

N'HESITEZ PAS A NOUS CONTACTER POUR PLUS D'INFORMATIONS  
RUE DES CARMES, 26 - 6900 MARCHE-EN-FAMENNE  
084/32.70.75 ou 084/32.70.76  
E-mail : [pssp@marche.be](mailto:pssp@marche.be)  
<http://pssp.marche.be>



plan  
stratégique  
de  
sécurité  
et  
de  
prévention  
P S S P

# ALCOOL



## CE QU'IL FAUT SAVOIR

Guide réalisé à partir des documents suivants : « Alcool, plus d'infos pour moins d'intox »,  
« Etes-vous sûr de tout connaître sur les risques liés à l'alcool ? » et « Alcool, savoir plus, risquer moins ».





## PREFACE



C'est bien connu, les jeunes aiment s'amuser et faire la fête. Ces fêtes sont nécessaires à l'épanouissement social et personnel des jeunes, et les occasions ne manquent pas (fin des examens, anniversaires, nouvel an, etc.). Lors de celles-ci, mais aussi à d'autres occasions, vos enfants sont confrontés à l'alcool.

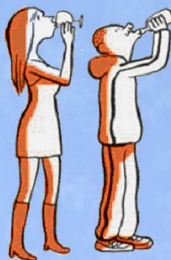
Il y a toujours une bonne raison pour commencer à boire : curiosité, recherche de sensations fortes, envie de faire comme les autres, de se sentir plus sûr de soi...

Lors des premières fois, le jeune se dit aussi qu'il encaisse bien, que c'est juste pour faire la fête, qu'il sait gérer et s'arrêter quand il veut.

Et puis, est-ce que c'est grave de prendre une cuite une fois de temps en temps ? Non, pas forcément, car cela ne veut pas dire qu'il boira toujours plus ou qu'il deviendra dépendant.

Mais il est important de savoir qu'il existe de nombreux risques liés à l'excès. Si les accidents de la route dus à l'alcool font toujours de trop nombreuses victimes, d'autres dangers moins connus sont tout aussi graves : violences, relations sexuelles non voulues ou non protégées, échec scolaire, etc.

Alors faut-il être ivre ou défoncé pour s'amuser, faire la fête, déstresser ? Il semble que non puisqu'une majorité des jeunes boivent peu ou même pas du tout. On les oublie souvent car les médias n'en parlent pas, préférant montrer les situations extrêmes. Ce qui est sûr, c'est que personne n'est obligé de boire.




## EN RESUMÉ



Chacun réagit différemment selon son état physique et psychique, selon le contexte, le moment, la fréquence de consommation et la quantité consommée. Les réactions aux effets de l'alcool diffèrent selon que l'on est une femme ou un homme, selon sa corpulence, ses rythmes biologiques, selon que l'on a mangé ou pas, pris des médicaments...

 **A faibles doses : sensation de détente, désinhibition, plaisir, excitation.**

 **A fortes doses : ivresse, vomissements, nausées, maux de tête, fatigue, déprime...**

Avec l'alcool, plus on augmente les quantités, la fréquence et les occasions de boire, plus les risques sont importants, en particulier les risques immédiats (accidents domestiques, de la route, du travail, violences...).

Le taux d'alcoolémie est d'autant plus vite atteint que l'on est à jeun, que la taille est petite et le poids léger.

### IMMEDIATS

- Diminution de la vigilance et des réflexes, somnolence.
- Troubles digestifs.
- Perte du contrôle de soi : actes de violence, perte de capacités à se défendre, risques sexuels, accidents graves de la route (les hommes de 15 à 25 ans sont les plus exposés), accidents du travail...
- Contre-indication de la consommation d'alcool en cas d'hépatites et de prise de certains médicaments.
- Coma éthylique.

### A MOYEN TERME

- Risques d'apparition ou d'augmentation de troubles psychologiques.
- Dépendance physique et psychique pouvant entraîner la détérioration des liens familiaux, sociaux et professionnels.
- Détérioration grave de la santé physique et mentale : cirrhoses, maladies neurologiques, cancers, démences...



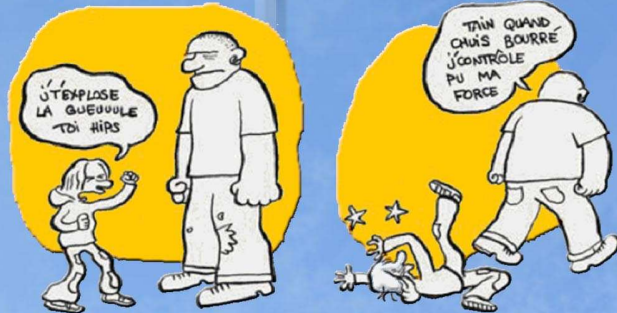




# LES RISQUES

## LA VIOLENCE

Quand on a bu, le ton monte très vite et on passe facilement à l'acte. Une remarque, un regard mal interprété peuvent dégénérer. Une grande partie des agressions (injuries, coups, agressions sexuelles) sont ainsi commises sous l'influence de l'alcool. En plus de cela, lorsqu'on est ivre, on est moins capable de se défendre et on devient plus vulnérable.



## MALAISE ET COMA

Boire beaucoup d'alcool en peu de temps (ce que l'on appelle parfois « binge drinking » ou cuite express) a des effets directs sur l'organisme. Ils sont d'autant plus graves que la quantité d'alcool consommée est importante. L'ivresse peut s'accompagner de nausées, de vomissements, mais aussi de pertes de mémoire, de délires, etc. De très fortes doses peuvent faire perdre connaissance : c'est le coma éthylique, véritable intoxication à l'alcool qui nécessite une hospitalisation en urgence et qui peut, faute de soins, provoquer la mort.

