

ALCOOL OU PAS, comment réussir sa soirée ?



IDA
information
sur les Drogues et l'Alcool



design/illustration : www.eyespace.be



PHASE 0 au jus !

- ✗ pas d'alcool en dessous de 16 ans
- ✗ pas de spiritueux en dessous de 18 ans



PHASE 1 au top !

se sent normal !

- ✗ bien vu ! ne peut plus prendre le volant



PHASE 2 joyeux !

se sent décoincé !

désinhibé

- ✗ état généralement recherché, alterner avec des softs pour y rester



PHASE 3 limite lourd !

- très (trop?) joyeux/communicatif
- troubles de la parole
- troubles de l'équilibre
- risques accrus en cas de déplacement

- ✗ passer aux softs (urgent) !



PHASE 4 soirée foirée, lendemain foireux

- cerveau en souffrance
- troubles de la mémoire
- alcool violent, triste, ...
- perte de contrôle de soi
- perte de contrôle de sa consommation

- ✗ arrêter de boire
- ✗ raccompagner



PHASE 5 danger maximum!

- (pré) coma éthylique !
- risque d'étouffement ou arrêt respiratoire
- vomissements/endormissement

- ✗ ne jamais laisser seul
- ✗ vérifier l'état de conscience et appeler les secours dès que nécessaire

L'EFFECTOMETRE

un outil pour réussir ma soirée !

On doit toujours s'octroyer le choix de boire ou de ne pas boire. Si je décide de boire de l'alcool, je gère ma consommation en fonction des effets ressentis.

Pour la majorité d'entre nous, passer une bonne soirée c'est être **joyeux et communicatif**, être «Pompélluupp !», se souvenir de tout, ne pas être lourd, et éviter les lendemains difficiles ...

Et bien, pour y arriver, rien de plus simple :

Ne pas dépasser la phase 2 (voir ci-dessous).

Editeur responsable : Martin de Duve / Univers Santé / Place Galilée, 6 / 1348 LLN / exempt de timbre. Un projet d'IDA (information sur les Drogues et l'Alcool) asbl en collaboration avec Univers Santé asbl. Avec le soutien du Fonds fédéral de lutte contre les assuétudes.

.be

PHASE 0

au jus !

« **Au jus** ». La législation en matière de vente d'alcool précise que :

- la bière et le vin (boissons fermentées) ne peuvent pas être vendus aux moins de 16 ans;
- les boissons distillées (vodka, rhum, alcopops,...) sont interdites aux moins de 18 ans.

loi du 10 décembre 2009

Les conseils de Réduction des Risques ci-dessous s'adressent donc aux jeunes de 16 ans et +

On l'oublie parfois mais l'alcool peut provoquer des **dégâts pour la santé** lorsqu'il n'est pas consommé de façon appropriée (ivresse, consommation régulière,...). Ces risques sont **augmentés chez les plus jeunes**, encore en plein développement, et plus vulnérables aux effets de l'alcool. Un usage précoce et inadapté d'alcool augmente les risques d'**alcoolisme** à l'âge adulte et peut avoir des conséquences négatives sur le **développement cérébral** des plus jeunes. Le législateur a donc décidé d'interdire l'alcool aux moins de 16 ans.

le bon réflexe

Mettre à disposition de l'eau gratuite et des softs (eaux, jus de fruits frais, sodas, ...) variés et de qualité !

PHASE 1

au top !

« **Au top** ». Tout va bien. J'ai bu environ deux drinks (**2 unités standards d'alcool**). Je me sens normal mais attention, au regard de la loi, je ne peux fort probablement plus conduire (**je suis aux alentours de 0,5‰ d'alcool dans le sang, c'est la limite légale autorisée pour conduire en Belgique**). Si je veux reprendre le volant (ou le guidon), je dois attendre **une bonne heure environ**. En effet, à titre indicatif, chaque drink fait monter notre taux d'alcool d'environ **0,25‰ à 0,3‰ d'alcool** dans le sang, et le corps a besoin d'environ 1h30 pour éliminer un seul drink !

le bon réflexe

Ne pas prendre le volant tout de suite si je dois conduire.



