

Et vous, avec l'alcool, vous en êtes où ?

- Sur la route, l'alcool est en cause dans un tiers des accidents mortels.
- L'alcool multiplie les risques de violence.
- Boire trop et trop souvent multiplie les risques d'échecs personnel et professionnel.

DDB / COUQUINZEL HETMANN - 09-99362-DE



L'abus d'alcool est en cause dans un tiers des accidents mortels de la route.

Alcool Alcool Alcool Alcool Alcool Alcool Alcool Alcool

Accidents

Sur la route, un accident mortel sur trois est directement lié à l'alcool. Sans compter les milliers de blessés graves dont la vie est brisée chaque année. Des alcooliques ? Non, dans 85 % des accidents dus à l'alcool, les conducteurs concernés sont des buveurs occasionnels.

Quand vous devez prendre le volant, il est fortement conseillé de ne pas boire du tout. Refusez de monter avec quelqu'un qui a bu, insistez pour qu'il passe le volant. Il faut savoir qu'avec 0,5 g d'alcool dans le sang (2 verres maximum), les risques d'accident sont multipliés par 2, par 10 à 0,8 g (3 verres), par 35 avec 1,2 g (5 verres) !

Enfin sachez qu'il n'existe aucune méthode miracle pour dessaouler. Une douche froide, un café bien serré, un bol d'air frais... ne réduisent pas le taux d'alcoolémie dans le sang et sont donc des méthodes inefficaces. Le seul remède, c'est le temps. En effet, l'alcool met plusieurs heures avant d'être éliminé par l'organisme.



Rapports sexuels à risques



Après quelques verres, vous branchez plus facilement en soirée ? C'est peut-être vrai, mais attention, quand on a bu et qu'on est un peu parti, on peut oublier de prendre ses précautions.

Un seul rapport sexuel sans préservatif suffit pour être contaminé par le virus du sida, par d'autres maladies sexuellement transmissibles ou pour se retrouver enceinte contre sa volonté.



Une trop forte consommation d'alcool augmente le risque d'avoir des rapports sexuels non protégés.



L'abus
d'alcool rend
violent
et agressif.

Violences



Quand on a bu, le ton monte très vite.
Une remarque, un regard mal interprété peuvent dégénérer.
Résultat : des embrouilles, des coups.

L'alcool est aussi souvent en cause dans les cas
de violence familiale, sans parler des délits et actes
de délinquance.



Malaises



Boire trop
et trop souvent,
c'est courir le risque
de connaître
de graves difficultés
dans ses études,
son travail, sa vie
personnelle.

Baisse de lucidité, fatigue,
perte de mémoire : les lendemains
de cuite, c'est le brouillard pour
toute la journée.
A l'école, à la fac, au travail,
vous êtes lent à réagir, vous n'êtes
plus à la hauteur.

A terme, boire trop et trop souvent
vous expose au risque
de vous couper des autres et de vous
renfermer sur vous-même.

Autant le savoir...

Contrairement à une idée reçue, un verre de bière, de whisky coca, de gin tonic, de vodka et de vin... contiennent tous la même quantité d'alcool quand ils sont servis au café, au restaurant ou en boîte de nuit : environ 10 g d'alcool pur pour un verre. **C'est ce qu'on appelle un verre d'alcool standard.** Cela s'explique facilement : si ces verres n'ont pas la même forme ni la même contenance, la quantité d'alcool pur reste la même pour tous !



Quelques repères...

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), il est conseillé de respecter 4 règles pour éviter les risques dus à une consommation excessive d'alcool :

- pas plus de 4 verres standard en une seule occasion ;
- pour les femmes, pas plus de 2 verres standard par jour et pour les hommes, pas plus de 3 verres standard par jour ;
- au moins un jour par semaine sans alcool ;
- aucune boisson alcoolisée : quand on conduit un véhicule, quand on travaille sur une machine dangereuse, quand on exerce des responsabilités qui nécessitent vigilance et précision, quand on prend certains médicaments, pendant une grossesse.

Abus d'alcool, les risques à long terme...

L'abus d'alcool a aussi des effets destructeurs sur la santé. Une personne qui boit trop réduit son espérance de vie de plusieurs années. Elle multiplie les risques d'être victime d'un cancer ou d'une atteinte du système nerveux.



- Avez-vous systématiquement besoin de boire pour vous amuser ?
- Avez-vous laissé tomber certaines activités (sport, sorties, études...) parce que vous buvez trop ?
- Avez-vous constaté que vous n'êtes plus capable d'arrêter de boire une fois que vous avez commencé ?
- Vous a-t-on déjà fait des remarques au sujet de votre consommation d'alcool ?

Si vous avez répondu oui à l'une ou plusieurs de ces questions, il est possible que vous ayez un réel problème avec l'alcool. Essayez de rester une semaine sans boire une goutte. Si vous n'y arrivez pas ou si l'alcool vous manque, allez voir un médecin. Il peut vous aider à faire le point et à lutter éventuellement contre la dépendance.