



ma santé
FACILE

Alcoolémie

*Les risques d'une
consommation excessive*

ma santé FACILE

Le partenaire santé qui vous change la vie

Prévention



L'alcool et ses **dangers** !

L'alcoolisme est une **maladie fréquente** et très **dangereuse**. Au sein de notre société, on recense 4 à 5 millions de buveurs à problème et entre 1 et 1.5 million d'alcoolodépendants. (*Sources : Le Figaro*)

En France, l'alcoolisme **provoque 30 000 décès par an**. Au-delà des complications physiques (cirrhose, gastrite, troubles intestinaux et cardiovasculaires, etc.) l'excès d'alcool provoque également des troubles psychologiques (anxiété, phobies sociales, tabagisme, prise de médicaments, de stupéfiants, dépression...) et également des répercussions professionnelles, relationnelles et juridiques.

Maîtriser sa consommation

L'**O**rganisation **M**ondiale de la **S**anté a défini en 1980 des quantités d'alcool à ne pas dépasser en fonction des circonstances dans lesquelles les consommateurs se trouvent :

- 2 verres par jour pour les femmes
- 3 verres par jour pour les hommes
- 4 verres lors d'une consommation occasionnelle (fêtes)
- 0 verre **au moins un jour par semaine** ou lorsque vous :
êtes enceinte, allaitez, êtes mineur, conduisez ou utilisez des machines dangereuses, êtes sous médicaments...

1

Les effets de l'alcool sur l'organisme ?

> L'alcool passe directement dans le sang

L'alcoolémie s'exprime en gramme d'alcool/L de sang. Un taux de 0,5 signifie une présence de **0.5g d'alcool/L de sang**. C'est le foie qui prend en charge l'essentiel de l'élimination de l'alcool en le transformant pour plus de 90 %. Le reste est évacué par les poumons (haleine), les reins (urine) et la peau (sueur).

> Les effets de l'alcool apparaissent dès le premier verre !

Entre 0,16g/l et 0,5g/l (1 à 3 verres), les automatismes sont diminués et les gestes mal coordonnés. **A 2,4g/l on atteint la quantité maximale d'alcool que peut éliminer le foie...**

A partir de 3g/l, c'est un risque de coma éthylique et à 5g/l, un risque de mortalité...

> Seul le temps dégrise !

Rien ne peut accélérer l'élimination par le foie : ni l'exercice physique, le froid ou la chaleur, ni même l'absorption d'aliments ou de médicaments.



Seul le temps permet de faire baisser

l'alcoolémie. La capacité d'élimination varie d'un individu à l'autre. En bonne santé, on élimine en moyenne 0,15 g d'alcool par heure. Résultat, si un verre s'avale en quelques secondes, il faut 90 minutes au minimum pour l'éliminer ! Sans oublier que, consommé à jeun, l'alcool se diffuse plus rapidement dans l'organisme que lorsqu'il est pris au cours d'un repas et manifeste donc ses effets plus vite.

2

Halte aux idées reçues !

➤ Un whisky est plus dangereux qu'une bière

Faux: Il y a autant d'alcool dans un demi de bière que dans un verre de whisky. **Pourquoi ?** La bière (5°) a un taux d'alcool moindre que le vin (12°) ou le whisky (40°), mais le volume est plus important. Sachez également qu'ajouter de l'eau ou du soda à un alcool ne diminue pas ses effets.

➤ L'alcool réchauffe

Faux: La sensation de "chaud" vient du fait que l'alcool déplace la chaleur interne et l'amène à la surface de l'organisme. En réalité, l'organisme refroidit.

3

Que faire si :

➤ Un proche a un problème avec l'alcool

Incitez-le à en parler et à aller consulter un médecin.

➤ Une personne fait un coma éthylique

Il faut impérativement appeler les pompiers (18). Donnez clairement les coordonnées précises de l'endroit où vous êtes et des informations sur la personne avec vous : nombre de verres consommés, sur quelle durée, consommation de médicaments et/ou drogues. Ensuite, sécurisez la personne, isolez la dans un endroit calme et aéré, couvrez là et assurez vous qu'elle respire correctement (déboutonnez le col de sa chemise, enlevez sa cravate ou son foulard...) puis mettez-la en PLS (position latérale de sécurité) afin qu'elle ne s'étouffe pas en cas de vomissements.



Info +

Même sans éthylotest vous pouvez calculer votre taux d'alcoolémie. Attention cette mesure varie en fonction de nombreux facteurs et ne peut être fiable à 100%.

Contrairement à certaines idées reçues, sachez qu'il y a la même dose d'alcool dans :



- Un demi de bière à 5° (25cl)
- Une coupe de champagne (10cl)
- Un ballon de vin à 12° (10cl)
- Un apéritif à 18° (7cl)
- Un whisky à 40° (3cl) avec ou sans Coca
- Un pastis à 45° (2.5cl)
- Une bolée de cidre brut à 5° (25cl)
- Un planteur : Rhum à 50° (2cl) et jus de fruit

Au regard de la loi, le taux d'alcool dans le sang doit être **inférieur à 0.5g/litre de sang**.

Si vous êtes un homme, cela signifie ne pas dépasser 1 verre pour 28,5 kilos. Si vous êtes une femme, c'est un verre pour 33 kilos.

Ces doses sont calculées pour une personne à jeun. Elles peuvent donc être augmentées lors d'un repas mais nécessitent d'être légèrement réduites si vous êtes amaigri, fatigué, lorsqu'il fait chaud ou si vous êtes sous traitement.

Sachez qu'en règle générale, la sécurité routière conseille de ne pas dépasser 2 verres d'alcool lorsque vous devez prendre le volant.

Adresses

Opérations citoyennes

- Ma santé facile vous offre un éthylotest du 1er au 30 Septembre 2012 dans chacune de ses boutiques lors de ses animations prévention.

Web

- www.alcooliques-anonymes.fr
- www.alcoolinfoservice.fr
- www.masantefacile.com

Test santé

Le test suivant appelé test DETA pour "Diminuer, Entourage, Trop et Alcool" permet à chacun et de manière très simple, de comprendre s'il a ou non un problème avec sa consommation d'alcool. Si le test se révèle positif, votre santé est peut-être en danger à cause de l'alcool.

- 1 Avez-vous déjà ressenti le besoin de diminuer votre consommation de boissons alcoolisées ?
- 2 Votre entourage vous a-t-il déjà fait des remarques au sujet de votre consommation ?
- 3 Avez-vous déjà eu l'impression que vous buviez trop ?
- 4 Avez-vous déjà eu besoin d'alcool dès le matin pour vous sentir en forme ?



Interprétation des résultats :

Si vous répondez oui à au moins deux des questions précédentes, il faut suspecter un problème de santé avec l'alcool. Il serait donc raisonnable de consulter votre médecin traitant afin de préciser les réponses de ce test et mettre éventuellement en place un suivi médicalisé.



www.masantefacile.com