

## Réduction des risques spécifiques à l'alcool en milieu festif

- Bois **lentement**, en **alternant avec de l'eau** et n'oublie pas de **manger**. Les boissons alcoolisées ont toutes un **effet désaltérant** mais elles **ne peuvent remplacer l'eau**.
- **Espace tes consommations** et privilégie **les verres** aux bouteilles de mélange.
- Préfère **les alcools à moindre dosage** (bière, vin) aux alcools forts (whisky, vodka).
- **Evite de mélanger l'alcool avec d'autres produits** (voir au dos du flyer).
- Ne mélange pas l'alcool avec les **médicaments** contre-indiqués. Par exemple, consommer du paracétamol après avoir consommé de l'alcool augmente les risques d'hépatites.
- Ne bois pas d'alcool pendant la **grossesse** et la durée de l'allaitement. L'alcool présente des risques pour le fœtus et l'enfant.
- Assure toi d'être **entouré de personnes de confiance** et de pouvoir rentrer chez toi en toute **sécurité**.

## Réduction des risques spécifiques à l'alcool en milieu festif

- Si tu prends le volant, fais un **éthylotest 1h après la dernière consommation** (pour rappel, le taux d'alcool légal est limitée à 0,49g/L de sang et 0,19g/L pour les permis probatoires. Le corps élimine environ 0,15g par heure). **Seul le temps** permet de baisser l'alcoolémie.
- En cas de surdosage, douleurs, gêne inhabituelle, **prévient** (ou ton entourage) **les secours** (18 ou 112).
- **Nausées**: Se réhydrater, ne pas s'empêcher de vomir, se coucher sur le côté, respirer profondément.
- **- Coma éthylique** : allonge la personne sur le côté et parle lui, demande lui de serrer ta main ou d'ouvrir les yeux, alerte les secours et reste présent jusqu'à leur arrivée.
- L'alcool contribue au **refroidissement du corps**, même s'il donne une **impression** de chaleur à cause de la dilatation des vaisseaux sanguins de la peau
- Les hommes **supportent mieux** l'alcool que les femmes : le corps des femmes comporte en général plus de graisse et moins d'eau que celui des hommes. Le foie **évacue plus lentement** l'alcool.

Document créé par :



PRÉVENTION  
& RÉDUCTION  
DES RISQUES

[coordination@orangebleue.org](mailto:coordination@orangebleue.org)

**Alcool Info Service : 0 980 980 930**

**Pour trouver un organisme proche de chez toi :**

connecte toi sur <https://addictions-france.org/>

Où trouver son matériel de RdR ?

Renseigne-toi auprès des CAARUD et des associations de prévention et de réduction des risques.



[www.collectif-orange-bleue.com](http://www.collectif-orange-bleue.com)



<https://www.facebook.com/orangebleue.rdr/>





## L'alcool, qu'est-ce que c'est ?

L'alcool est le **produit psychoactif le plus accessible, accepté et le plus consommé** en

France. Sa vente et son usage sont réglementés (vente interdite aux mineurs, ivresse publique réprimée, taux d'alcoolémie au volant limitée), et son usage peut être dangereux.

Dans le corps, l'alcool est transporté par le sang et va jusqu'au cerveau. Il est ensuite évacué par le foie, puis par les urines, la salive, la sueur et l'air expiré.

Dans les bars, restaurants, clubs, **les verres sont standardisés** (voir photo). Hors ces espaces, les dosages s'effectuent souvent à l'œil.

