

Fiche N° 11

L'actualité facile à comprendre

Présente :

L'alcool et vous?



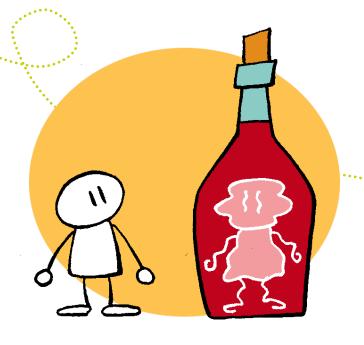
L'info, c'est clair!

Un produit culturel, mais...

En France, l'alcool fait partie des fêtes, des repas de famille... de notre culture, de nos traditions.

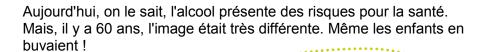
S'il peut apporter des instants de plaisir, il est aussi dangereux.

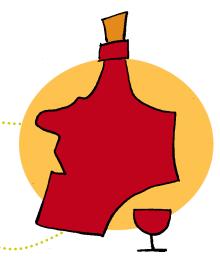
L'alcool peut devenir une grande souffrance pour soi et pour les autres.





L'alcool en France





De l'alcool dans le cartable!

Dans les années 1950, à table, **presque tout le monde prenait du vin le midi et le soir, même les enfants**, avec un peu d'eau.

Souvent ils partaient à l'école avec, dans le cartable, $\frac{1}{2}$ litre de vin, de cidre ou de bière selon les régions. On pensait que l'alcool était bon pour la santé, il réchauffait, rendait plus fort. Il était aussi conseillé aux femmes enceintes pour avoir plus de lait !

En 1956, l'alcool a été interdit à l'école pour les enfants de moins de 14 ans. Les plus grands avaient le droit aux alcools pas trop forts. Cette décision a mis en colère de nombreux parents. Un médecin racontait : « Dans une école parisienne, le directeur refusant de donner de l'alcool, les parents ont décidé que les enfants boiraient leur vin avant d'aller à l'école. Les enfants arrivent à l'école rouges, suants et dorment à moitié toute la matinée ».

Jusqu'en 1981, l'alcool était encore autorisé dans les cantines des lycées.



L'alcool est la drogue la plus consommée en France. Seulement 7 % des 18-25 ans n'en ont jamais bu. 35 % des Français boivent souvent de l'alcool, 10 % tous les

jours. **49 000 personnes par an meurent à cause de l'alcool** (cancers, maladies du cœur, du foie, accidents, suicides...).

5 millions de personnes ont des problèmes médicaux, psychologiques ou sociaux.

Cependant, les Français en consomment de moins en moins. En 2007, ils avaient acheté en moyenne 80,7 litres d'alcool par an et par foyer (famille, couple ou personne célibataire), contre 70,7 litres en 2016. Cela représente 10 litres de moins.





L'alcool important pour l'économie

20 % du vin vendu dans le monde est produit en France.

En 2017, la France a envoyé près de 199 millions de caisses de 12 bouteilles de vin ou d'alcool fort dans le monde, pour 12,9 milliards d'euros.

Près de 800 000 emplois sont liés à l'alcool.

Aussi, l'alcool est défendu par de nombreux politiques. En février 2018, le Président Emmanuel Macron a déclaré : « Moi, je bois du vin le midi et le soir. » Il a ajouté : « N'emmerdez pas les Français avec ça ! ». Il n'a pas souhaité durcir la loi Evin contrôlant la publicité pour les alcools.



L'alcool a encore une image positive !

À table, pendant les fêtes, l'alcool fait penser au partage, au plaisir...

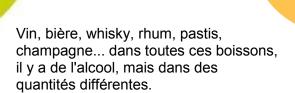
Il est parfois difficile de refuser un verre.

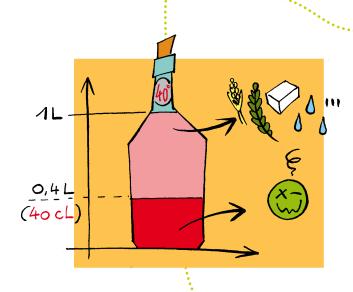
On dit : « Bois, tu seras un homme » ou : « Tu nous as bien fait rire, l'autre jour, quand tu avais trop bu ! ». Ce qui encourage la personne à boire encore, pour se sentir drôle, importante... Pourtant, ce serait mieux de dire : « Tu avais trop bu, dommage ! Tu as dû aller te coucher tôt et tu n'as pas partagé la fin de soirée avec nous ».

