

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

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>



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

web

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.