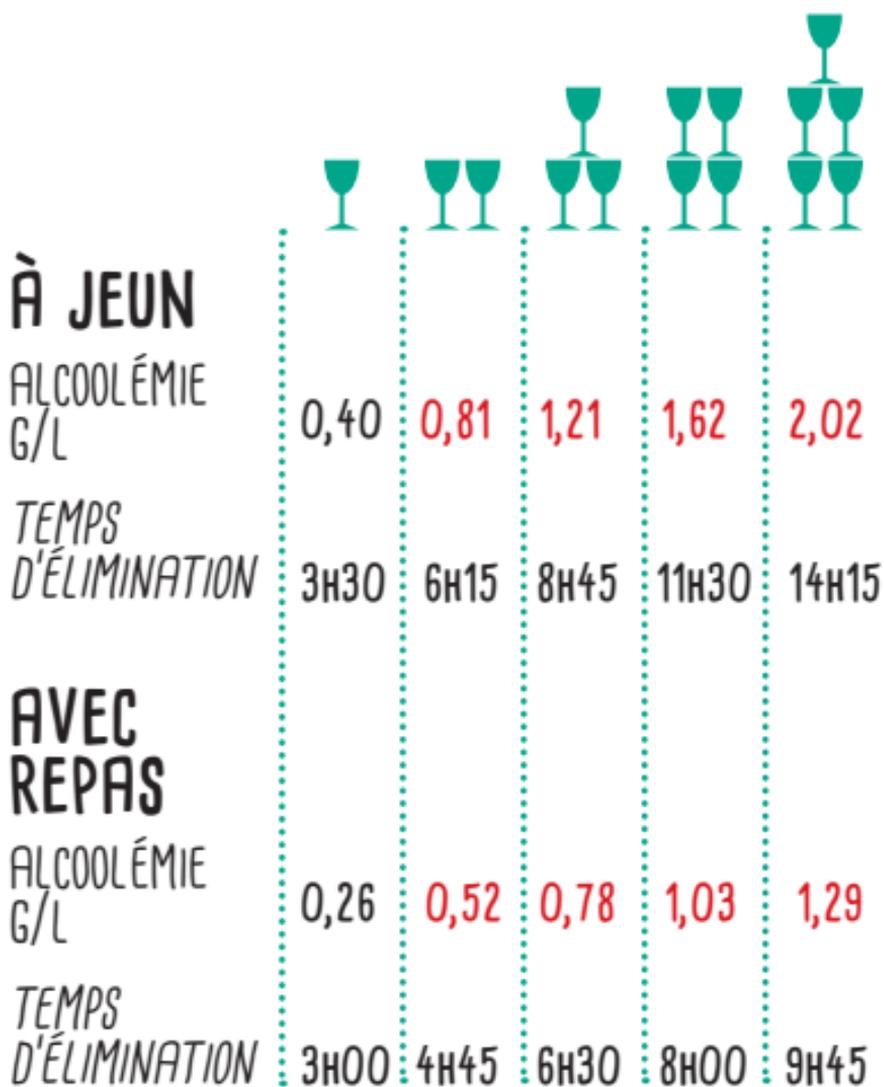
FEMME 40KG



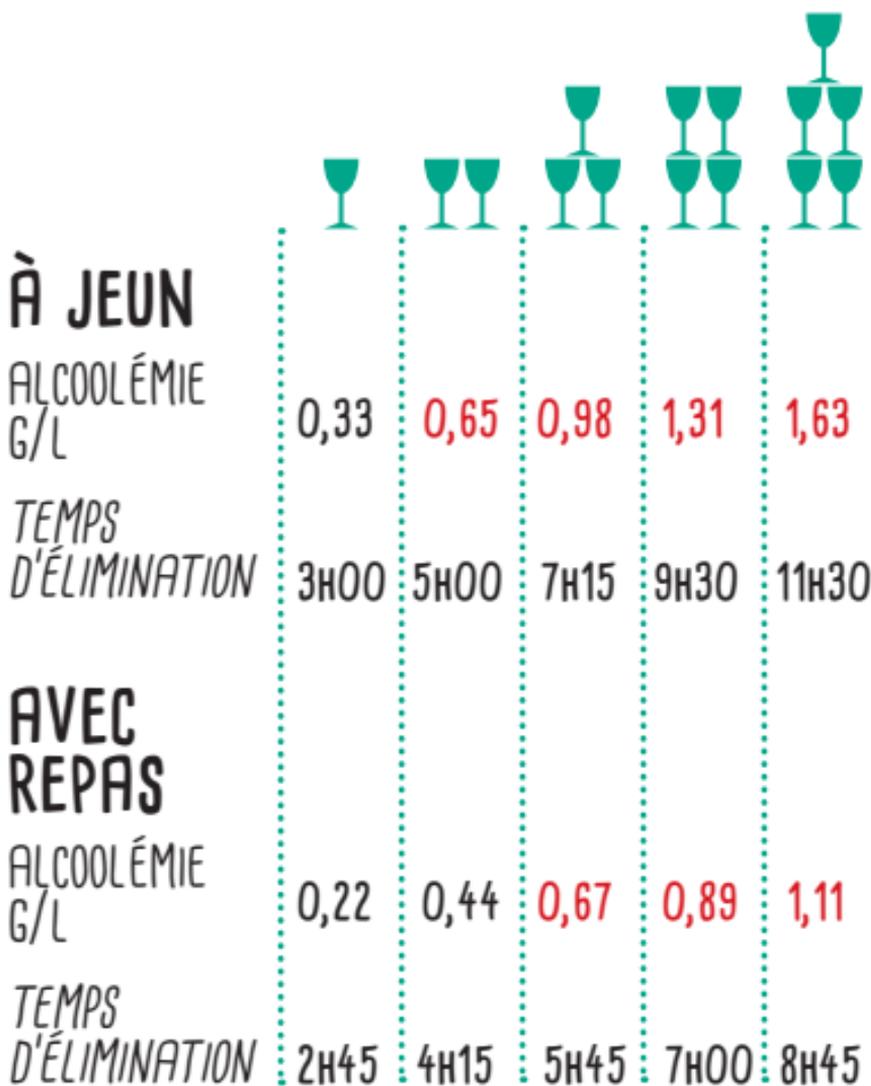
HOMME 40KG



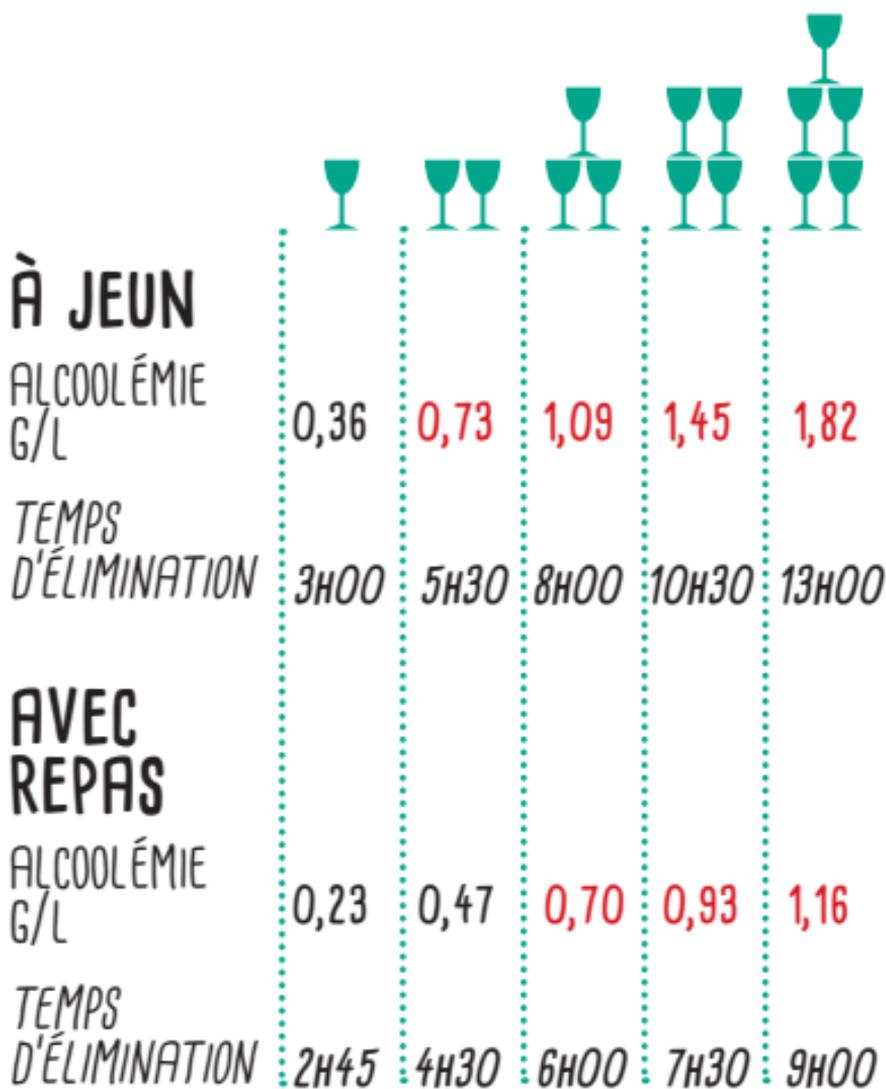
FEMME 45KG



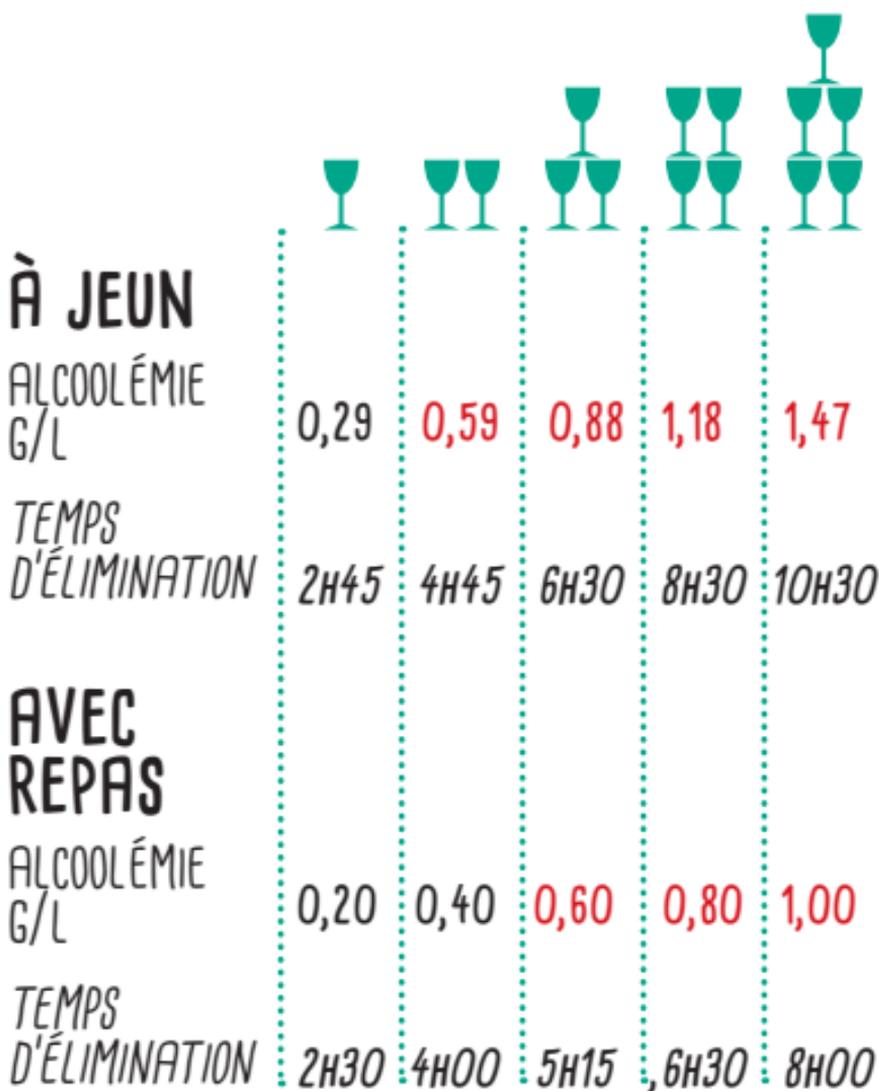
HOMME 45KG



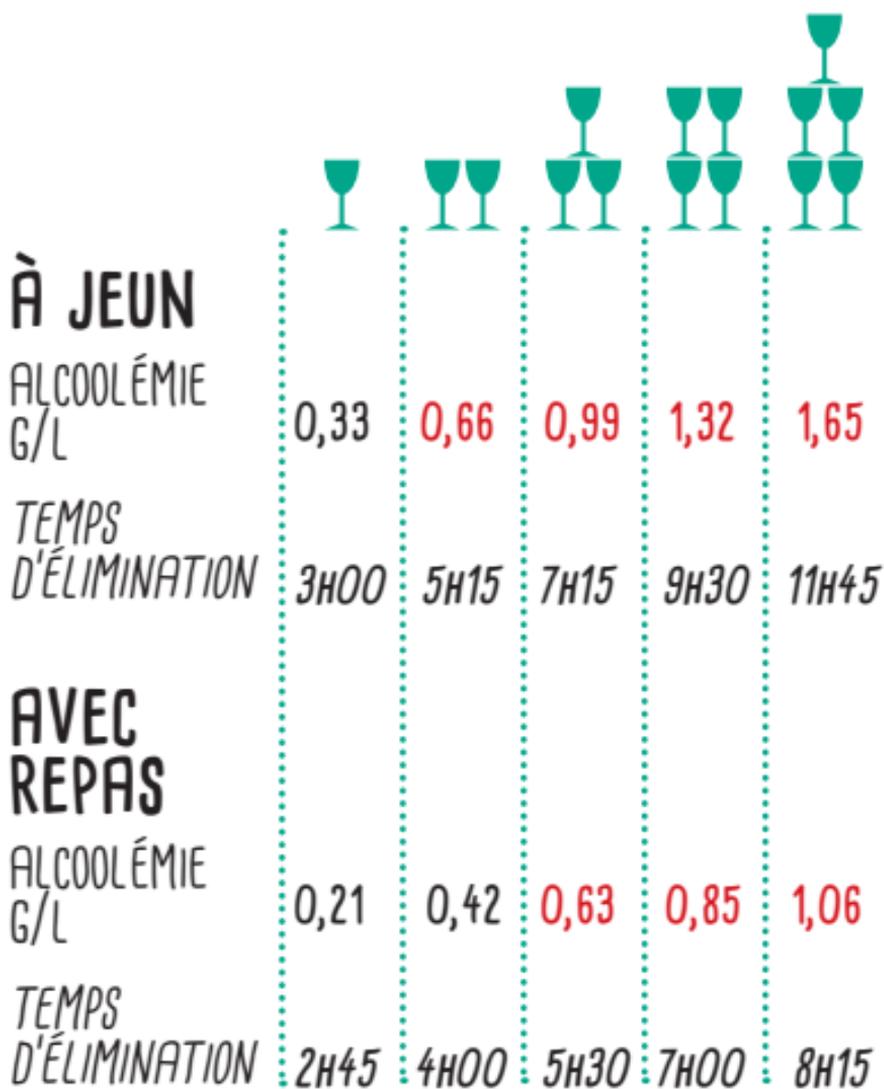
FEMME 50KG



