

Doses bar standard



1 ballon de vin
10cl à 12°



1 verre de bière
25cl à 5°



1 verre de whisky
3cl à 40°

Même si les volumes absorbés sont différents,
la quantité d'alcool pur absorbée est la même :
10g d'alcool pur par verre



Doses maison



9cl whisky (dose maison) =
3 verres de whisky de 3cl (doses bars)

Chez soi, un verre d'alcool correspond souvent à plusieurs verres standards. Attention au surdosage. Rajouter du soft ne diminue pas la quantité d'alcool.

Avec les doses maison, le taux légal pour pouvoir conduire sera atteint plus rapidement qu'on ne le croit. Pour info, si tu as un permis probatoire, le taux d'alcool autorisé est de 0.2g/l de sang, sinon il est de 0.5g/l de sang.

Jeu



Shrek, Fiona et Ptit Biscuit rentrent tous les trois dans un bar, ils commandent chacun une pinte de bière (2 doses bar):

1. Lequel aura le plus haut taux d'alcool dans le sang?
2. Lequel sera le plus bourré?



Réponse :
1) C'est Ptit Biscuit qui aura le plus d'alcool dans le sang, il est le plus petit et le plus léger. Ensuite c'est Fiona l'ogresse. En effet, à poids égal, les femmes ont une alcoolémie supérieure aux hommes.
2) Le plus bourré sera ... et bien ça dépend !
En effet si le taux ne se discute pas, la sensation d'être saoul(e) dépend de la fatigue, de l'habitude, de l'humeur, du fait d'être à jeun ou pas ...
Autrement dit si Shrek est à jeun, s'il n'a pas dormi et s'il boit pour la première fois de sa vie, il est probable qu'il ait le touris avant Ptit Biscuit.



www.fetez-clairs.org

MAIRIE DE PARIS



A ta santé!



Ne pas jeter sur la voie publique



Nom : éthanol / Prénom : alcool
Surnom : tise, gnôle, liche, canons, petite
Découverte: la nuit des temps
Aspect : liquide
Côté loi : produit légal en vente libre pour les + de 18 ans

Signes particuliers



• A faible dose :

- Détente
- Euphorie
- Désinhibition...



• A plus forte dose :

- Perte de notion du temps et de l'espace
- Perte de l'équilibre
- Trouble du comportement et de la parole...



• Mais c'est aussi :

- Perte de mémoire / Black-out
- Vomissements
- Coma éthylique...

*L'alcool altère les capacités de jugement et de réaction.
Les effets perçus ne sont pas toujours ceux recherchés au départ.*

Le coma éthylique

Le coma éthylique est une intoxication aiguë à l'alcool qui se traduit par une perte de connaissance. Cela arrive lorsque le taux d'alcool dans le sang est très élevé, donc si une personne boit trop et/ou trop vite. Le risque est encore plus élevé à jeun. Il survient à des niveaux d'alcoolémie variables selon les personnes. Un coma éthylique peut entraîner la mort si l'entourage ne réagit pas correctement.



Le taux maximum d'alcoolémie est atteint environ 1 heure après l'ingestion d'un verre d'alcool mais ce délai peut être de 30 minutes si tu es à jeun.

Faire un footing, danser, se doucher, uriner, boire un café... ne permettent pas de désalcooliser plus vite ! Il n'y a que le temps qui le permette.

En cas d'urgence

- Appelle ou fais appeler le 112 ou le 15 et ne reste pas seule.
- Si la personne est consciente :
 - maintiens-la éveillée en lui parlant.
- Si elle est inconsciente :
 - dégrafe ses vêtements serrés.
 - vérifie qu'elle respire (sinon, fais-lui au plus vite un massage cardiaque).
 - Mets-la en Position Latérale de Sécurité (PLS) et mets-lui un bras sous la tête pour éviter qu'elle ne s'étouffe avec ses vomissements ou sa langue.
 - Couvre-la (l'alcool refroidit le corps).
 - Reste à côté d'elle le temps que les secours arrivent.

Contacts utiles

ANPAA 75

01 46 06 26 00

(Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie)

CSAPA Emergence Espace Tolbiac

01 53 82 81 70

(Centre de soins et de prévention - 75013 Paris)

CSAPA Pierre Nicole

01 44 32 07 64

(Consultation Jeunes Consommateurs - 75005 Paris)

Petits conseils



1. Évite de boire l'estomac vide.
.....
2. Pense à boire régulièrement de l'eau pendant et après ta soirée.
.....
3. Espace tes verres.
.....
4. Bois à ton rythme, ne cale pas ta consommation sur celle des autres.
.....
5. Évite les mélanges avec d'autres produits psychoactifs.
.....
6. Évite de conduire (la voiture, le scooter, le vélo, la trottinette, les rollers...)
.....
7. Pense à te protéger lors de relations sexuelles.
.....
8. Évite d'envoyer des messages à tes ex...