

4 CONSEILS

AVANT LA SOIRÉE,
DEMANDER À
DORMIR SUR PLACE
OU DÉSIGNER

UN SAM*



* Sans Accident Mortel. Pour plus d'info,
renseigne-toi sur le site ckisam.fr

ÉVITER LES
MÉLANGES



ALCOOL DROGUES
NE FONT PAS BON MÉNAGE.

PRÉVOIR DES
PRÉSERVATIFS.
POUR ÉVITER TOUT
COMPORTEMENT
SEXUEL À RISQUE.



SI QUELQU'UN FAIT UN
MALAISE

L'ALLONGER EN
POSITION
LATÉRALE
DE SÉCURITÉ
(PLS) ET APPELER LE

15
LES URGENCES.



Association Nationale
de PRÉVENTION
en ALCOOLOGIE
et ADDICTOLOGIE

A.N.P.A.A.

Pour plus d'infos :
www.anpaa.asso.fr



CA FAIT
QUOI ?

CONSEILS

À SAVOIR /
ASTUCES

C'EST QUOI ?

L'ALCOOL



Association Nationale
de PRÉVENTION
en ALCOOLOGIE
et ADDICTOLOGIE

A.N.P.A.A.

www.anpaa.asso.fr

1 C'EST QUOI ? %

Vin, cidre, bière, whisky, vodka... toutes ces boissons contiennent une même molécule : l'éthanol ou alcool pur. La concentration en alcool pur est différente pour chaque type de boisson : on ne boit pas toutes les boissons dans les mêmes quantités.



⚠ A LA MAISON OU CHEZ DES AMIS, ON A TENDANCE À SE SERVIR DE PLUS GRANDS VERRES : on absorbe donc plus d'alcool.

2 CA FAIT QUOI ?

L'alcool est un produit psychoactif :

il modifie les perceptions et les comportements.

⚠ A DOSE ÉGALE, LES EFFETS NE SONT PAS LES MÊMES : ils varient selon le sexe, l'âge, le poids, l'état de santé ou de fatigue, etc.

⊗ À PETITE DOSE : on se sent plus détendu, plus joyeux, plus ouvert aux autres.

⊗ À FORTE DOSE : on peut avoir envie de vomir, faire un malaise ou un coma éthylique, perdre l'équilibre et se faire mal et même devenir agressif et violent.



PLAISIR RISQUES

3 À SAVOIR / ASTUCES +

L'alcool fait très vite effet, encore plus quand on est à jeun.



⊗ IL N'Y A QUE LE TEMPS QUI PERMET DE DESSOÛLER.

Un café ou une douche n'auront donc aucun effet.

A long terme, une consommation excessive et régulière peut entraîner une forte dépendance et la survenue de maladies.

⊗ IL EST RECOMMANDÉ DE NE PAS BOIRE

+ DE **10** VERRES D'ALCOOL / SEMAINE
AVEC **2** JOURS SANS ALCOOL

↓ -1 VERRE D'ALCOOL

≈ 2H

L'alcool déshydrate.

-1L D'EAU PERDU POUR X4 VERRES D'ALCOOL CONSOMMÉS

⊗ BOIRE BEAUCOUP D'EAU EST LE SEUL REMÈDE EFFICACE contre les maux de tête et la gueule de bois.

BINGE DRINKING QU'EST-CE QUE ÇA ?

Boire un maximum d'alcool dans un minimum de temps porte un nom : le binge drinking (« biture express » en français). Les risques, notamment de coma, sont alors démultipliés.