



L'IVRESSE DE TOUS LES DANGERS

Le "binge drinking" ou "cuite express" fait de plus en plus d'adeptes parmi les jeunes. Cette recherche rapide de l'ivresse n'est pas sans risque...



Association Nationale
de **PRÉVENTION**
en **ALCOOLOGIE**
et **ADDICTOLOGIE**

A.N.P.A.A.

LE "BINGE DRINKING", UNE PRATIQUE À RISQUE



Venue tout droit des pays anglo-saxons, l'expression "binge drinking" consiste à boire un **maximum d'alcool dans un minimum de temps, par épisodes ponctuels ou répétés, dans un but d'ivresse rapide et massive.**

La traduction officielle de cette expression anglaise est "alcoolisation ponctuelle importante" (API).

Les synonymes sont nombreux : "biture expresse", "défonce", "beuverie effrénée", "hyper alcoolisation", "chaos éthylique".

A court terme : des effets particulièrement risqués

- **Modification du comportement**, avec altération des facultés
- **Mise en danger** par une prise de risque inconsidérée
- **Perte de contrôle** de soi, violences
- **Etat de somnolence** qui ne permet pas de réagir en cas de problème
- **Malaise**
- **Rapports sexuels non protégés**
- **Coma éthylique**. La personne tombe dans un sommeil profond et n'ayant plus de tonus musculaire, elle peut alors s'étouffer dans ses vomissements, voire arrêter de respirer. Les urgences accueillent de plus en plus de jeunes faisant un coma éthylique.

Au lendemain d'un "binge drinking"

Tout le monde connaît le risque de "gueule de bois" (maux de tête, fatigue, mal-être...) après une soirée particulièrement bien arrosée.

L'autre danger est celui du trou noir. La personne ne se souvient plus du tout de ce qui s'est passé la veille.

A plus long terme

- **Effets toxiques sur le cerveau** qui perturbent son développement normal et ralentissent les activités cérébrales
- **Baisse des capacités d'apprentissage** et de mémorisation
- **Troubles du comportement** : impulsivité accrue, troubles des émotions, de l'humeur, anxiété...
- **Hypertension**
- **Atteinte du foie** (organe vital)
- **Risque accru de dépendance** très précoce à l'alcool

Le "binge drinking" n'épargne personne, même si l'importance des risques dépend des quantités d'alcool ingérées, des habitudes de consommation et de l'état physique et psychique de chaque consommateur.

LES BONS RÉFLEXES EN SOIRÉE

Il n'est jamais trop tard pour changer ses habitudes ! L'objectif n'est pas d'arrêter toute consommation d'alcool, mais de boire dans des proportions plus raisonnables et plus sûres.

"Moins, c'est mieux", comme le conseille l'Organisation mondiale de la santé.

Trucs et astuces pour que la fête dure plus longtemps

- **Manger avant de boire**
- **Se fixer à l'avance un nombre maximum de verres à boire**
- **Éviter les mélanges alcool et autre produits** (cannabis, MDMA, ecstasy, médicaments...)
- **Éviter les tournées** qui encouragent à boire plus que prévu
- **Alterner les boissons alcoolisées et non alcoolisées**
- A la maison ou chez des amis, **ne pas remplir les verres entièrement**
- **Ne pas prendre le volant après avoir bu plus de 2 verres d'alcool**
- **Ne pas rester seul si l'on est alcoolisé, ou laisser un membre du groupe seul**



ALCOOL ET JEUNES CONDUCTEURS : TOLÉRANCE ZÉRO !

Le taux d'alcool autorisé est de 0,2 g/l pour tous les jeunes conducteurs, soit 0 verre d'alcool (ce taux pouvant être dépassé dès le premier verre).

Tout contrôle positif entraîne :

- une perte de 6 points et donc du permis probatoire
- une amende forfaitaire de 135 euros
- l'immobilisation du véhicule



Votre consommation d'alcool est-elle à risque ?

Pour le savoir, rendez-vous sur www.alcool-info-service.fr et évaluez votre consommation grâce à l' "alcoomètre".

☎ 0 980 980 930

de 8h à 2h, appel non surtaxé

ALCOOL INFO SERVICE.FR

BESOIN D'UNE AIDE, D'UNE ÉCOUTE ?

Face au risque accru de dépendance très précoce à l'alcool chez les personnes qui pratiquent le "binge drinking", des aides existent :



Toutes les adresses pour des informations, un accompagnement et des soins sur

www.anpaa.asso.fr



Les consultations jeunes consommateurs (CJC)

Elles permettent de faire le point et proposent une aide adaptée aux jeunes et à leur entourage. Accueil gratuit et confidentiel. Contactez Drogues Info Service.

☎ 0 800 23 13 13 de 8h à 2h, appel gratuit depuis un poste fixe

DROGUES INFO SERVICE.FR

☎ 0 980 980 930 de 8h à 2h, appel non surtaxé

ALCOOL INFO SERVICE.FR

*Plus d'informations sur
mgc-prevention.fr*



Retrouvez-nous sur notre page Facebook « C'est bon pour moi ! »



FONDS DE DOTATION DE LA MUTUELLE GENERALE DES CHEMINOTS (Fonds MGC)

Régi par la loi n°2008-776 du 4 août 2008

Déclaré à la Préfecture de Paris sous le numéro 20140013 (JO du 29/03/2014)

Dont le siège est situé au 2/4 Place Abbé-Georges Hénocque, 75013 Paris.

Sources :

ANPAA (Association Nationale de Prévention en Alcoolologie et Addictologie) • Santé publique France - Inpes Baromètre Santé Inpes 2014 • Alcool Info Service • Organisation mondiale de la santé • Inserm • Sécurité routière