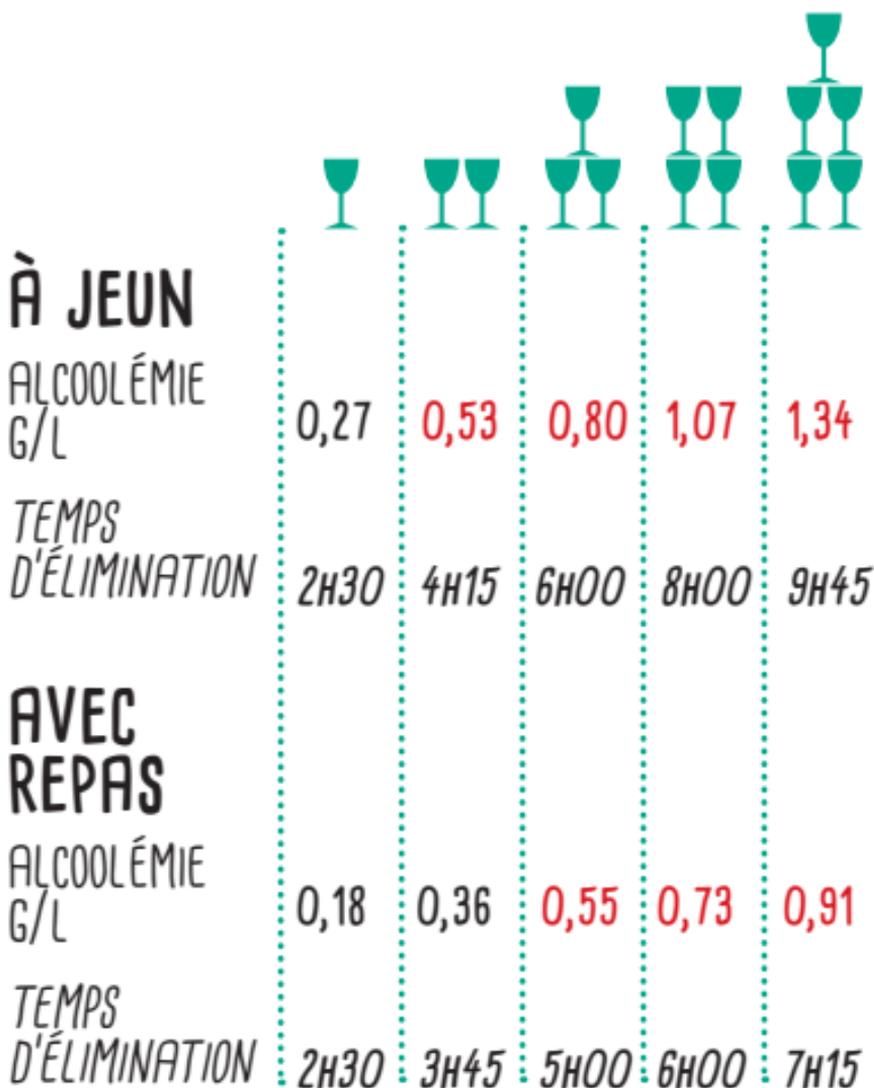
HOMME 50KG



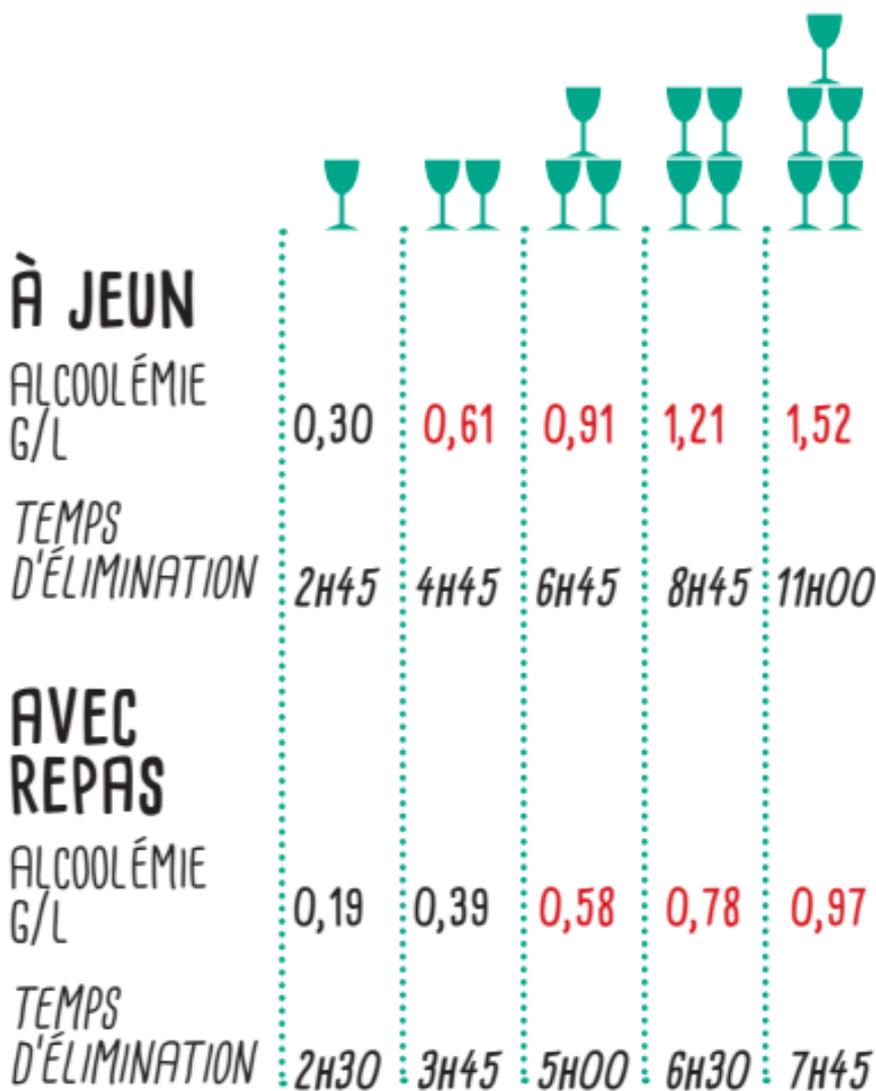
FEMME 55KG



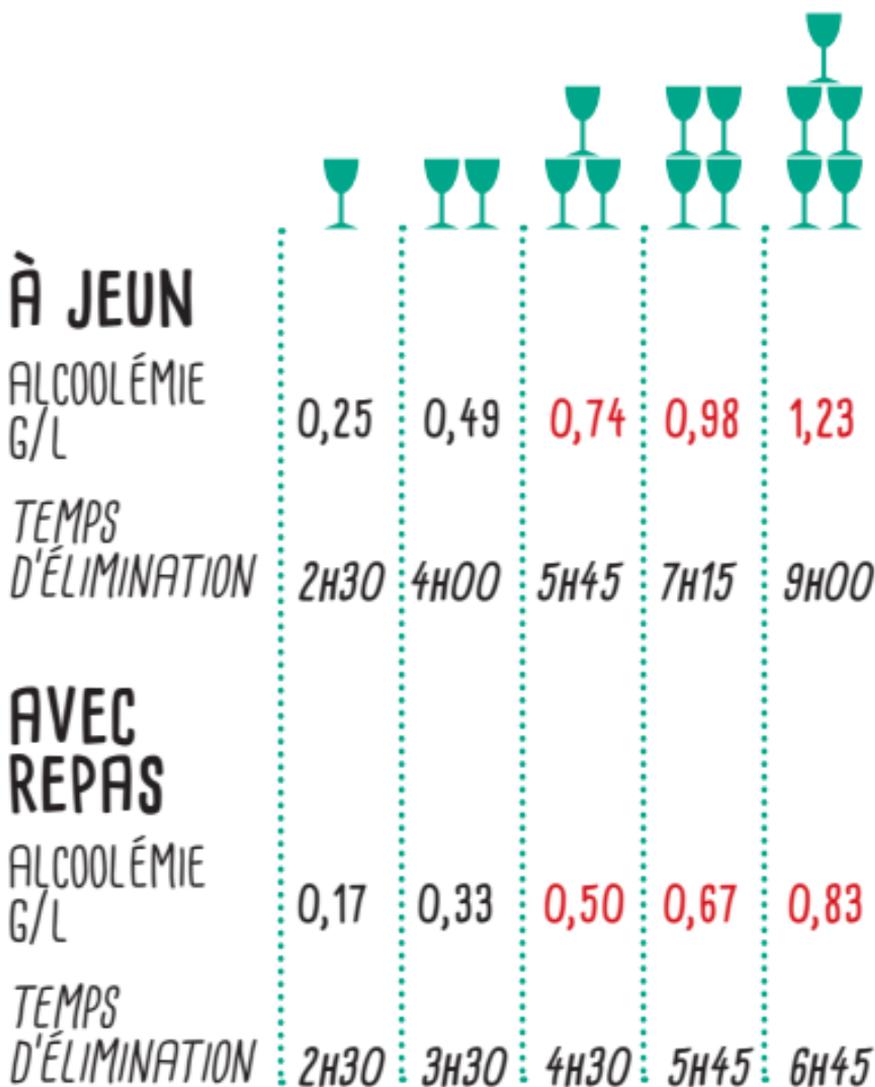
HOMME 55KG



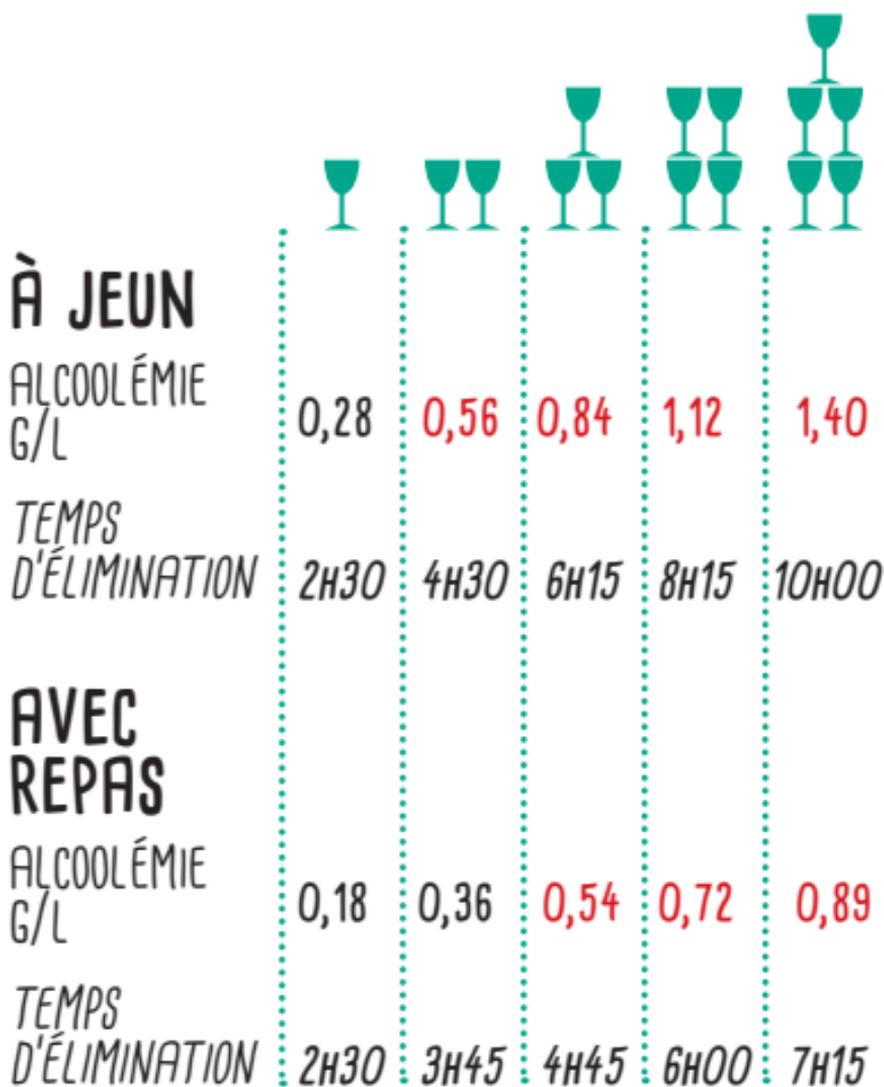
FEMME 60KG



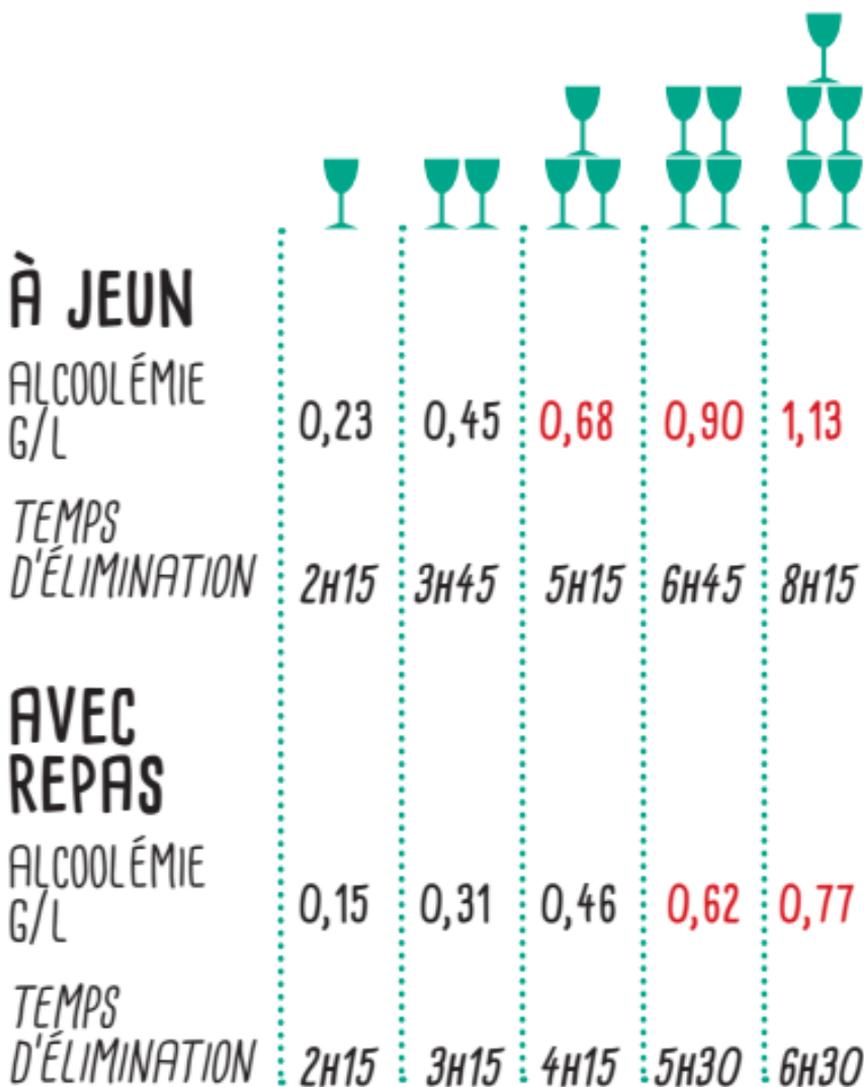
HOMME 60KG



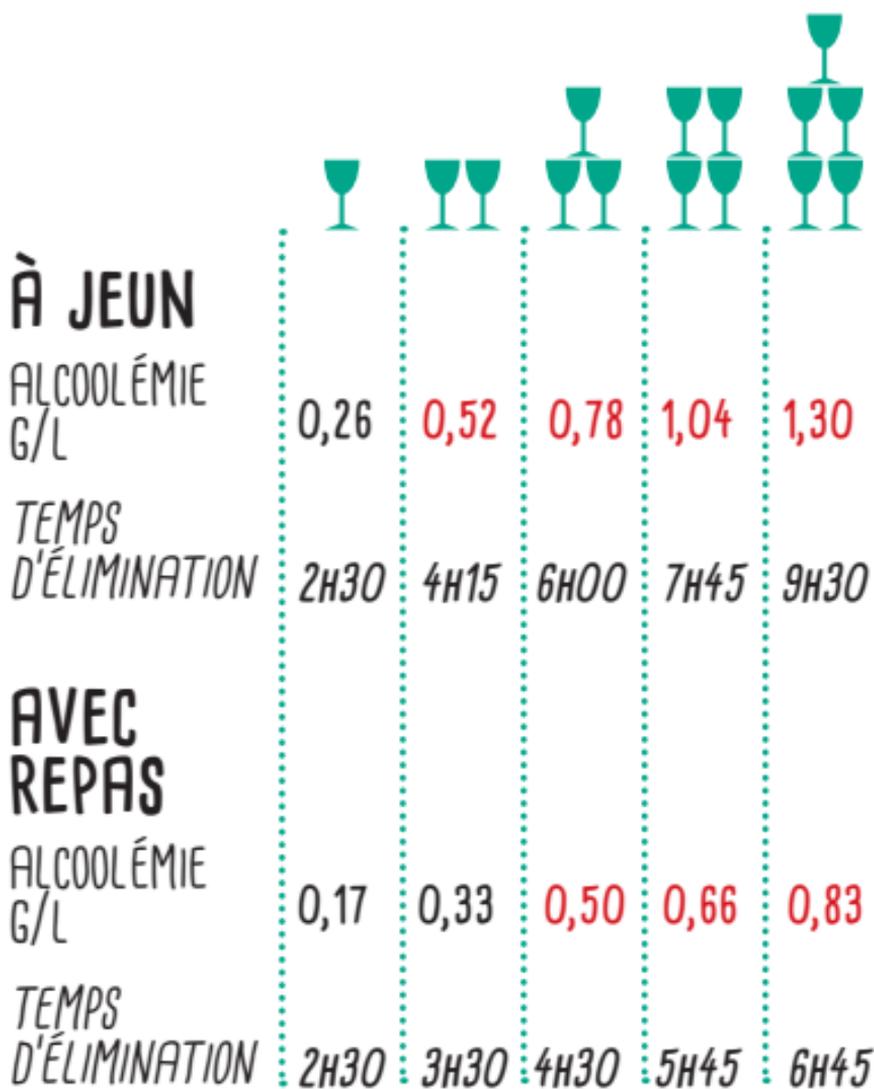