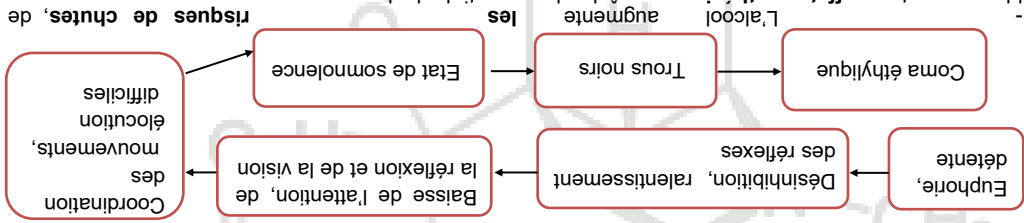
L'alcoolémie est la **quantité d'alcool dans le sang. Son taux varie** en fonction de la quantité d'alcool consommée, de la corpulence, du sexe, de la vitesse de conso, à jeun ou non... Il atteint son maximum entre 30 min et 1h après conso, puis commence à baisser. Il existe des **facteurs de vulnérabilité** : le type de produit, les facteurs individuels, l'environnement...



## Les effets immédiats

L'alcool modifie la conscience, les perceptions et les comportements, voire amène au coma éthylique.

Le degré d'ivresse :



- L'alcool augmente les **risques de chutes**, de blessures, et son **effet anesthésique** empêche de ressentir la douleur.

- La **notion du risque est largement diminuée** sous les effets de l'alcool (augmentation des comportements à risque comme comportements violents, rapport sexuel non protégé, conduite en état d'ivresse, etc).

- Le **coma éthylique** : perte de connaissance due à une consommation excessive d'alcool. Symptômes : respiration irrégulière, moiteur ou froidure de la peau et incapacité à bouger.

- La gueule de bois (ou veaisalgie) arrive le lendemain de la consommation. Elle est due à une **déshydratation, une carence en sucre et un manque de sommeil** et se manifeste par des maux de tête, nausées, vertiges.

## Dépendance à l'alcool

Plus tu bois, plus **ta tolérance** à l'alcool augmente. Tu vas avoir tendance à boire des quantités plus importantes pour retrouver les mêmes effets.

La **prise de conscience** de la dépendance peut prendre beaucoup de **temps** : penses-y si **tu ne bois plus par plaisir** mais par nécessité et que tu **cherches à éviter le manque** (il se traduit par des sueurs, des tremblements, des vertiges).

Pour t'aider : **un repère unique** pour les deux sexes exprimé en nombre de verres standard (afin de définir des risques acceptables) : **10 verres par semaine et pas plus de 2 verres par jour**.

La consommation d'alcool a des conséquences à long terme sur l'organisme et peut être la cause de troubles et de maladies importantes (cirrhose du foie, cancers, maladies cardiovasculaires).

Besoin d'en parler ?



**Attention**, l'arrêt brutal de l'alcool peut être **mortel** (risque de « crise convulsive voire delirium tremens »). Il est donc impératif d'être accompagné par un **médecin** en cas de sevrage

## Les mélanges avec d'autres produits

L'alcool est le produit psychoactif le plus mélangé avec d'autres.

| Alcool et médicaments                                                                                                                                                                                                                                                                     | Alcool et stimulants                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Alcool et cannabïs                                                                                                                               | Alcool et dépresseurs                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Il s toujours la notice. Par ex : l'alcool augmente les effets des calmants. Associer régulièrement les analgésiques (comme le paracétamol) à de l'alcool peut entraîner des lésions hépatiques. L'association alcool et anti-inflammatoires peut aussi entraîner des douleurs d'estomac. | les stimulants masquent les effets de l'alcool, ce qui peut entraîner une consommation massive et une impression de tout contrôler (attention la perte de contrôle peut se produire rapidement). L'addition des deux produits augmente le rythme cardiaque et donc les besoins en oxygène du cœur. A court terme, les conséquences psychiques peuvent être l'anxiété, la confusion, les troubles d'humeur. | l'alcool potentialise les effets du cannabïs, ce qui augmente les risques de nausées, vomissements et maux de tête et peut être très angoissant. | l'addition des deux produits renforce les effets anesthésiants et augmente le risque de perte de conscience, de ralentissement de la fréquence respiratoire et même d'arrêt respiratoire. |