## LA SANTE A LONG TERME

Une personne qui consomme de l'alcool de façon régulière et/ou excessive augmente ses risques de développer de nombreuses maladies : cancers, maladie du foie (cirrhose), problèmes cardiovasculaires et digestifs, ainsi que des troubles psychiques comme la dépression et l'anxiété. Une consommation importante peut à terme détériorer la matière grise et nuire ainsi au fonctionnement du cerveau.



# BIERE OU AUTRES ?

Bière, whisky, vodka, alco pops, vin, ... : toutes ces boissons contiennent la même molécule, appelée éthanol ou alcool pur. Après consommation, sa diffusion dans l'ensemble de l'organisme, et en particulier dans le cerveau, est rapide. Ces boissons se différencient par leur goût et leur concentration en éthanol, mais toutes sont toxiques et peuvent conduire à l'ivresse.

Bien sûr, certaines boissons sont plus concentrées en alcool pur que d'autres, mais elles sont aussi servies en plus petites doses. Ainsi, un verre de vodka (3cl) à 40° contient autant d'alcool pur qu'un verre de bière (25cl) à 5°. Attention toutefois, car une bière forte ou spéciale équivaut à 3 Pils !

En réalité, une bière, un verre de whisky, une bouteille d'alco pops, un verre de vin tels que servis dans les bars ou boîtes de nuit contiennent tous la même quantité d'alcool pur : environ 10 grammes. C'est ce qu'on appelle un verre standard ou encore une unité alcool. En revanche, chez soi, chez des amis ou plus généralement dans un environnement non commercial, les verres sont généralement plus remplis et contiennent donc une dose d'alcool pur plus importante.



### Les ALCOPOPS ou Comment plaire aux jeunes ?

Les producteurs d'alcool ont développé de nouveaux produits aux packagings attrayants pour conquérir les jeunes consommateurs. Ces produits sont des mélanges de différents types d'alcool, de jus de fruits ou de sodas, dont la teneur en sucre, souvent élevée, masque le goût de l'alcool.

Les nouveaux consommateurs, une fois captifs car habitués à l'alcool grâce à ces produits, pourront ensuite évoluer vers d'autres types de boissons alcooliques et ainsi entretenir ce marché.





## ALCOOL = DROGUE ?

L'alcool est aussi une drogue. Bien que peu de personnes en soient sincèrement convaincues, l'alcool est, en fait, un psychotrope – c'est-à-dire une substance chimique (alcool, médicament, etc.) qui agit sur le psychisme et les facultés mentales. Ainsi, l'alcool modifie la conscience et les perceptions, et donc aussi les comportements.

Comme toute drogue, sa consommation régulière peut progressivement entraîner :

- une tolérance : nécessité d'augmenter les doses pour ressentir le même effet ;
- une dépendance : impossibilité de s'abstenir de consommer sous peine de malaise, de souffrances psychologiques et/ou physiques.

Plus on commence à boire tôt, plus on risque de devenir dépendant à l'alcool !

### CONSEQUENCES SUR LA VIE DE TOUS LES JOURS

Boire trop et trop souvent peut provoquer une fatigue, un manque de concentration, des pertes de mémoire. Ces problèmes peuvent avoir des conséquences sur les études ou le travail : absentéisme, démotivation, baisse des résultats, voire décrochage scolaire.

Il existe aussi un risque de se couper des autres, de se refermer sur soi-même, d'arrêter des activités que l'on pratiquait depuis longtemps et qui procuraient un vrai plaisir, de ne choisir ses sorties et ses fréquentations que pour pouvoir boire, bref d'organiser son quotidien autour de l'alcool. Les relations avec son entourage (famille, amis) peuvent également se détériorer.

### QUE DIT LA LÉGISLATION ?

La consommation d'alcool est réglementée (par exemple, pas d'ivresse publique) mais il n'y a pas d'interdiction de consommation, et ce quel que soit l'âge du consommateur.

La réglementation belge porte sur la vente et la distribution d'alcool.

Voici un tableau récapitulatif.

	Boissons spiritueuses (vodka, rhum, alcoolops, ...)	Autres alcools de plus de 0,5°
Age minimum	18 ans	16 ans



## LES RISQUES

### LES ACCIDENTS DE LA ROUTE

Que l'on soit conducteur de voiture ou de deux-roues, cycliste ou piéton, les accidents de la route sont un risque bien réel.

L'alcool diminue les réflexes, la vigilance et la résistance à la fatigue. Il perturbe la vision, l'estimation des distances et provoque un allongement du temps de réaction.

Son effet désinhibant amène à sous-évaluer les risques. On ne s'en rend pas compte quand on a bu, mais ces troubles commencent à apparaître dès le premier verre.

### LES RAPPORTS SEXUELS A RISQUE

Après quelques verres, on se sent plus à l'aise socialement et on « branche » plus facilement. C'est peut-être vrai, mais attention : quand on a bu et qu'on est un peu « parti », on peut oublier de se protéger ou avoir un rapport sexuel non désiré. Un seul rapport sexuel sans préservatif suffit pour être contaminé par le virus du sida, par d'autres infections sexuellement transmissibles, ou pour se retrouver enceinte contre sa volonté.