Il n'y a pas de consommation d'alcool sans risque.



Comprendre sa consommation d'alcool





Les degrés ° c'est quoi ?

Sur les bouteilles, un chiffre en degré ou pourcentage permet de connaître la **quantité d'alcool**.

Par exemple : si un whisky est à 40° ou 40 %, cela veut dire que dans 100 ml de whisky, il y a 40 ml d'alcool pur.

Plus le ° ou % est élevé, plus il y a d'alcool.

Dans un verre de rhum, il y a plus d'alcool que dans un verre de bière ?

NON!

Dans les cafés, les restaurants, le verre de bière est plus grand que le verre de rhum. La taille et la forme des verres sont différentes suivant la boisson. Plus la boisson est forte en alcool, plus le verre est petit.

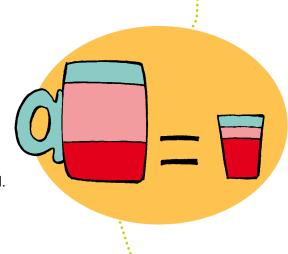
En général, dans un verre, il y a 10 g d'alcool. Cette quantité est appelée **1 unité d'alcool**.

C'est ainsi facile de savoir la quantité d'alcool que l'on boit : 1 apéritif et 2 verres de vin (servis dans un bar) = 3 unités d'alcool.

Attention: souvent chez des amis, en famille... les verres sont beaucoup plus remplis. On se dit: « C'est bon, je n'ai pas beaucoup bu, seulement 2 verres! », mais parfois, 2 grands verres = 4 unités d'alcool.

Boire une bière de 50 cl à 8,6°, c'est 4 unités d'alcool soit 4 bières normales (qui sont à environ à 4 ou 5°).







Quand on boit de l'alcool, il passe dans le sang et le cerveau. Il faut une heure pour qu'1 unité d'alcool (un verre) disparaisse dans le corps.

Si, à table, on boit une demi-bouteille de vin, il faut attendre 4 h avant de prendre le volant.



Pas plus de 10 verres par semaine

Pendant longtemps, il était conseillé de ne pas boire plus de 3 verres par jour pour les hommes et 2 verres pour les femmes, soit au total 21 et 14 verres par semaine.

Mais, ces dernières années, des spécialistes ont découvert que **le risque de maladies** (comme le cancer...), même s'il est faible, **pouvait commencer dès le premier verre**.

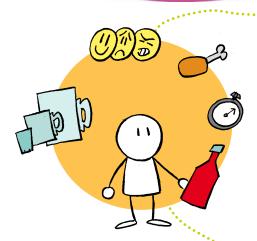
Aujourd'hui, l'Institut National du Cancer encourage à ne pas dépasser 10 verres par semaine pour les hommes comme pour les femmes. Il conseille aussi de faire une pause, avec 1 à 2 jours sans boire d'alcool.



Quels sont les risques?

L'alcool agit sur le fonctionnement du cerveau. Nous ressentons les choses différemment et nos comportements changent.





Que fait l'alcool sur le corps ?

Chacun est différent!

Le corps ne réagit pas pareil :

- selon la quantité d'alcool consommée.
- si l'alcool a été bu très vite. Le foie a plus de difficulté à l'éliminer.
- si on a mangé. Quand le ventre est vide, l'alcool passe plus vite dans le sang.
- si on est fatigué, triste ou joyeux...

En petite quantité

En petite quantité, l'alcool peut donner un sentiment de plaisir. On se sent moins timide, plus à l'aise, plus en forme, plus drôle, plus fort...





En plus grande quantité

En plus grande quantité, on devient « ivre », « saoul », « bourré »... Il devient difficile de contrôler ses mouvements, de marcher droit, de parler. Les yeux ont plus de difficulté à voir loin. **On réagit moins vite.** On s'endort plus facilement. On peut avoir mal à la tête, au ventre et vomir.

Quand la quantité d'alcool dans le corps est encore plus grande, on peut avoir des **pertes de mémoire** : « *Je ne me rappelle plus ce que j'ai fait hier soir !* ».

En très grande quantité

L'alcool peut provoquer un coma éthylique. Sans secours, il est possible d'en mourir.



Pourquoi c'est dangereux?

Les accidents de la route

L'alcool est responsable d'un accident de la route sur 3.

