

# les addictions : 1er volet l'alcool

Il n'existe pas d'alcool « faible » et d'alcool fort

Quelle que soit la nature de la boisson, l'alcool qu'elle contient est exactement le même et engendre une alcoolémie identique de 0.25 g/l en moyenne, pour un verre contenant 10 g d'alcool

Le saviez-vous ? Un verre standard =



Une chope de bière à 5° (25 cl)



Une coupe de champagne à 12° (10 cl)



Un verre de vin à 12° (10 cl)



Un verre d'apéritif à 18° (7 cl)



Un verre de whisky à 40° (3 cl)



Un verre de pastis à 45° (un peu moins de 3 cl)



**une unité d'alcool**

soit 10 g d'alcool

## Définition de l'addiction

L'addiction se caractérise par la dépendance, c'est-à-dire l'impossibilité répétée de contrôler un comportement, et la poursuite de ce comportement en dépit de la connaissance des conséquences négatives. Il existe des conduites addictives avec produit (alcool, tabac, drogues, ou substances psychoactives). La dépendance à l'alcool est quant à elle définie par l'incapacité de se passer totalement de boissons alcoolisées

## L'alcool en chiffres

L'alcool est responsable chaque année d'environ 10 % de l'ensemble des décès; il est la première cause de décès chez les jeunes. La prise d'alcool est impliquée dans 10 % des accidents du travail (INSERM) et est à l'origine de 2700 accidents de la route par an.

## « faible » et d'alcool fort

Quelle que soit la nature de la boisson, l'alcool qu'elle contient est exactement le même et engendre une alcoolémie identique de 0.25 g/l en moyenne, pour un verre contenant 10 g d'alcool pur. Pour une grande majorité des adultes, deux verres suffisent pour approcher les 0.50 g/l constituant une infraction au code de la route. L'alcoolémie quoi que l'on fasse, ne diminue en moyenne que de 0.15g/l par heure..

## Les effets de l'alcool

Au niveau du cerveau, l'alcool provoque en cas de consommation excessive, une perturbation entraînant déséquilibre, marche difficile, difficultés d'élocution, troubles des réflexes et des performances visuelles Au de là de 3 verres par jour pour l'homme et de 2 verres pour la femme, l'alcool augmente le risque de cancers, de maladies cardiovasculaires, de cirrhose, et de maladies du système nerveux

## Les effets de l'alcool

Au niveau du cerveau, l'alcool provoque en cas de consommation excessive, une perturbation entraînant déséquilibre, marche difficile, difficultés d'élocution, troubles des réflexes et des performances visuelles Au de là de 3 verres par jour pour l'homme et de 2 verres pour la femme, l'alcool augmente le risque de cancers, de maladies cardiovasculaires, de cirrhose, et de maladies du système nerveux

Où en êtes-vous Avec l'alcool ?

questionnaire

Deux réponses positives ou plus traduisent une consommation excessive. Parlez en à votre médecin

Avez-vous déjà ressenti le besoin de diminuer votre consommation de boissons alcoolisées

Votre entourage vous a-t-il déjà dit des remarques au sujet de votre consommation?

Avez-vous déjà eu l'impression que vous buviez de trop?

Avez-vous déjà eu besoin d'alcool dès le matin pour vous sentir en forme?

Un numéro gratuit :

Ecoute Alcool : 0811 91 30 30