FEMME 65KG



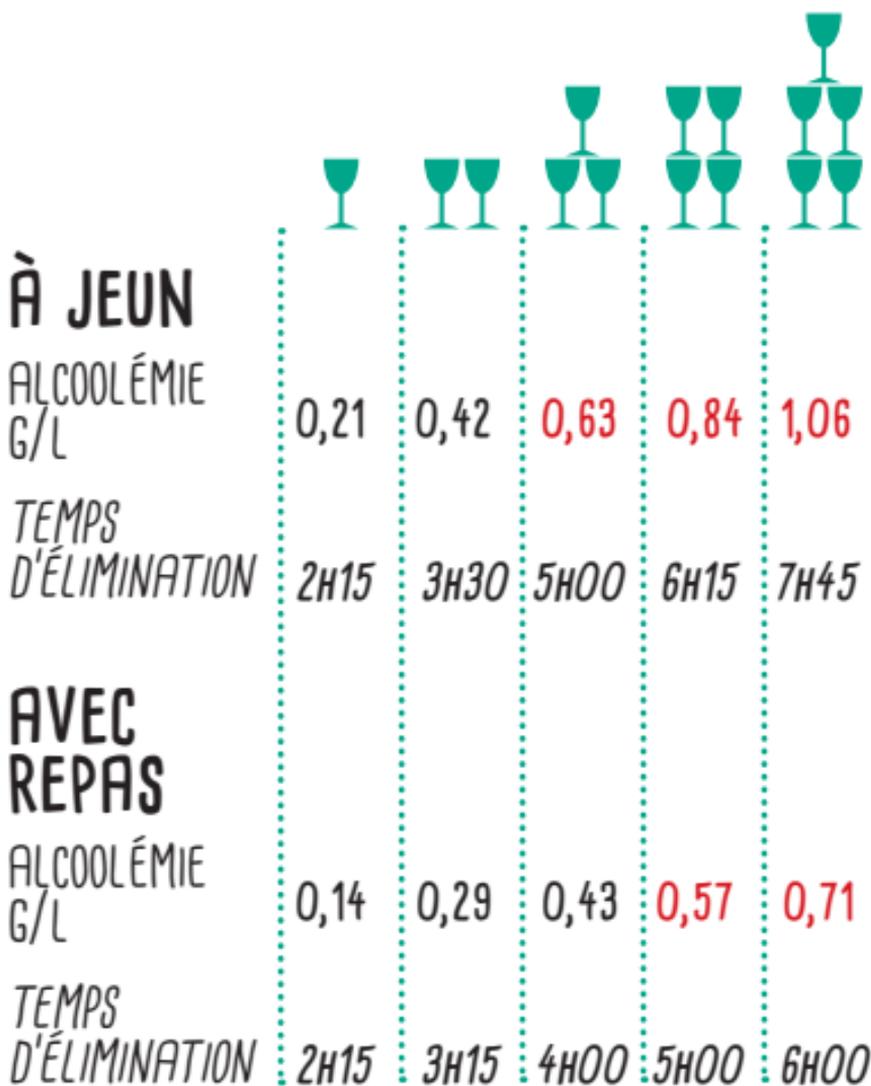
HOMME 65KG



FEMME 70KG



HOMME 70KG



FEMME 75KG

À JEUN

ALCOOLÉMIE
G/L

0,24 0,49 0,73 0,97 1,21

TEMPS
D'ÉLIMINATION

2H30 4H00 5H30 7H15 8H45

AVEC REPAS

ALCOOLÉMIE
G/L

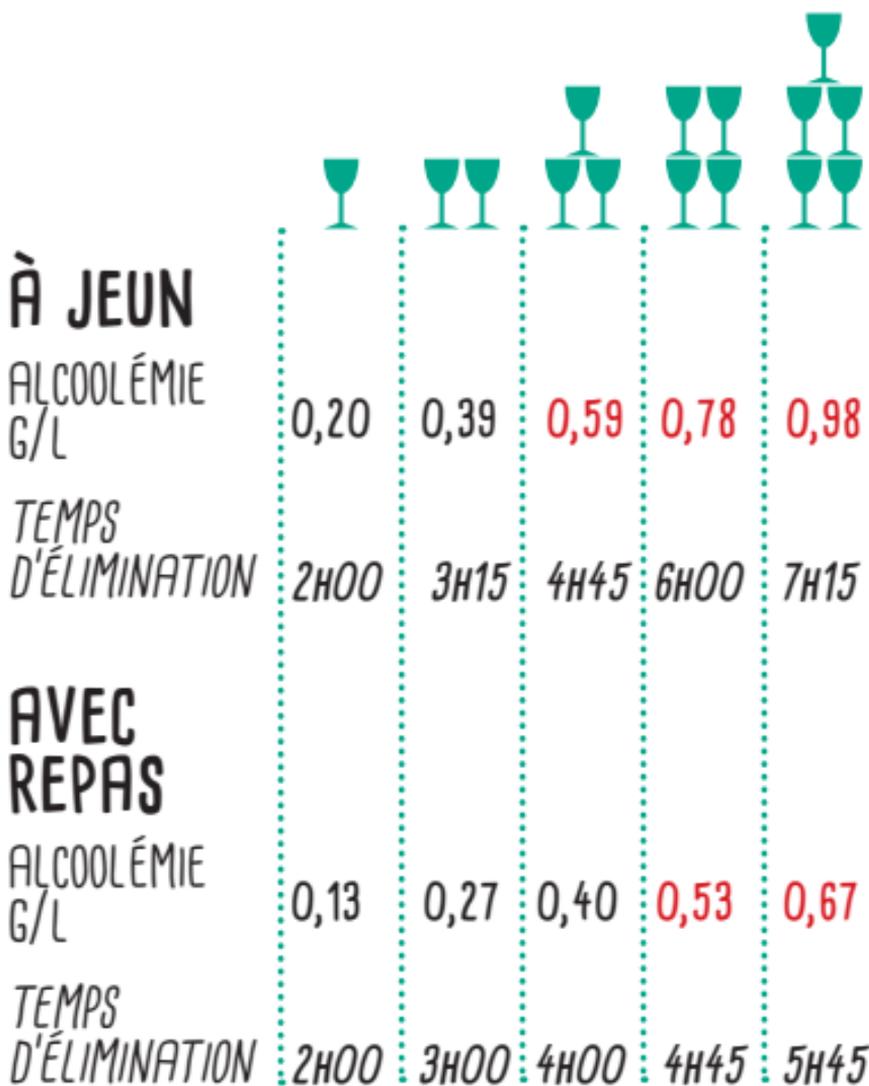
0,16 0,31 0,47 0,62 0,78

