

FAITES LE POINT SUR LA CONSOMMATION D'ALCOOL

COMMENT FONCTIONNE LE TAUX D'ALCOOLÉMIE ?

Il correspond à la quantité d'alcool contenue dans le sang :

0,5 g/l signifie 0,5 gramme d'alcool par litre de sang, soit 0,25 mg d'alcool par litre d'air expiré.

On autorise une alcoolémie à 0,5g/l ou à 0,2 g/l pour les détenteurs d'un permis de moins de deux ans.

L'élimination d'alcool
baisse d'environ 0,15 g/l par heure.

LES CONSEILS

	=		=		=		=		=	
Ballon de vin 12° 10 cl		verre de pastis 45° 2,5 cl		verre de whisky 40° 2,5 cl		coupe de champagne 12° 10 cl		verre d'apéritif 18° 7 cl		1/2 de bière 5° 25 cl

› 1 verre d'alcool = 10 g d'alcool pur

IL N'Y A PAS DE CONSOMMATION D'ALCOOL SANS RISQUE

En France, depuis 2017, des experts de Santé publique France et de l'Institut national du cancer ont défini des risques acceptables et proposé de nouveaux repères de consommation uniques pour les femmes et les hommes.

Ces nouveaux repères de consommation d'alcool préconisés sont les suivants :

- ▶ ne pas consommer plus de dix verres standard par semaine ;
- ▶ ne pas consommer plus de deux verres standard par jour ;
- ▶ avoir des jours sans consommation dans une semaine.

Un verre standard ou une unité d'alcool servi dans les bars équivaut à 10 g d'alcool.

« Pour votre santé, l'alcool, c'est maximum deux verres par jour et pas tous les jours. »

SI VOUS PRÉVOYEZ DE CONSOMMER DE L'ALCOOL, DIMINUEZ LES RISQUES

- ▶ Boire lentement, en mangeant et en alternant avec de l'eau ;
- ▶ Prenez-garde aux mélanges nocifs, drogues ou médicaments, modifiant la réaction du corps à l'alcool.

- ▶ Essayez de ne pas participer aux « tournées » et aux « défis » qui impliquent souvent une consommation répétée, à un rythme soutenu.
- ▶ Attendez que votre organisme ait éliminé l'alcool avant de conduire. Sinon, désignez une personne de confiance qui ne consommera pas d'alcool, restez sur place ou rentrez à pied, en transport/taxi.
- ▶ Enfin, soyez aussi attentif à votre entourage et sachez empêcher quelqu'un qui a bu de prendre le volant.

NUMÉROS ET SITES UTILES

▶ **ALCOOL INFO SERVICE :**
0 980 980 930 ouvert de 8h à 2h, 7/7 (appel anonyme et non surtaxé) ou sur **alcool-info-service.fr**

▶ **ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE :**
addictions-france.org (sur ce site : faites le test de l'alcoomètre de Santé publique France pour évaluer votre consommation d'alcool au regard des repères de consommation).

▶ **ADDICT'AIDE :**
addictaide.fr
(sur ce site : remplissez le questionnaire Audit qui analyse votre risque d'addiction à l'alcool en 10 questions avec en fonction du résultat la possibilité de géolocaliser de l'aide).

DE QUOI PARLE-T-ON ?

La consommation d'alcool et en particulier du vin, fait partie de la culture française. Elle s'évalue au regard de la quantité absorbée, des modalités d'usages et de nombreux facteurs environnementaux et individuels. Elle n'a pas le même impact sur la santé selon qu'elle soit occasionnelle, modérée ou régulière et excessive.

LES CHIFFRES CLÉS ⁽¹⁾

L'alcool est la substance psychoactive la plus consommée : **11,7 litres** par an et par personne de 15 ans et plus.

- ▶ **92 000 personnes** consultent chaque semaine pour un problème directement lié à l'alcool ⁽²⁾.
- ▶ **41 000 décès** attribuables à l'alcool par an, dont 30 000 chez les hommes et 11 000 chez les femmes.

- ▶ **23,6%** des personnes de 18-75 ans dépassaient les repères de consommation en 2017.

LES CONSÉQUENCES SUR LA SANTÉ ⁽³⁾ :

EFFETS IMMÉDIATS : L'IVRESSE

- ▶ Altération des capacités de conscience et de réaction, modification du comportement (instabilité de l'humeur, agressivité, prise de risques, somnolence...)
- ▶ Pertes de contrôle de soi, perturbation de la vision, des réflexes et de la coordination des mouvements



CONSÉQUENCES À LONG TERME :

- ▶ Une dépendance
- ▶ Troubles cognitifs (anxiété, dépression) et psychiques (altération de la mémoire, de la concentration...)
- ▶ Maladies cardio-vasculaires (hypertension, troubles du rythme cardiaque...)
- ▶ Certains cancers
- ▶ Cirrhose du foie

(3) alcool-info-service.fr/

IDÉES REÇUES SUR L'ALCOOL

1

MOI, JE TIENS BIEN L'ALCOOL !

Vrai

Faux

Faux - Vos propres perceptions sur votre état lorsque vous êtes alcoolisé ne sont pas à prendre en compte. Ce sont ces certitudes et la sensation d'être invincible qui représentent un réel danger, le premier risque étant l'accident de la route.

2

PRENDRE UNE CUITE DE TEMPS EN TEMPS, CE N'EST PAS GRAVE !

Vrai

Faux

Faux - Il existe beaucoup de risques liés à l'excès d'alcool, le premier étant l'accident de la route. Mais de manière générale, l'effet désinhibant de l'alcool peut entraîner une attitude provocatrice et générer des violences, amener à des relations sexuelles non protégées, ou encore conduire au « black out » (trou de mémoire total) ou plus grave au coma éthylique.

3

IL EXISTE DES MOYENS POUR ÉLIMINER L'ALCOOL PLUS VITE.

Vrai

Faux

Faux - Il n'y a aucune solution miracle, seul le temps permet d'éliminer l'alcool. Si le café masque les effets de l'alcool, l'aspirine soulage le mal de tête ou boire de l'eau favorise la réhydratation, aucun n'en supprimera cependant les effets et fera baisser votre taux d'alcool dans le sang. En moyenne, quand on boit un verre, l'alcoolémie atteint son maximum 1 h après (30 minutes si on est à jeun) puis elle commence à baisser. Il faut compter environ 1 h 30 pour éliminer chaque verre d'alcool consommé.

4

LE VIN PROTÈGE DE CERTAINES MALADIES.

Vrai

Faux

Faux - Même lorsqu'il est consommé en petite quantité, les risques du vin sur la santé sont bien plus nombreux que ses effets protecteurs allégués. Comme pour tout type d'alcool, boire un verre de vin chaque jour augmente les risques de développer certains cancers.

(1) Chiffres issus du site de Santé publique France – article « Consommation d'alcool en France : où en sont les Français ? » mis à jour le 14 janvier 2020

(2) Site Association Addictions France