



# ALCOOL



## LES EFFETS

Les effets recherchés de l'alcool et ses risques immédiats sont détaillés au verso de cette page.

## RISQUES A MOYEN ET LONG TERME

### Effet de tolérance :

AUGMENTATION des doses pour ressentir les mêmes effets

### Troubles neurologiques :

ATTEINTES cérébrales (neurotoxicité : destruction des neurones, convulsions, épilepsie, perte de la mémoire...)

### Cancers :

Bouche, œsophage, larynx, foie, côlon, rectum...

### Affections du foie (ex : cirrhose)

**Atteintes du système cardiovasculaire**, risques d'Accident Vasculaire Cérébral.

Diabète, hypoglycémie, baisse des défenses immunitaires...  
Perturbation de la grossesse, Syndrome d'Alcoolisation Fœtale.

**Troubles psychiques**: anxiété, névroses, dépression, démence...

Dépendance psychologique et physique

## POUR FAIRE LE POINT SUR TA CONSO :

- As-tu déjà eu des problèmes en rapport avec ta consommation d'alcool (santé, violences, financiers, judiciaires...)?
  - Tes amis ou ta famille t'ont-ils déjà conseillé d'arrêter ou de ralentir ta consommation?
  - As-tu déjà essayé d'arrêter ou de ralentir ta consommation sans y parvenir?
- Si tu réponds oui à une de ces questions, il est peut-être temps de faire le point sur ta consommation avec un professionnel.  
Ecoute Alcool 0811 91 30 30 (coût d'un appel local depuis un poste fixe)  
[www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr)

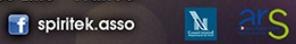
## EVITER LES MELANGES

- Alcool + cannabis** >>> effets imprévus (anxiété, nausées, vomissements, bad trip...), provoque la somnolence, voire l'endormissement.
- Alcool + stimulants** (Boissons énergisantes, speed, MDMA/Extasy...) >>> augmentation des risques de déshydratation, sensation d'ivresse qui survient brutalement lorsque l'effet des stimulants diminue, augmentation des risques d'infarctus et de problèmes hépatiques.
- Alcool + dépresseurs** (Alcool, GHB, Kétamine, opiacés...) >>> augmente fortement le risque de dépression respiratoire.
- Alcool + psychédéliques** (LSD, champignons...) >>> augmente les risques de bad trip et d'accidents.



Édité par :  
Association Spiritek

49, rue du Molinel • 59000 Lille - France  
Tél : +33 (0)3 28 36 28 40



## ALCOOL

### QUELQUES CONSEILS POUR MAITRISER TA CONSO :

Fixe-toi un budget ou un nombre de verre avant de commencer la soirée, pense à manger avant de consommer (la montée d'alcool sera moins rapide et donc mieux maîtrisable).

L'alcool désaltère mais déshydrate, alors pense à alterner avec des softs ce qui te permettra de gérer plus facilement les effets (le pic d'alcool se situe une heure après la dernière conso) et de te sentir mieux le lendemain (la « gueule de bois » est due à une déshydratation engendrée par l'alcool.)

### CONSUMATION CONTROLÉE

#### RISQUES LIMITÉS

⚠ Le fait de boire une grande quantité d'alcool en un minimum de temps (binge drinking) accélère le passage d'une phase à l'autre sans que tu n'en rendes compte et multiplie donc les risques

La vente et l'offre d'alcool aux mineurs est interdite

Pour la femme enceinte, chaque verre peut avoir des conséquences sur la grossesse



#### PHASE D'EUPHORIE

Désinhibition  
Excitation légère à modérée

Impression de chaleur (mais baisse de la température corporelle)

Tu as moins de retenue en ayant bu qu'en étant sobre

#### RISQUES MODÉRÉS

Surestimation de soi  
Temps de réaction diminué

#### LE BON RÉFLEXE :

Évite de conduire  
Selon la loi, il est interdit de consommer et d'être en état d'ébriété sur la voie publique  
Pour maximiser le plaisir, il est préférable de ne pas dépasser cette phase



#### PHASE D'EXCITATION

Lunatique: Ton humeur change rapidement

Troubles visuels

Incoordination motrice, maladrotes

#### RISQUES DE DERAPAGE

Pas sûr d'assurer, ni d'assumer la soirée  
Risques de chutes  
Tu peux devenir gênant pour les autres.  
Tu risques d'être plus distrait (perte ou vol de tes affaires, oubli du préservatif...)

#### LE BON RÉFLEXE :

Il est temps de passer aux softs!  
Pour un lendemain moins douloureux, pense à t'hydrater avec de l'eau. Mieux vaut être entouré de personnes de confiance



#### PHASE DE DESCENTE

Somnolence, violences

Désorientation, vertiges

Vomissements

Hébététe, affaiblissement

#### RISQUES FORTS

Peu de réactivité  
Risques d'accident  
Etat dépressif ou agressif

#### LE BON RÉFLEXE :

Arrête l'alcool d'urgence  
Bois de l'eau pour t'hydrater  
Fais-toi raccompagner par une personne sobre (ami ou taxi)  
Repose-toi, évite de rester seul



⚠ Le taux d'alcoolémie peut continuer à monter selon l'heure de la dernière consommation.

#### PHASE COMATEUSE

Amnésie

Chute de la température corporelle

Endormissement soudain

#### RISQUES MAXIMUM

Étouffement, coma...  
Décès

#### LE BON RÉFLEXE POUR L'ENTOURAGE :

Me mettre sur le côté  
Vérifier souvent mon état de conscience et appeler le 112 en cas de doute



ASSOCIATION SPIRITEK