

10 CONSEILS POUR REDUIRE LES RISQUES

- 1. Oublie les idées reçues**, l'alcool est la drogue la plus consommée mais aussi l'une des plus toxiques et des plus addictives.
- 2. Renseigne toi sur ce que tu bois**, pense aussi à vérifier s'il n'y a pas d'autres produits à l'intérieur (trip, goutte, champi...).
- 3. Entoure toi de personnes de confiance dans un contexte rassurant.**
- 4. Pense à manger avant d'attaquer ta soirée.**
- 5. Évite les mélanges** d'alcools ou d'autres produits cela augmente les risques.
- 6. Espace tes consommations.**
- 7. Bois régulièrement de l'eau** car l'alcool déshydrate.
- 8. Si tu t'endors bourré, couche toi sur le côté** pour ne pas t'étouffer dans ton vomi.
- 9. Prends soin de toi avant de prendre le volant** (dormir, manger) et fais un **éthylotest**.
- 10. Et n'oublie pas le gel et les préservatifs.**

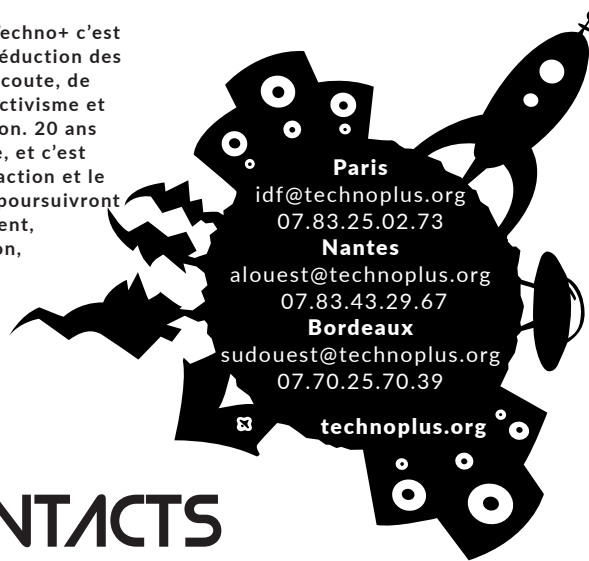
EN CAS DE SURDOSE, MALAISE, DOULEUR OU GÊNE INHABITUELLE :

Prévient les secours (18 ou 112). Il n'y a aucune honte. Les secouristes sont tenus à la confidentialité.

En cas de nausée :
Ne pas rester seul, s'aérer, se ré-hydrater, respirer profondément, se reposer. Ne pas s'empêcher de vomir. Ne pas continuer à boire. Se coucher sur le côté.

En cas de perte de conscience (coma éthylique) :
Si la personne respire, allonge-la sur le côté, défais tout ce qui peut gêner la respiration (col, ceinture...) puis dans tous les cas **alerte ou fais prévenir les secours** (112). En attendant appelle la personne par son prénom en lui demandant d'ouvrir les yeux, de serrer ta main. Prévois un truc sucré et reporte toi aux infos juste au dessus si la personne reprend conscience. Reste présent quand les secours arrivent pour leur dire ce qui s'est passé et notamment ce que la personne a pris.

20 ans de Techno+ c'est 20 ans de réduction des risques, d'écoute, de conseil, d'activisme et d'information. 20 ans que ça dure, et c'est pas fini ! L'action et le soutien se poursuivront sans jugement, ni répression, ni morale !



CONTACTS

Urgences-Secours 112

Drogues-info-service.fr
Drogues alcool tabac info service 0800 231 313
Hépatites info service 0800 845 800
Sida info service 0800 840 800

Act Up (Toulouse)

05 61 141 856
actuptoulouse@wanadoo.fr

Le Tipi (Marseille)

04 91 945 123
festif@letipi.org

Bus 31/32 (Marseille)

06 65 70 34 51
festif.bus3132@orange.fr

Keep Smiling (Lyon)

06 78 37 16 26 / 04 72 609 266
info@keep-smiling.com

CheckPoint (Drôme/Ardèche)

06 74 94 55 27 / 06 75 74 90 83
checkpoint2607@gmail.com
facebook.com/CheckPoint26

ASUD (Auto Support des Usagers de Drogues)

www.asud.org
01 43 15 04 00

Korzéame (Toulouse)

06 81 334 373 / 0678 196 070
info@korzeame.com
www.korzeame.org

AIDES (dans toutes la France)

