



**ALCOOL**  
Prévenir les dommages  
et réduire les risques



# CONSEILS POUR REDUIRE LES RISQUES

L'alcool, consommé pour le plaisir, en convivialité, peut aussi être synonyme de dommages et de prises de risques. Ci-dessous quelques petits conseils pour consommer en réduisant les risques. N'oubliez pas que chacun réagit différemment selon le sexe, le poids, la taille, l'état de santé physique et psychique :

● **Evitez de consommer trop rapidement** et pensez à manger. A jeun, le pic d'alcoolémie arrive plus rapidement.

● **Boire de l'eau permet de se réhydrater** (l'alcool déshydrate). Vous vous sentirez mieux (moins de maux tête par exemple). Mais l'eau ne fait pas baisser le taux d'alcoolémie.

● **Seul le temps permet la baisse de ce taux.** N'oubliez pas que c'est le foie qui élimine l'alcool à 90% et que faire du sport, boire un café, boire de l'eau... ne font pas baisser le taux d'alcoolémie.

● **Faites attention aux quantités versées à la maison.** N'oubliez pas qu'un verre de vin de 12 cl est équivalent en alcool (10 g d'alcool pur/verre) à un verre de bière de 25cl ou un verre de whisky 3cl (doses bar).

● **Consommez modérément et faites des pauses.** L'abus peut entraîner des pertes de mémoire « le trou noir », voire le coma éthylique, qui peut entraîner un risque vital.

● **Dispensez vous de boire si vous n'êtes pas en forme** (fatigue, angoisse, déprime...). L'alcool accentue l'humeur et l'état dans lequel vous êtes.

● **N'associez pas l'alcool avec d'autres produits** (y compris les médicaments), cela augmente les risques ou annule les effets de certains médicaments (antibiotiques par exemple, si vous êtes sous traitement).

● **L'alcool fait baisser la vigilance,** désinhibe et peut vous faire prendre des risques (risques d'avoir ou de causer un accident, d'entraîner la mort d'une autre personne ...) ou faire des choses non souhaitées (rapports sexuels non protégés, non désirés, violence...). N'oubliez de vous protéger. Restez vigilant.

● **Ne laissez pas seule une personne,** qui ne se sentant pas bien sous les effets de l'alcool. Si elle ne réagit plus :  
- mettez la en position latérale de sécurité (mise sur le côté pour éviter qu'elle ne s'étouffe si elle vomit)  
- appelez le SAMU ou les pompiers (15) (portable 112)

● **Ne conduisez pas si vous avez dépassé le seuil toléré** (inférieur à 0.5 g/l de sang). Testez-vous avec un éthylotest. A 0.5 g/l, le risque d'avoir un accident est multiplié par 3. Si vous êtes contrôlé avec un taux compris entre 0.5 et 0.8g/l de sang, vous pouvez perdre six points sur votre permis et avoir une amende de 135 euros.

Avec un taux supérieur à 0.8 g/l de sang, le permis de conduire est annulé, l'amende peut monter jusqu'à 4500 euros, les travaux d'intérêt général et l'obligation de soin sont possible.

● **Mieux vaut rester dormir sur place ou prendre un taxi...** Et surtout testez vous avec un éthylotest, le lendemain, avant de prendre la route. L'élimination de l'alcool dans l'organisme est de 0.15g/l en 1h.

● **Si vous êtes enceinte ou que vous allaitez,** abstenez vous de consommer. L'alcool traverse le placenta et passe dans le sang du fœtus; pouvant provoquer des dommages irréversibles.

● **Interrogez vous sur l'usage que vous ou vos amis faites de l'alcool :** j'en prends pour le plaisir lors de soirées, pour partager des moments conviviaux, ou parce que je suis angoissé(e), déprimé(e), pour ne plus penser...?

Et n'hésitez pas à en parler.



NUMÉRO ECOUTE ALCOOL  
0 811 91 30 30