PHASE 2

joyeux !

« **Joyeux** ». C'est le **moment recherché** lorsque l'on a décidé de boire de l'alcool : je suis **joyeux, désinhibé, détendu**, j'ai la drague plus facile, je suis « Pompélluupp ! ». Excellent !

J'ai probablement très envie de commander une tournée générale, mais si je veux rester dans cet état-là toute la soirée, je dois commencer à **alterner mes consos avec des boissons softs**. Cela me permettra de maintenir mon état joyeux, de m'hydrater malgré tout (**l'alcool déshydrate**), de me souvenir de tout et de ne rien regretter.

Si je ne veux pas dépasser cet état-là une fois que je le ressens, je dois limiter ma conso à un à deux drinks alcoolisés par heure grand maximum entrecoupée de softs car je tourne déjà entre **1‰ et 2‰ d'alcool** dans le sang. Pour rappel, je ne peux évidemment **plus conduire** depuis longtemps déjà.

le bon réflexe

Une fois l'état « Pompélluupp » atteint, j'alterne avec des softs pour rester en forme et « joyeux » toute la soirée !

PHASE 3

limite lourd !

« **Limite lourd** ». J'ai oublié d'alterner avec des softs lorsque je me sentais joyeux... Mon taux d'alcool continue de grimper, et ma capacité à faire rire et plaisir à mon entourage y est inversement proportionnelle. Je suis persuadé d'être drôle et séduisant, **mais je suis le seul à le penser**. Je commence à avoir des **troubles de l'équilibre**. Les lendemains seront déjà difficiles ! Je me situe entre **2‰ et 3‰ d'alcool** dans le sang !

le bon réflexe

Passer aux softs, c'est urgent !

PHASE 4

soirée foirée, lendemain foireux

« **Soirée foirée, lendemain foireux** ». C'est la phase qui emm... tout le monde, c'est **l'alcool triste, violent**... Je ne gère plus du tout **ma consommation**. Je perds l'équilibre (ainsi qu'éventuellement mon portefeuille, mes clés, mon gsm, ...). Mon cerveau est en **souffrance importante**. Je ne fais plus rire personne, bien au contraire, je deviens un(e) « bitu » à gérer. Le **lendemain sera très pénible** et je pourrai regretter des choses, des faits. Je tourne autour des **3‰ d'alcool** dans le sang, c'est beaucoup trop !

le bon réflexe

Me faire raccompagner illico et m'hydrater avec de l'eau.

PHASE 5

danger maximum !

« **Danger maximum !** ». C'est le **pré-coma** ou le **coma éthylique**. Je m'endors sous l'effet de l'alcool et, sans m'en rendre compte, je prends des risques énormes (**étouffement** si je vomis dans ma trachée, chutes et traumatismes, **arrêt respiratoire** pouvant mener au **décès**). De plus, si jamais je viens encore de boire un verre ou de faire l'un ou l'autre à-fond, mon taux d'alcool va encore monter. Le risque de coma profond devient alors très important. Je me situe entre **3‰ et 4‰ d'alcool** dans le sang, la majorité d'entre nous entre en pré-coma ou coma profond à ce taux là !

le bon réflexe

Ne jamais laisser seul quelqu'un dans cet état et on appelle les secours (112) en cas d'inconscience !

On ne laisse personne « cuver son vin » lorsqu'on arrive dans cet état d'endormissement. Il faut **vérifier très souvent l'état de conscience et et au moindre doute, il faut appeler les secours, c'est une urgence médicale** ! Les amis ou les parents s'en remettront. L'alcool est un neurotoxique puissant, cela nécessite une prise en charge médicale importante.