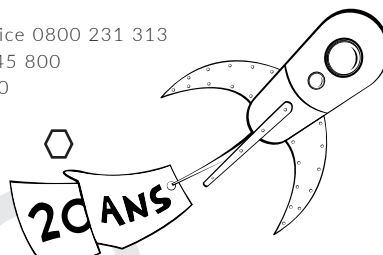
0805 160 011
aides.org

Prév'en Teuf (Rouen)

preventeuf@hotmail.com
facebook.com/Préven-Teuf

Spiritek (Lille)

03 28 36 28 40
contact@spiritek-asso.com
spiritek-asso.com

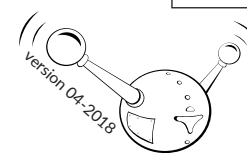


Ce document est édité par Techno+ sous la licence Creative Commons by-nc-nd. Il peut être reproduit pour toute action non commerciale à condition de citer l'auteur et de ne pas changer les termes de la présente licence <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.0/fr>

ALCOOL

S'INFORMER NE NUIT PAS A LA SANTE

#WeTekCare



LA CONSOMMATION D'ALCOOL EST ENCADRÉE PAR LA LOI

L'INFORMATION OBJECTIVE SUR LES RISQUES LIES AUX PRATIQUES FESTIVES ET LES MOYENS DE REDUIRE CES RISQUES PERMET A CHACUN D'ADOPTER UNE ATTITUDE RESPONSABLE DANS SES CHOIX DE VIE.



TECHNO PLUS

QU'EST-CE DONC ?

L'alcool (= éthanol) est un produit psychoactif consommé depuis au moins l'antiquité et profondément ancré dans la culture française. Mais il ne faut pas se fier au fait que l'alcool n'ait jamais été interdit en France, ce produit n'en est pas moins dangereux.

L'éthanol est obtenu par fermentation de végétaux riches en sucres (fruits, plantes ou céréales) ou par distillation et entre dans la composition des boissons alcoolisées. L'alcool n'est pas digéré, il passe directement dans le sang et se diffuse dans l'ensemble de l'organisme. L'alcoolémie est la quantité d'alcool dans le sang. La plupart des messages de prévention liés à l'alcool font référence à des « verres standard » (= contenant 10g d'alcool pur) tels qu'ils doivent être servis dans les débits de boissons (bars, restaurants, clubs...). Mais dans la pratique, les dosages s'effectuent souvent à l'oeil. Mieux vaut donc connaître le degré (en %) des boissons alcoolisées que tu consommes. On peut distinguer 4 catégories.

- **moins de 10%** : bière, cidre, prémix...

- **entre 10% et 20%** : certaines bières fortes, vin, martini, muscat, manzana...

- **entre 20% à 60%** : les liqueurs et les alcools forts (pastis, téquila, vodka, whisky, gin, rhum, porto...)

- plus de 60% : eau de vie, certaines absinthes, certaines vodkas, certains rhums arrangés...

Plus rarement, il existe des **alcools faits « maison »** dont il est difficile de connaître précisément le degré d'alcool. Le goût sucré de certains alcools et l'ajout de sodas ou de jus de fruits peut masquer le goût de l'alcool mais ne diminue en aucun cas la quantité absorbée.

L'alcool est une drogue légale et n'est donc pas inscrite sur la liste des stupéfiants, mais sa vente et son usage sont réglementés : la vente est interdite aux mineurs de moins de 18 ans et le taux d'alcool au volant est limité à 0,5 g/L de sang.

LES EFFETS, C'EST QUOI ?

Pour une même quantité bue d'alcool, le taux d'alcoolémie varie en fonction de l'âge, du sexe, du poids, de la santé, de la fréquence de consommation, du fait d'avoir mangé ou pas. L'effet d'un verre d'alcool se manifeste environ 20 minutes après l'ingestion et dure en général 1 heure. **C'est 1 heure après avoir bu que tu es le plus ivre** mais les effets se prolongent et s'amplifient tant que tu continues de boire.

A faible dose, l'alcool entraîne d'abord une désinhibition du comportement: liberté de parole, communication plus facile... Progressivement, s'installe un sentiment d'euphorie et d'excitation, c'est le début de l'ivresse.

A plus forte dose, l'ivresse peut entraîner une perte de la notion de temps, de la mémoire, des troubles de l'équilibre et de la parole, un sentiment de confusion, de désorientation et des troubles du comportement (discours incohérent, agressivité, agitation...).

MAIS C'EST AUSSI...

La perte d'équilibre due à l'alcool augmente le risque de blessure. De plus, **l'effet anesthésique** de l'alcool peut empêcher de ressentir la douleur d'une blessure grave.