TEMPS
D'ÉLIMINATION

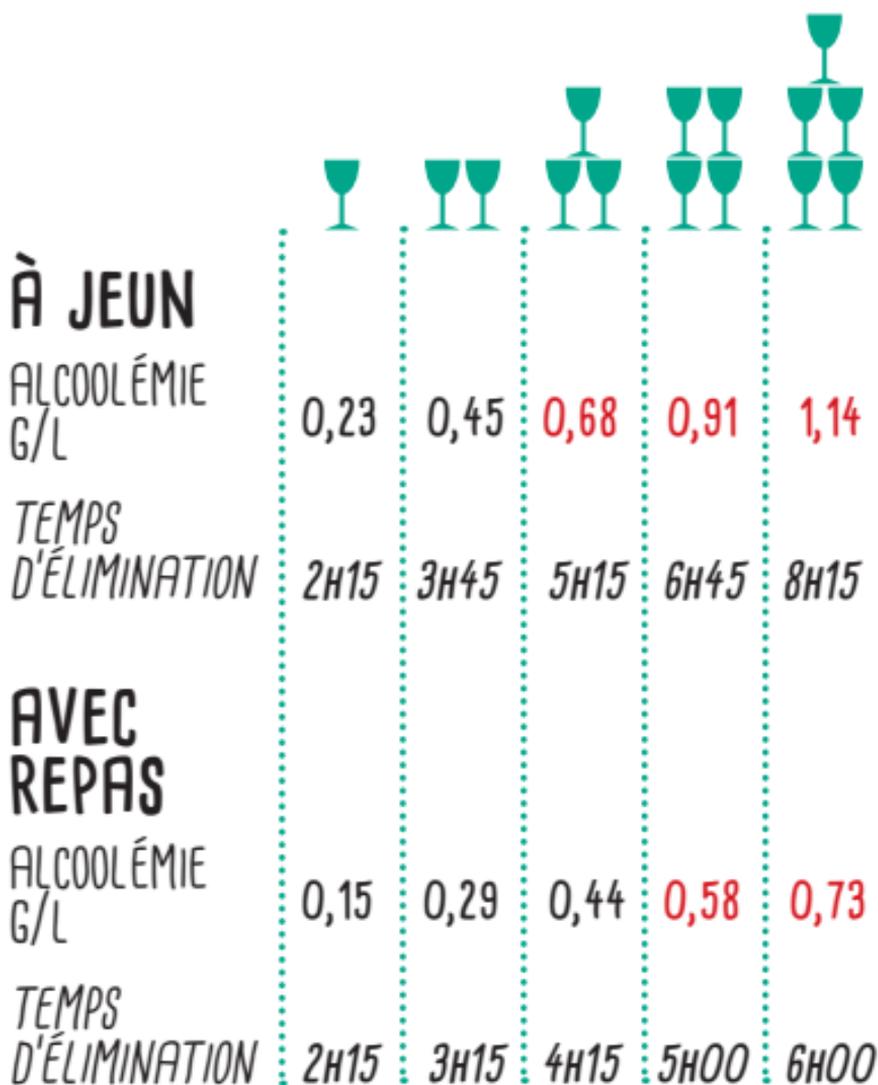
2H15 3H15 4H30 5H30 6H30



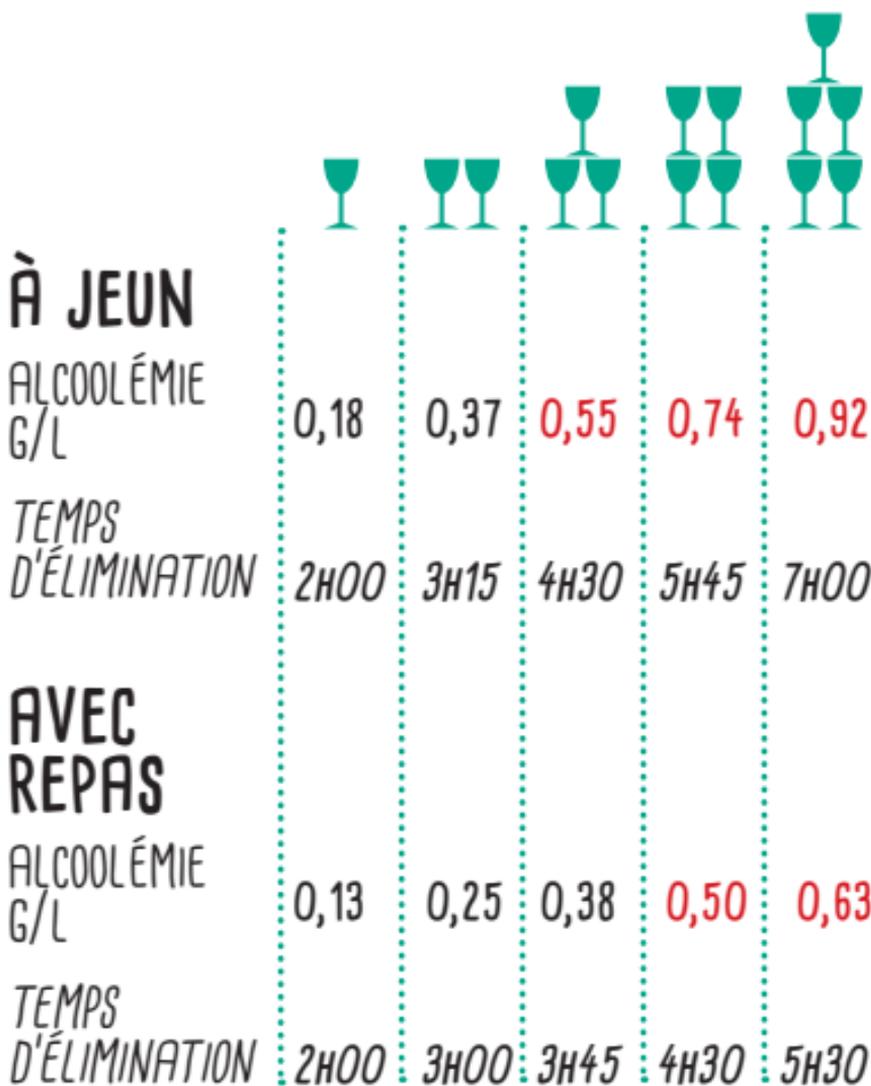
HOMME 75KG



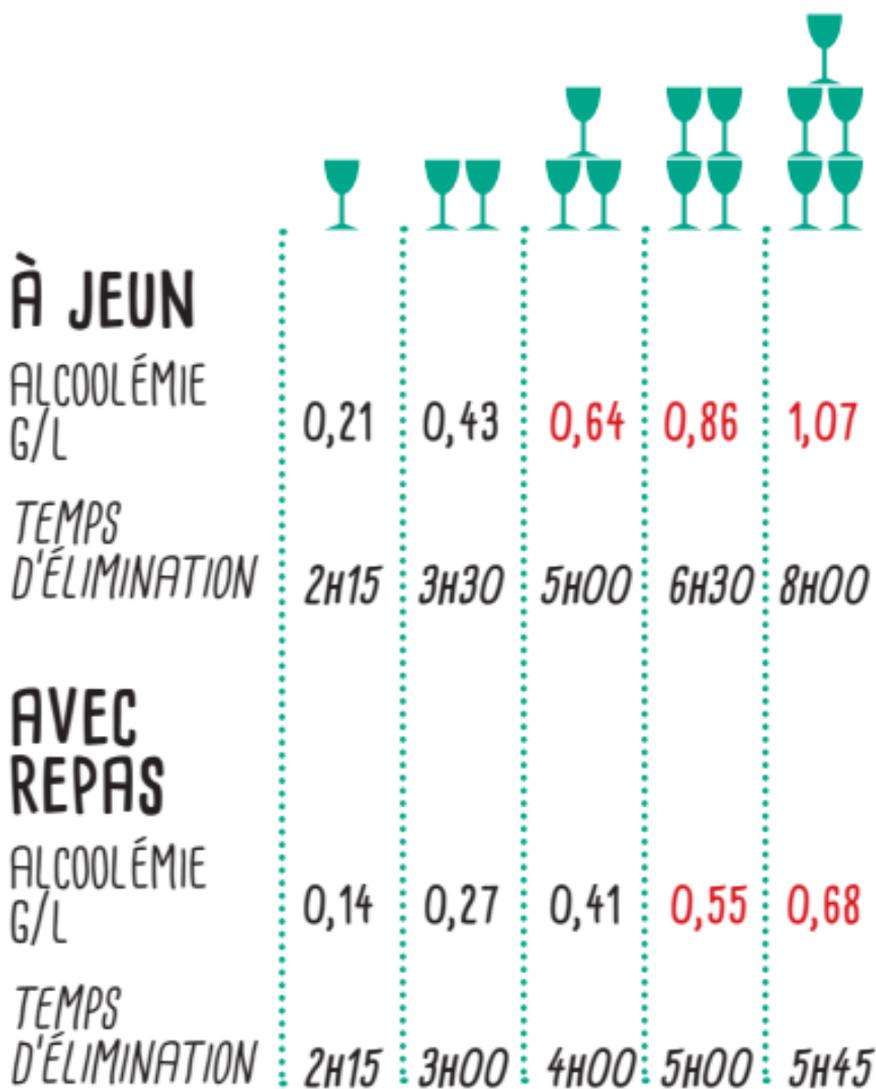
FEMME 80KG



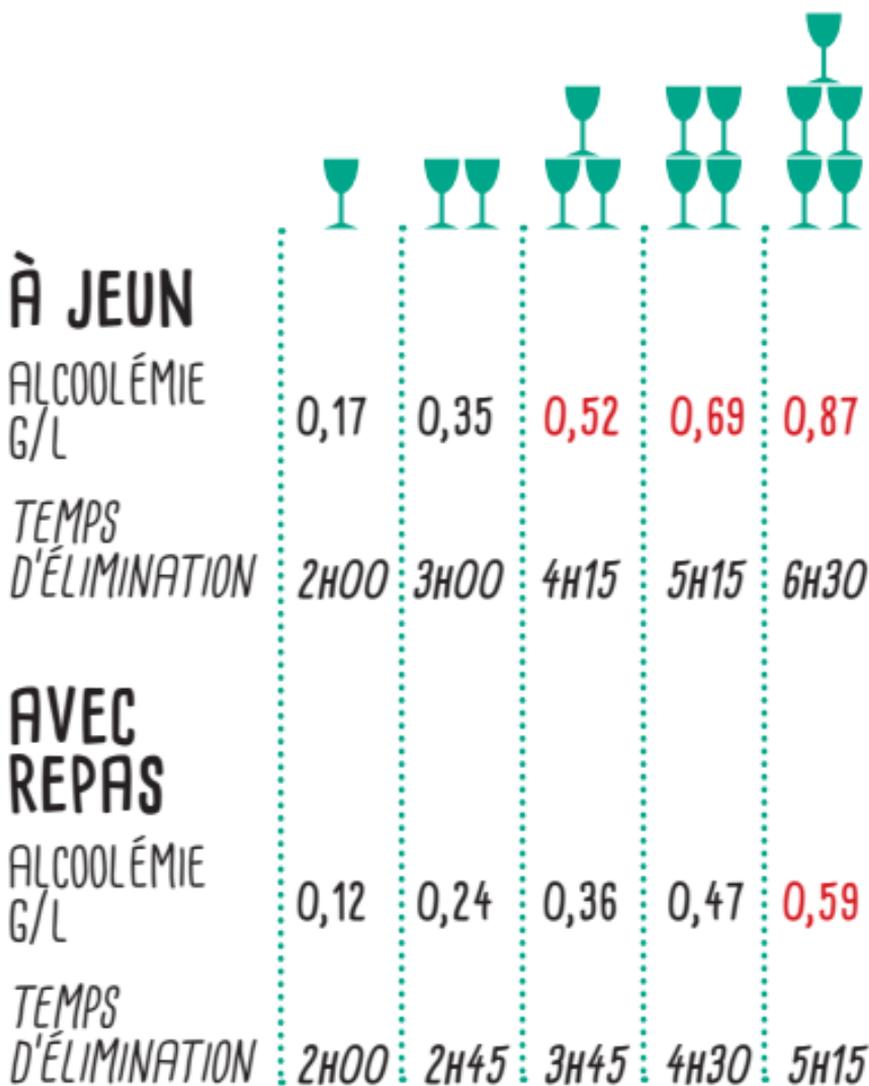
HOMME 80KG



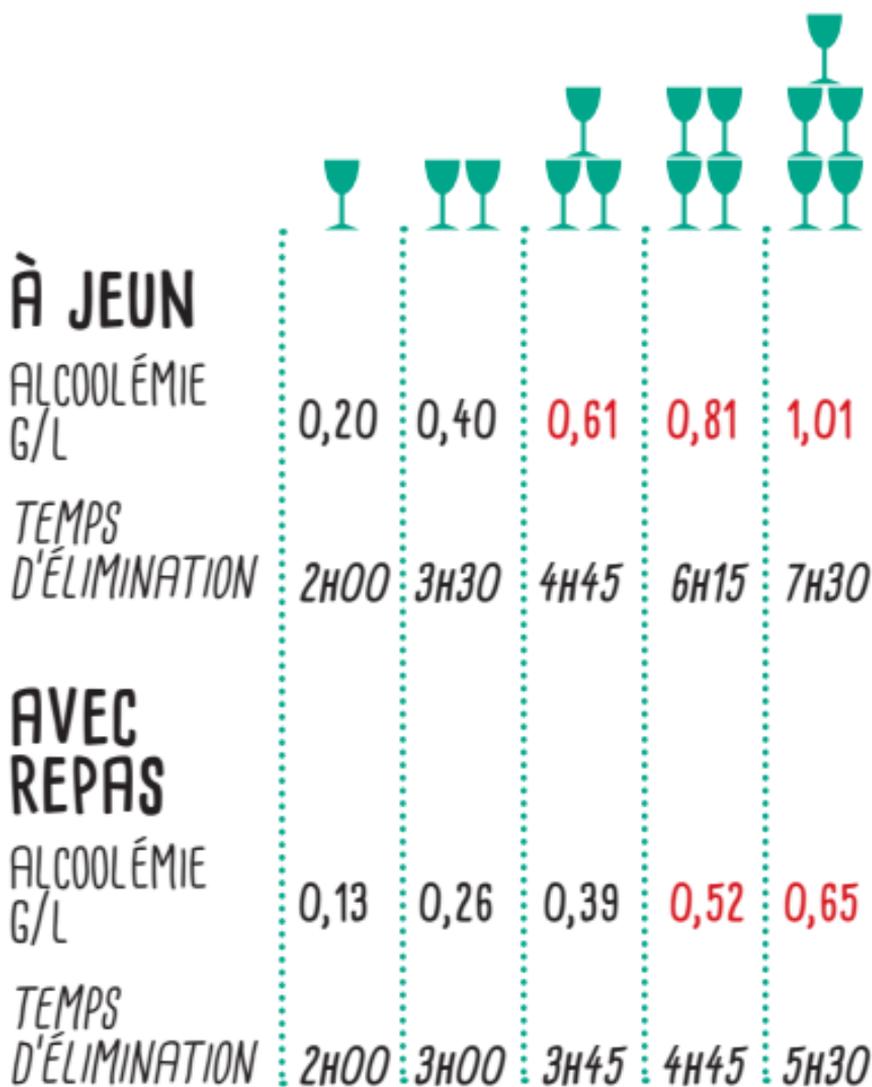
