



ALCOHOL

*Stylish*

## L'abus, c'est LE problème!

L'alcool? Tout le monde connaît! Même sans les avoir vécus, personne n'ignore les effets positifs de l'alcool: on est euphorique, détendu, on parle plus facilement aux autres. Mais l'alcool est-il vraiment indispensable pour faire la fête? On peut être à l'aise avec les copains sans alcool! La preuve? La majorité des jeunes adultes consomme modérément. Le problème, c'est l'abus. Une partie des jeunes adultes, même si ce n'est qu'occasionnellement, y va trop fort avec l'alcool. Or l'abus n'est vraiment pas sans risque.

## Tu t'es vu quand t'as bu?

L'alcool modifie la perception, l'attention, la coordination et la vitesse de réaction. Il agit sur des fonctions physiologiques essentielles, comme la température du corps et la respiration par exemple. L'alcool influence aussi les émotions. Au début, lorsqu'on boit, on est drôle, puis, si on ne s'arrête pas, on risque de déraiper. Avec un verre dans le nez, on peut casser l'ambiance d'une soirée, devenir agressif et commettre des actes que l'on va regretter ensuite.

## Pas vraiment un atout pour la drague

Un petit verre, des fois, ça aide. Mais avec un verre de trop, on peut aller trop loin, avoir des gestes déplacés et devenir franchement désagréable. Pas très réussi pour entamer une histoire! Et puis trop d'alcool diminue l'érection chez l'homme et le plaisir chez la femme.

## Pas de mélanges

La consommation simultanée d'alcool avec d'autres substances psychoactives (médicaments, cannabis, ecstasy, etc) présente un risque difficilement prévisible et une sollicitation supplémentaire pour l'organisme.

## L'intoxication alcoolique: ça arrive vite!

Quand on boit beaucoup d'alcool, on risque une intoxication grave. Des nausées et des vomissements en sont des signes typiques. Plus on consomme, plus les symptômes s'aggravent – jusqu'à la perte de conscience et la paralysie de la fonction respiratoire. Une intoxication alcoolique peut mener à la mort! Dans pareille situation, il est urgent d'appeler les premiers secours.

C'est souvent en buvant trop vite que cette limite s'approche dangereusement. En consommant des alcools forts, on y arrive encore plus rapidement, brutalement, sans qu'on s'y attende. Et attention aux alcools sucrés: ils n'ont pas forcément le goût de l'alcool, mais en ont toujours les effets.

## Fin de soirée...

A 0,3 pour mille déjà, on estime moins bien les risques et la vitesse de réaction diminue. Le risque d'accident augmente. Or les accidents de la route sont parmi les principales causes de mortalité chez les jeunes!

Si on choisit de boire de l'alcool, c'est avant la soirée qu'il faut penser au retour car l'alcoolémie monte très vite et redescend très lentement. Et il n'y a aucun truc pour accélérer l'élimination de l'alcool dans le sang. Avant de sortir, on peut par exemple décider qui va conduire, prévoir de prendre les transports publics ou un taxi. Comme ça, on ne prend pas de risque pour soi-même et pour les autres. Une règle d'or: ne jamais monter dans la voiture d'une personne alcoolisée.

## Assure!

Personne ne doit se sentir obligé de boire de l'alcool. On peut boire autre chose ou boire plus lentement que les autres. Un autre truc: ne pas terminer son verre, pour ne pas être servi trop souvent. Sinon, il reste encore la possibilité de verser discrètement son verre dans les plantes, mais bon...

Après tout, on peut refuser un verre, il suffit d'en être suffisamment convaincu!

Plus on est jeune, et plus il faut se montrer prudent avec l'alcool: l'organisme d'un adolescent y est plus sensible et l'élimine moins bien. C'est notamment pour ça qu'il est interdit de vendre de l'alcool aux moins de 16 ans, et que les spiritueux, les apéritifs et les alcopops ne peuvent pas être vendus aux moins de 18 ans.

## Dépendance

Une personne qui consomme de l'alcool en grande quantité et régulièrement risque de se faire du mal physiquement et psychologiquement et de devenir alcoolodépendante. La nécessité de boire de plus en plus pour ressentir les effets souhaités risque alors de s'installer. D'ailleurs, «bien tenir» l'alcool ne veut pas dire qu'il n'y a pas de risque pour la santé: être habitué à l'alcool est plutôt un signe de problème! Etre sur le chemin de la dépendance, ce n'est pas seulement une question de quantité: c'est avoir besoin d'alcool pour se sentir bien, pour s'amuser, ne plus pouvoir s'en passer à la fois dans sa tête et dans son corps.

## Si ça dérape souvent

Quand la consommation d'alcool prend trop de place dans sa vie, il ne faut pas hésiter à en parler avec son médecin ou un service spécialisé.

## Aide et conseils

Des offres d'aide gratuites et anonymes sont disponibles dans chaque région de Suisse. L'ISPA fournit des adresses sur simple demande.

**Tél. 021 321 29 85**

**Internet: [www.sfa-ispas.ch](http://www.sfa-ispas.ch)**

**Courriel: [prevention@sfa-ispas.ch](mailto:prevention@sfa-ispas.ch)**

**sfa / ispa** 

Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies,  
1001 Lausanne