

## 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.