FEMME 85KG



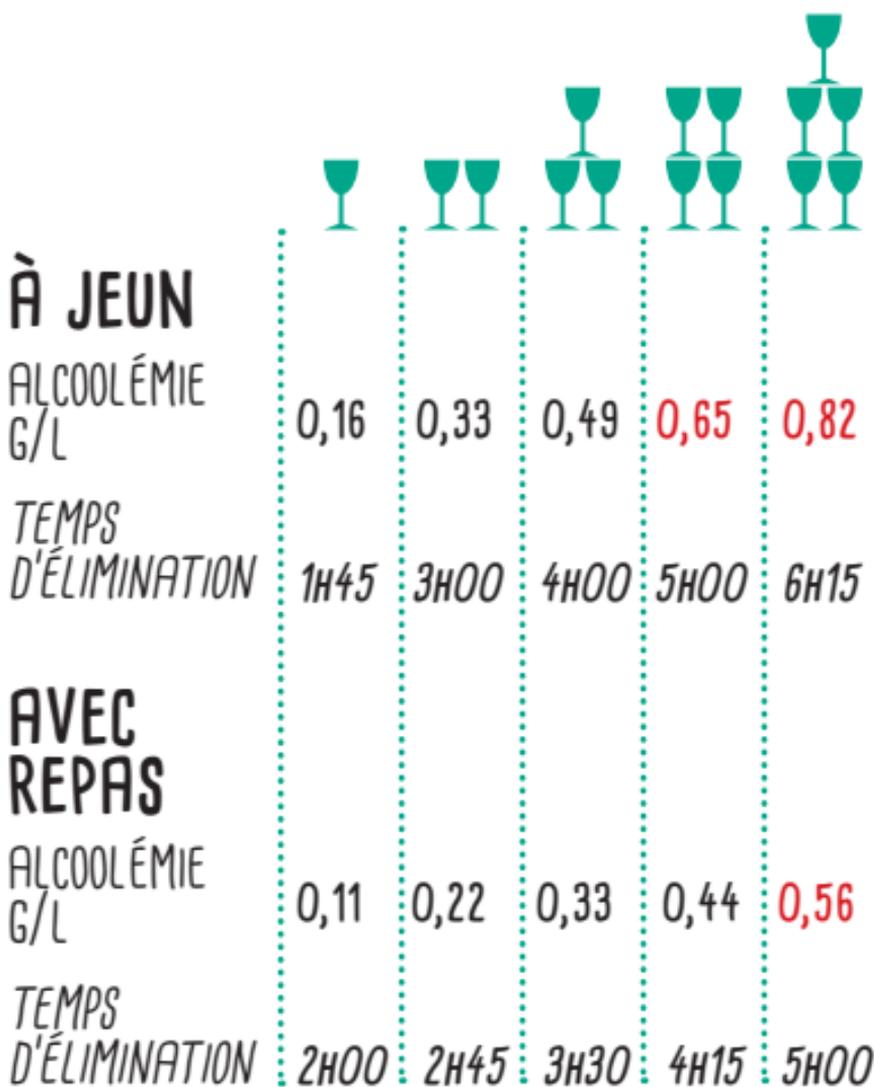
HOMME 85KG



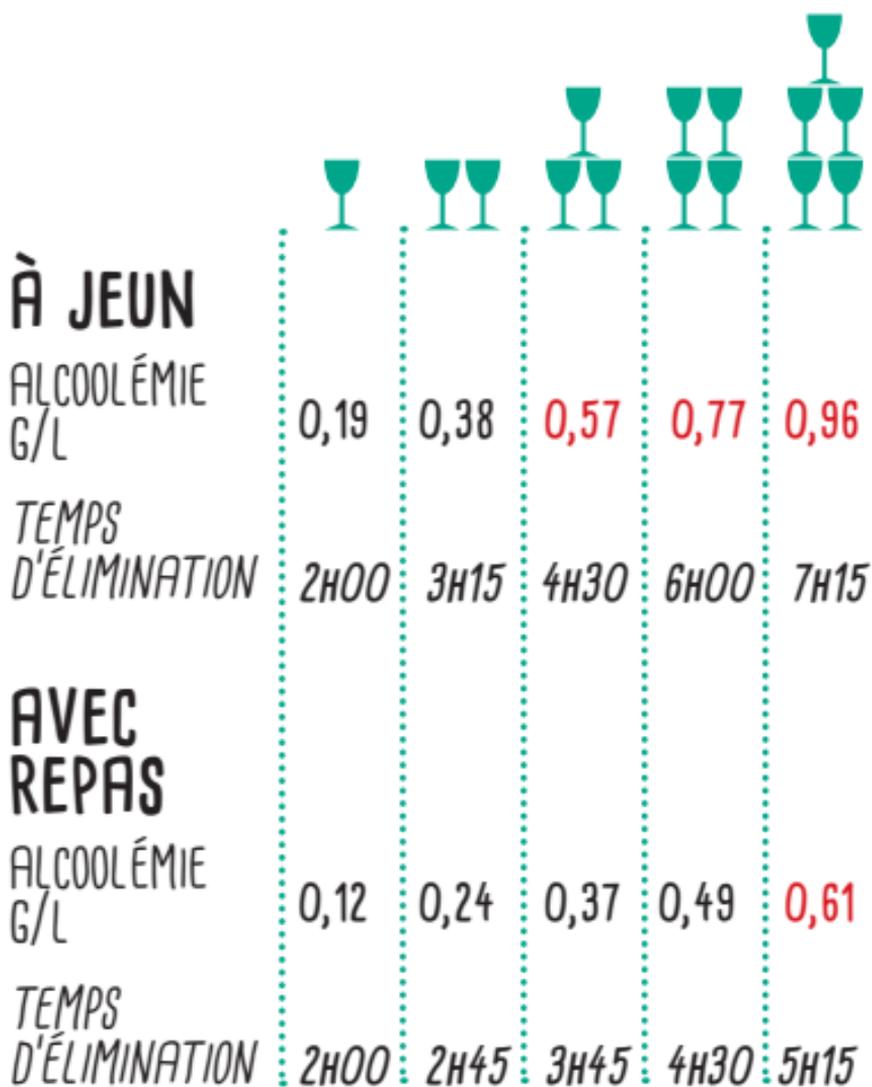
FEMME 90KG



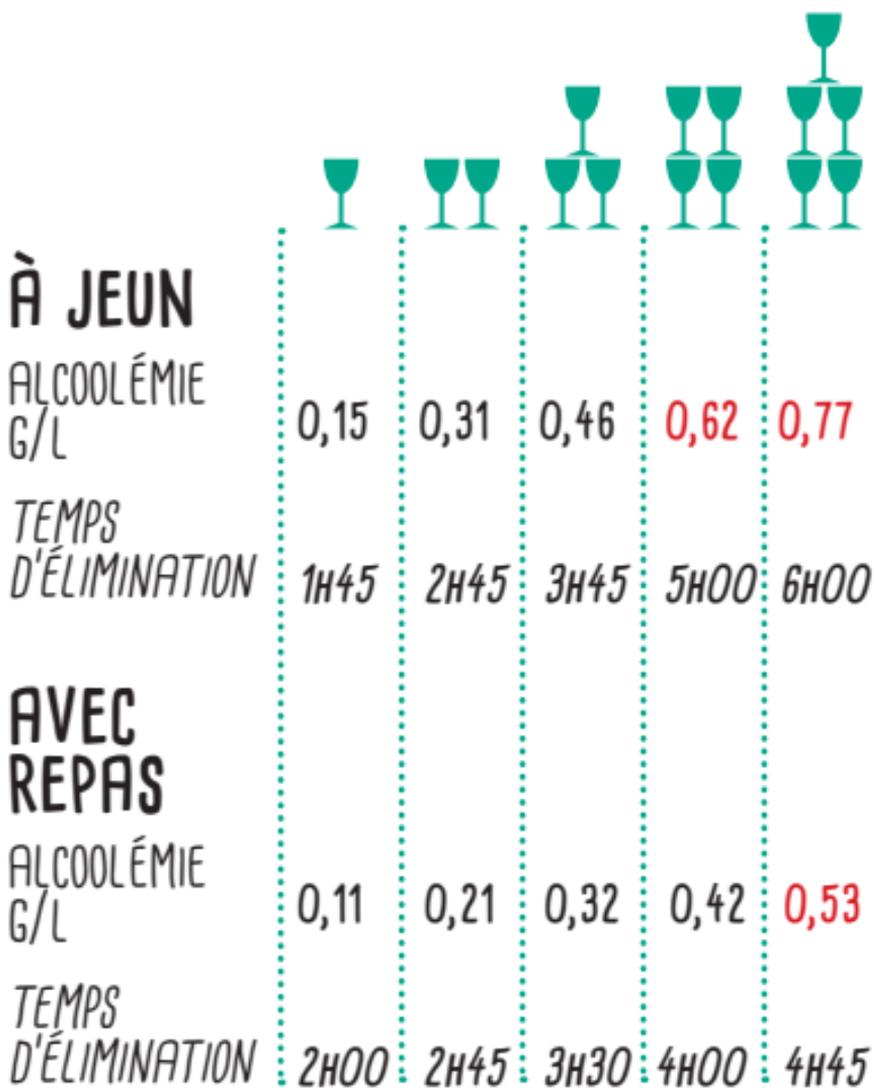
HOMME 90KG



FEMME 95KG



HOMME 95KG

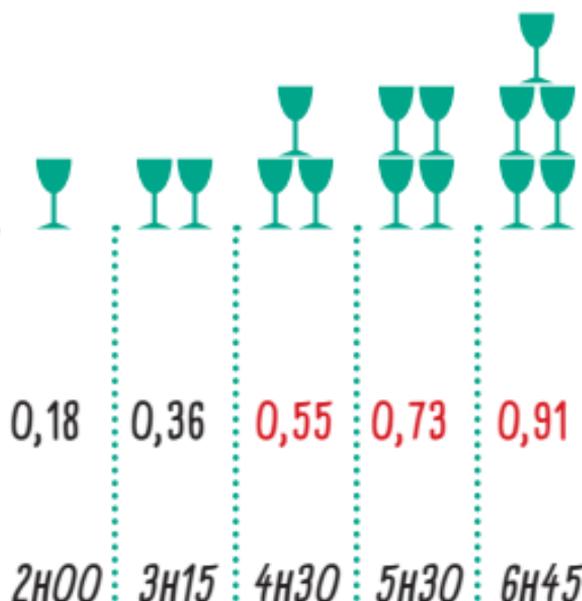


FEMME 100KG

À JEUN

ALCOOLÉMIE