C'est ce qui tue le plus les jeunes de 15 à 24 ans. En général, les conducteurs responsables d'un accident ne boivent pas souvent. Ils ont fait la fête, entre amis ou en famille...

En France, il est interdit de conduire après avoir bu plus de 2 verres (2 unités d'alcool). Pour les jeunes conducteurs, c'est 0 verre d'alcool autorisé.

Il est important:

- de ne pas boire quand on va conduire. Il faut s'organiser, en début de soirée, pour décider qui prendra le volant.
- de ne pas laisser un ami prendre le volant après avoir bu.
 On peut dire : « OK, tu reprends un verre, mais tu dors à la maison ! »
- de ne pas monter dans une voiture, sur une moto, un scooter... si le conducteur a bu.



Relations sexuelles

Quand on est ivre, on ne sait plus toujours ce qu'on fait. Parfois, on peut avoir des rapports sexuels et oublier de se protéger avec un préservatif. Il y a alors des risques de grossesse, d'être contaminé par des maladies comme le sida. Certains peuvent profiter de la situation pour obtenir des rapports sexuels de force (viol...).

Vrai ou faux : l'alcool augmente le plaisir sexuel ? C'est faux ! Pour les hommes, il est plus difficile d'avoir des relations sexuelles après avoir bu. Le plaisir de la femme diminue.



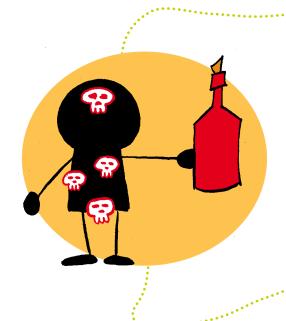
Violences

Quand on est ivre, on peut se croire très fort. Très vite, les disputes s'aggravent. On se sent capable de se battre. Mais on est aussi plus fragile car on a plus de difficulté à se défendre, le corps réagit moins vite.

Quand il y a des agressions (bagarres, violences dans le couple, agressions sexuelles...), très souvent la personne responsable avait bu.







Des risques graves pour la santé

Une personne qui consomme souvent de l'alcool augmente les risques de développer des **maladies graves** : cancers, cirrhoses (maladies du foie), problèmes de cœur, de circulation du sang, de digestion...

L'alcool peut aussi être responsable de **problèmes psychologiques** menant à la dépression.

Alcool et grossesse = danger

Il ne faut pas boire d'alcool pendant la grossesse. Même en petite quantité, cela peut être dangereux pour le bébé si c'est à un moment où le cerveau, les poumons, certaines parties du corps se forment dans le ventre.

L'alcool est responsable de handicaps mentaux, de retards (difficulté à apprendre, à se rappeler, à rester concentré), de malformations...





Jeunes : des risques aussi pour plus tard

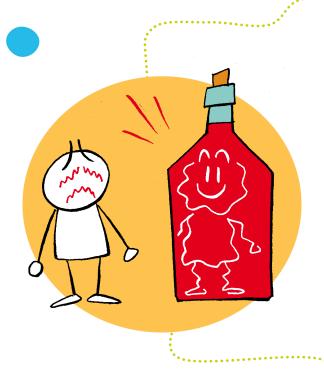
Chez les jeunes, le cerveau n'a pas terminé son développement. Des études ont montré que l'alcool peut abîmer des parties du cerveau. Le risque est aussi plus grand de devenir dépendant de l'alcool à l'âge adulte.



La dépendance



L'alcool peut être un plaisir quand on en boit de temps en temps pour faire la fête, parce qu'on aime le goût d'un vin en partageant un repas avec des amis. Mais quand on boit parce qu'on se sent mal, l'alcool peut devenir une souffrance.



Besoin d'alcool pour se sentir bien

Il y a beaucoup de raisons différentes de boire. Certains utilisent l'alcool pour être plus à l'aise avec les autres, pour avoir du courage, pour oublier les problèmes.

Mais l'alcool n'apporte pas de solutions. Les problèmes sont toujours là.

Le risque, c'est qu'à chaque fois qu'un nouveau problème arrive, la personne choisisse de boire pour l'éviter. Elle ressent des manques (en lien avec le travail, l'amour, la famille...) qu'elle remplit avec l'alcool. Elle devient dépendante, dans sa tête. Petit à petit, elle boit de plus en plus pour ne plus penser. Le corps s'habitue. Il faut alors augmenter les quantités pour que l'alcool donne une impression de plaisir.

