PETITS CONSEILS
PETITS CONSEILS

- pensez à manger avant et pendant une soirée
- pensez à boire régulièrement de l'eau pendant et après la soirée
- espacez vos verres
- évitez les mélanges avec d'autres produits psychoactifs (drogues...)
- pensez à vous protéger lors de relations sexuelles (il suffit d'une fois pour être contaminé par le virus du SIDA - VIH - et des infections sexuellement transmissibles- IST)
- la conduite de voiture, scooter, vélo... est interdite sous l'emprise de l'alcool

Si un de vos amis a trop bu et semble s'endormir :

- assurez-vous qu'il ne perde pas connaissance
- surveillez-le
- portez-lui assistance si nécessaire

Si un de vos amis a trop bu et a perdu connaissance :

- appelez les secours
- allongez-le sur le côté
- dégagez sa bouche
- couvrez-le pour le maintenir au chaud

EN CAS D'URGENCE
APPELEZ OU FAITES APPELER LE 112 OU LE 15

COM_PRA_001_1

EN SAVOIR +
EN SAVOIR +

- faire un footing, danser, se doucher, uriner, boire un café ne permettent pas de dessaouler plus vite

Il n'y a que le temps qui le permette !

Des questions ?

Contactez votre médecin du travail

Contacts

25 rue Carl Linné - BP 90905
49009 ANGERS CEDEX 01

02.41.47.92.92

smia@sante-travail.net

http://smia.sante-travail.net

web

Rédaction, conception et mise à jour SMIA
A.LANDREAU - S.GUIMIOT- Médecins du Travail
S.JOBIN- A.MAHÉ- Conseillères en EPI

Ne pas jeter sur la voie publique - SMIA octobre 2017 - FOTOLIA © SMIA ©

Smia Santé au Travail

CHEZ LES JEUNES

ALCOOL
CHEZ LES JEUNES
Dangers et dépendance

SMIA
25 rue Carl Linné - BP 90905
49009 Angers Cedex 01
Tél. : 02.41.47.92.92- Fax : 02.41.68.17.16

C'EST QUOI L'ALCOOL ?

C'EST QUOI L'ALCOOL ?

Nom : éthanol
Prénom : alcool
Aspect : liquide
Loi : interdiction de vente de boissons alcoolisées aux jeunes de moins de 18 ans

Les effets

A faible dose :

- détente
- euphorie
- désinhibition

A plus forte dose :

- perte de notion du temps et de l'espace
- perte de l'équilibre
- trouble du comportement et de la parole

Mais c'est aussi :

- perte de mémoire/black-out
- vomissements
- coma éthylique

OÙ TROUVE-T-ON DE L'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.

LES DANGERS

LES DANGERS

Le coma éthylique

Le coma éthylique est une intoxication aigüe à l'alcool qui peut se traduire par une perte de connaissance. Cela arrive en cas d'absorption massive d'alcool si une personne boit trop et/ou trop vite.

Le risque est plus élevé à jeun.

Un coma éthylique peut entraîner des séquelles voire la mort.

Vous consommez régulièrement de l'alcool, même en petites quantités

- vous pourriez devenir dépendant, ne pas pouvoir vous passer de l'alcool
- l'alcool est dangereux pour votre santé sur le long terme
- cela peut avoir des conséquences sur votre santé physique et mentale
- savez-vous que les personnes qui boivent régulièrement sont plus souvent en dépression ou anxieuses ?
- savez-vous également qu'elles sont plus souvent atteintes de cancers que celles qui ne boivent pas ?

LES QUANTITÉS

LES QUANTITÉS

1 verre de bière 25 cl à 5°

=

1 coupe de champagne 10 cl à 12°

=

1 verre de vin 10 cl à 12°

=

1 verre de pastis 2,5 cl à 45°

=

1 verre d'apéritif 7 cl à 18°

=

1 verre de whisky 3 cl à 40°

=

10 g d'alcool pur

Pour info !

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

Attention

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