G/L

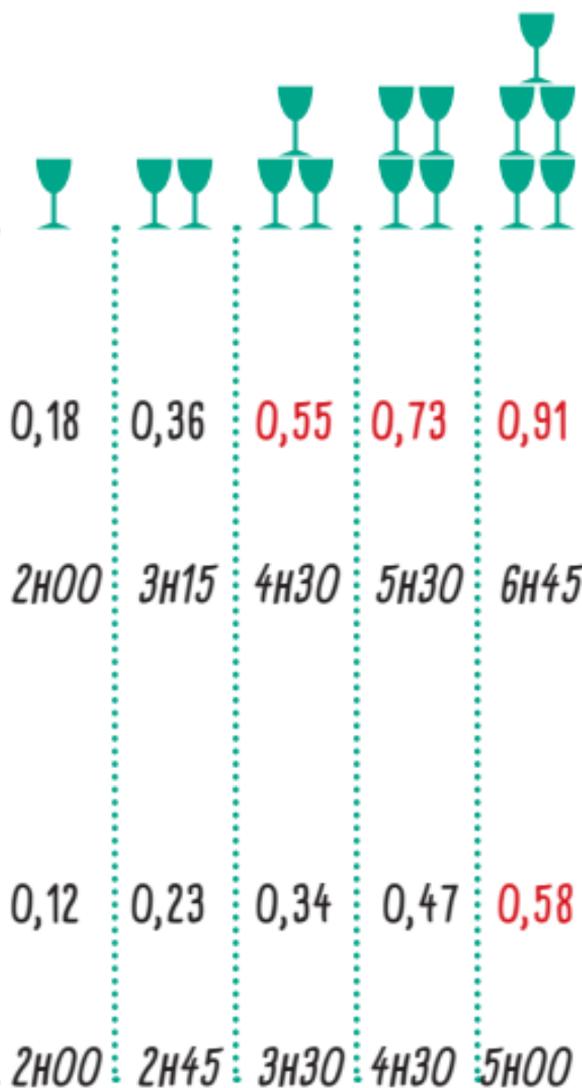
TEMPS
D'ÉLIMINATION



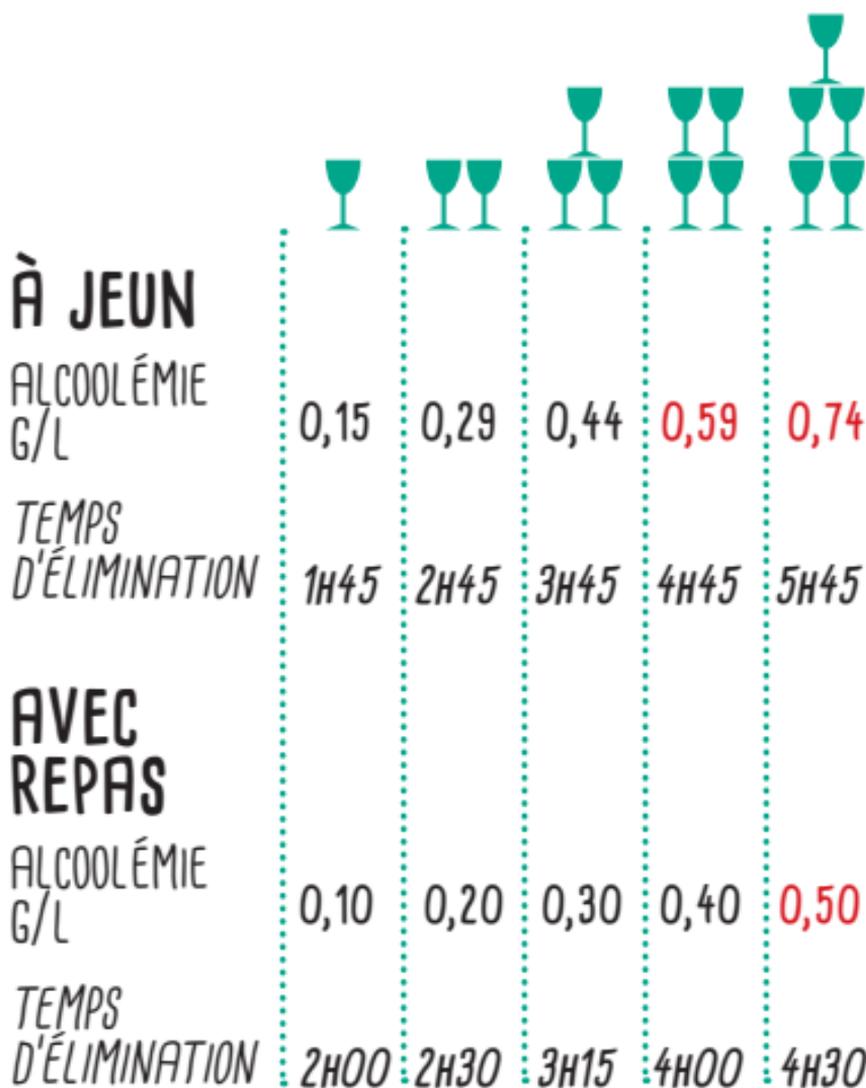
AVEC REPAS

ALCOOLÉMIE
G/L

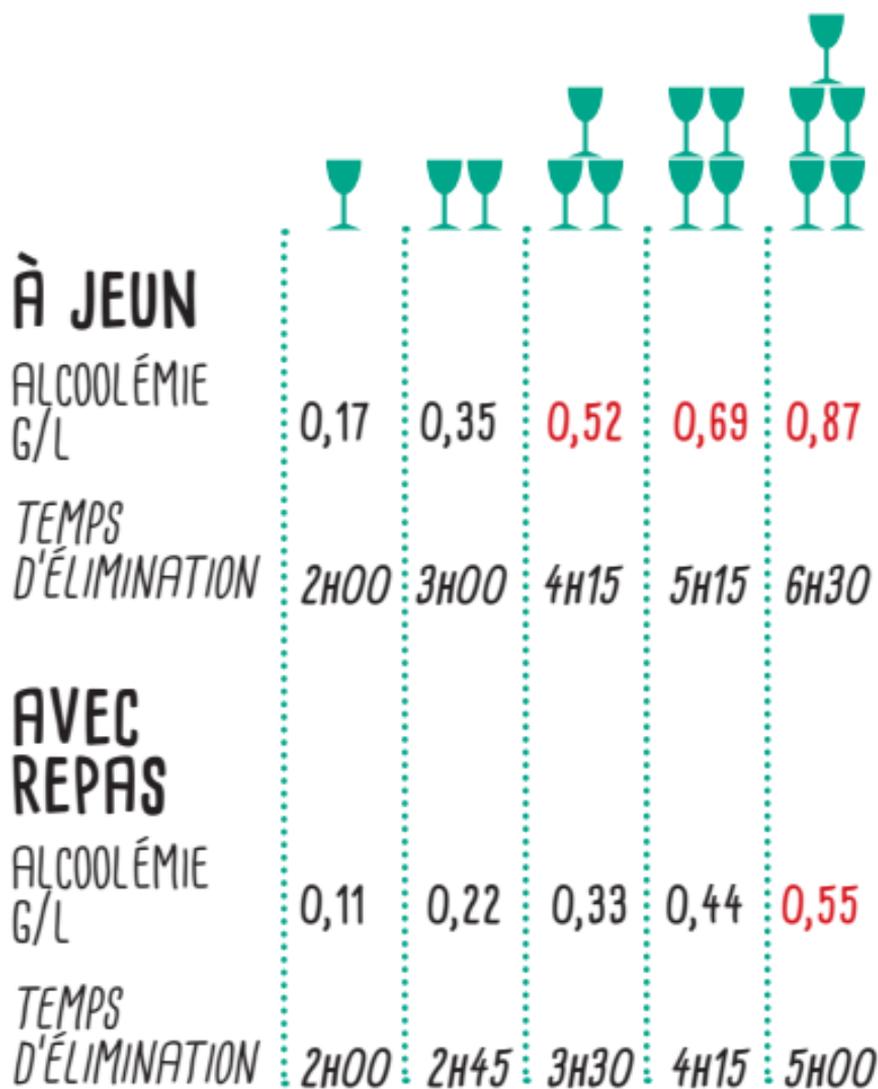
TEMPS
D'ÉLIMINATION



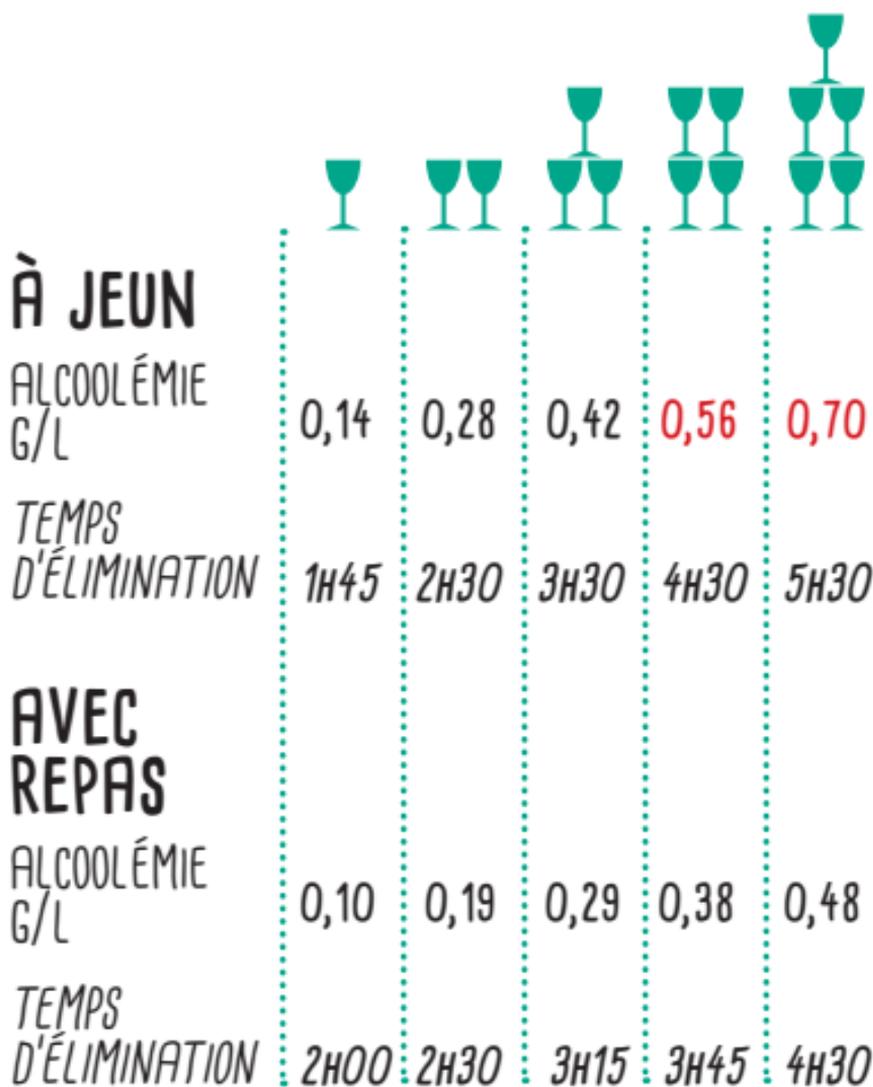
HOMME 100KG



FEMME 105KG



HOMME 105KG



FACE À UNE SITUATION D'URGENCE :

- > Numéro unique européen d'urgence : 112
- > Samu : 15
- > Police : 17
- > Pompiers : 18

POUR TOUTES VOS QUESTIONS :

- > Alcool Info Service : 0 980 980 930
7j/7, appel anonyme,
coût d'un appel local
- > Drogues Info Service : 0 800 23 13 13
7j/7, appel anonyme et gratuit
- > drogues-info-service.fr

*Document réalisé
par le Crips Île-de-France, organisme
associé de la Région Île-de-France,
avec le soutien de la préfecture de Paris
et de la Mildeca*

- > lecrips-idf.net

PRENEZ SOIN
DE VOUS
ET DES AUTRES

île de France 
prévention | santé | sida