Le corps demande de l'alcool

Ensuite, **le corps devient dépendant**, il a besoin d'alcool. Si la personne ne boit pas, ou pas assez, elle peut trembler, suer, avoir la tête qui tourne. Elle n'est plus libre d'arrêter de boire. Elle ressent un manque très violent.

La dépendance à l'alcool peut toucher tout le monde.

Laurence Cottet, directrice dans une très grande entreprise, a choisi de témoigner dans une vidéo du média Brut. Elle veut éviter à d'autres femmes de vivre la même souffrance qu'elle.

Elle explique : « Un jour, on comprend que si on n'a pas sa quantité d'alcool, on ne va pas survivre. » Le matin, en arrivant au travail, elle se demandait : « Quand est-ce que je vais pouvoir boire ? ». Elle ajoute : « Quand je suis en manque, c'est mon corps qui crie ce manque. Comment ça se passe ? Il tremble. »

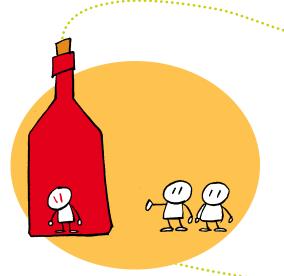




Alcool et dépression

Est-ce que la personne boit parce qu'elle est en dépression ? Ou est-ce que la personne est en dépression parce qu'elle boit ? Difficile de le savoir, mais il y a toujours un moment où la personne qui boit est en dépression.





Isolement

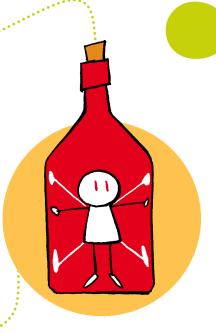
L'alcool change le caractère. Il y a le risque de vouloir **rester seul**, de ne plus faire d'activités, d'organiser sa vie pour pouvoir boire. Les relations changent avec la famille, les amis...

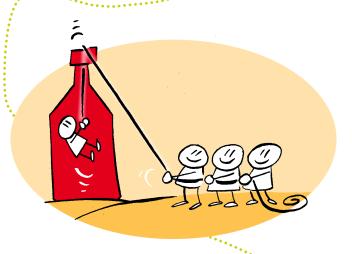
Accepter le problème

En France, l'image de l'alcool est plutôt positive. Mais celle de la personne qui boit trop, de l'alcoolique, est très mauvaise. Il est très difficile d'accepter qu'on est devenu alcoolique.

La personne se cherche des excuses. Elle connaît toujours quelqu'un qui boit plus et se dit que c'est lui l'alcoolique. Pour Laurence Cottet, c'est encore plus dur pour les femmes car « une femme qui boit, ce n'est pas beau ».

Pour pouvoir arrêter de boire, il faut d'abord que la personne reconnaisse qu'elle a un problème avec l'alcool, qu'elle est malade.





Dire stop

Arrêter de boire est très difficile.

La personne se sent fragile. En plus du manque physique, elle retrouve tous les problèmes qu'elle oubliait avec l'alcool. Pour réussir, elle doit **être aidée** : rencontrer d'anciens buveurs, une assistante sociale, un médecin, aller dans un centre spécialisé... Souvent, cela ne marche pas dès la première fois. Mais c'est une préparation pour réussir après.





Vous aimeriez aider quelqu'un qui a un problème avec l'alcool ?

Vous pensez que vous buvez peut-être trop?

Pour s'informer

L'Association Nationale de Prévention de l'Alcoolisme (ANPAA) : www.anpaa.asso.fr

Le site du gouvernement : www.droques.gouv.fr

L'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la

Santé: www.inpes.sante.fr

Pour en parler

Les Centres d'Alcoologie : il y en a dans tous les départements (voir carte). Ils permettent de rencontrer des médecins, des psychologues, des assistants sociaux. Les conseils et les soins sont gratuits.

Les associations comme Alcool Assistance qui permettent de rencontrer des personnes qui ont réussi à arrêter, d'échanger avec d'autres sur ses difficultés...

www.alcoolassistance.net

Écoute Alcool: 0 980 980 930

Et aussi, les Alcooliques Anonymes : 09 69 39 40 20

www.alcooliques-anonymes.fr

Pour les jeunes

Fil Santé Jeunes 0 800 235 236 ou <u>www.filsantejeunes.com</u> pour communiquer par mail ou par chat.

Alcool Info Service: www.jeunes.alcool-info-service.fr/