Le fait d'être désinhibé **diminue la conscience du risque** :

- comportements provocateurs ou violents,

- rapport sexuel non protégé (risque de grossesse et de maladie) et parfois regretté le lendemain.

- évite de prendre le volant quand tu as consommé de l'alcool, celui-ci provoque un allongement du temps de réaction, et un rétrécissement du champ visuel. Le manque de vigilance dû à cette consommation multiplie par 8,5 le risque d'accident.

Une ingestion massive d'alcool entraîne des troubles digestifs (nausées, vomissements, diarrhées...).

L'overdose d'alcool s'appelle « coma éthylique ». C'est une perte de connaissance suivie d'une hypothermie et d'une dépression respiratoire pouvant aller jusqu'à la mort.

La descente d'alcool est probablement **une des plus douloureuses à vivre** : nausée, mal de crâne, courbatures, blues (notamment lorsque tu te souviens progressivement de ta soirée).

Attention tu risques de t'endormir n'importe où (près du son, endroit isolé, en plein soleil, dans la boue, sous un camion...). Et le réveil est souvent difficile. Penses à t'hydrater régulièrement. Il vaut mieux te coucher sur le côté pour éviter de s'étouffer dans son vomi. Évite de rester seul dans ces cas là.

ABUS ET DÉPENDANCES

A force de boire, la tolérance à l'alcool augmente. Pour ressentir les effets, tu vas avoir tendance à augmenter les doses. **L'alcoolisme prend différentes formes** et ne se réduit pas au stéréotype de la personne qui boit 1L de vin dès le matin. Le fait d'avoir du mal à faire la fête sans boire ou d'être systématiquement bourré sont aussi des signaux d'alerte. L'alcoolisme touche énormément de personnes mais c'est difficile de s'en rendre compte car il joue un rôle important de socialisation (famille, amis, travail).

N'hésite pas à en parler à des proches ou à un professionnel de santé.

L'alcool est particulièrement nocif pour le foie. En buvant régulièrement, tu risques une inflammation du foie (hépatite) pouvant évoluer en cirrhose puis en cancers. Ce risque est majoré si tu suis un traitement médical ou que tu consommes d'autres produits en même temps. Attention aux mélanges ! **Si tu as déjà une hépatite, virale ou non, saches que l'alcool risque de l'aggraver** et de rendre le traitement inefficace. **Pour remettre ton foie en forme, bois de l'eau et surtout espace tes consommations.**

En cas de dépendance aiguë, **l'alcool est la seule drogue dont l'arrêt brutal (sevrage) de la consommation peut être mortel**. C'est ce qu'on appelle le « **delirium tremens** » qui se traduit par des hallucinations et des convulsions pouvant entraîner la mort. Une personne alcoolodépendante doit être suivie par un médecin pour cesser sa consommation.

MÉLANGES

L'alcool est le produit le plus couramment mélangé avec d'autres. Il en augmente les effets et les risques et joue donc un rôle important dans les problèmes rencontrés :

En mélangeant divers alcools, tu risques de moins contrôler les effets et ta descente sera d'autant plus dure.

Alcool+ralentisseurs cardiaques et/ou déprimeurs respiratoires (kéta, rabla, GHB...) : le cumul de ces produits augmente le risque de perte de connaissance et d'arrêt respiratoire.

Alcool+GHB ou GBL : très gros risque de coma même avec une faible quantité, à éviter au maximum, ça peut arriver même avec une seule bière.

Alcool+stimulants (coke, speed, ecstasys) : les stimulants ont tendance à masquer les effets de l'alcool, entraînant une consommation plus importante de celui-ci et vice versa.

Alcool+médos (avec ou sans ordonnance) : les interactions peuvent rendre un traitement inefficace (antibiotiques) ou créer par exemple une insuffisance hépatique, une tachycardie... **Évite en particulier le paracétamol** (Doliprane, Efferalgan, Dafalgan...) lui aussi toxique pour le foie : risque mortel d'hépatite fulminante.

Alcool+cannabis : mélange le plus fréquent, qui augmente les risques de nausée, de somnolence et d'anxiété.

ALCOOL ET GROSSESSE

Le vomissement de la pilule contraceptive dans les 4h suivant sa prise augmente le risque de tomber enceinte. L'alcool est la plus nocive des pollutions intra-utérines et peut laisser à l'enfant des séquelles irréversibles. Les 15 premiers jours de grossesse sont décisifs dans les risques de malformation du fœtus. Parles-en à un médecin.

