

## 4 CONSEILS

AVANT LA SOIRÉE,  
DEMANDER À  
DORMIR SUR PLACE  
OU DÉSIGNER

**UN SAM**<sup>2</sup>



<sup>2</sup> Sans Accident Mortel. Pour plus d'info, renseigne-toi sur le site ckisam.fr

ÉVITER LES  
**MÉLANGES**



**ALCOOL DROGUES**  
**NE FONT PAS BON MÉNAGE.**



PRÉVOIR DES  
**PRÉSERVATIFS.**  
POUR ÉVITER TOUT  
COMPORTEMENT  
SEXUEL À RISQUE.

SI QUELQU'UN FAIT UN  
**MALAISE**  
L'ALLONGER EN  
**POSITION**  
**LATÉRALE**  
**DE SÉCURITÉ**  
(PLS) ET APPELER LE

 **15**  
LES URGENCES.



ÇA FAIT  
QUOI ?

CONSEILS

À SAVOIR /  
ASTUCES

C'EST QUOI ?

# L'ALCOOL

Pour plus d'infos :  
[www.anpaa.asso.fr](http://www.anpaa.asso.fr)



Association Nationale  
de **PRÉVENTION**  
en **ALCOOLOGIE**  
et **ADDICTOLOGIE**

A.N.P.A.A.

[www.anpaa.asso.fr](http://www.anpaa.asso.fr)



Association Nationale  
de **PRÉVENTION**  
en **ALCOOLOGIE**  
et **ADDICTOLOGIE**

A.N.P.A.A.

# 1 C'EST QUOI ?



Vin, cidre, bière, whisky, vodka... toutes ces boissons contiennent une même molécule : l'éthanol ou alcool pur. La concentration en alcool pur est différente pour chaque type de boisson : on ne boit pas toutes les boissons dans les mêmes quantités.

 = 
  = 
  = 
  = **10 GR D'ALCOOL**

10 CL DE VIN    25 CL DE BIÈRE    2,5 CL DE PASTIS    2,5 CL DE VODKA

**A LA MAISON OU CHEZ DES AMIS, ON A TENDANCE À SE SERVIR DE PLUS GRANDS VERRES :** on absorbe donc plus d'alcool.

# 2 ÇA FAIT QUOI ?





**L'alcool est un produit psychoactif :**



il modifie les perceptions et les comportements.

**A DOSE ÉGALE, LES EFFETS NE SONT PAS LES MÊMES :** ils varient selon le sexe, l'âge, le poids, l'état de santé ou de fatigue, etc.

**À PETITE DOSE :** on se sent plus détendu, plus joyeux, plus ouvert aux autres.

**À FORTE DOSE :** on peut avoir envie de vomir, faire un malaise ou un coma éthylique, perdre l'équilibre et se faire mal et même devenir agressif et violent.

 - 

**PLAISIR**     **RISQUES** 

# 3 À SAVOIR / ASTUCES



**L'alcool fait très vite effet,** encore plus quand on est à jeun.

**IL N'Y A QUE LE TEMPS QUI PERMET DE DESSOÛLER.**  
Un café ou une douche n'auront donc aucun effet.

A long terme, **une consommation excessive et régulière** peut entraîner une **forte dépendance** et la survenue de maladies.

**IL EST RECOMMANDÉ DE NE PAS BOIRE AVEC 2 JOURS SANS ALCOOL**  
+ DE **10 VERRES D'ALCOOL /SEMAINE**

**-1 VERRE D'ALCOOL ≈ 2H**

**L'alcool déshydrate.**

**-1L D'EAU PERDU POUR X4 VERRES D'ALCOOL CONSOMMÉS**

**BOIRE BEAUCOUP D'EAU EST LE SEUL REMÈDE EFFICACE** contre les maux de tête et la gueule de bois.

# BINGE DRINKING QU'EST-CE QUE C'EST ?

**Boire un maximum d'alcool dans un minimum de temps porte un nom :** le binge drinking (« biture expresse » en français). Les risques, notamment de coma, sont alors démultipliés.