

CONSOMMATION RESPONSABLE – ALCOOL

QU'EST-CE QUE L'ALCOOL?

L'éthanol ou l'alcool éthylique sont les termes spécifiques décrivant l'alcool. L'éthanol pur se présente par un liquide clair et incolore, et s'agit de la substance enivrante que l'on peut retrouver à des niveaux variables dans les boissons alcoolisées (la bière, le vin, les cidres et les spiritueux).

COMMENT L'ALCOOL AGIT-IL DANS LE CORPS?

- Dans le cerveau, l'alcool active les centres du plaisir ou de la récompense, en plus d'affecter le système nerveux central. De cette façon, l'alcool ralentit les processus de pensée et les fonctions cérébrales. L'alcool peut également affecter la respiration, la fréquence cardiaque et d'autres fonctions corporelles.
- Quelle que soit la boisson alcoolisée consommée, l'alcool a le même effet. Les effets de l'alcool vont variés d'une personne à l'autre et d'un moment à un autre en fonction de : la quantité d'alcool consommée, du sexe et de l'âge, la taille, la vitesse à laquelle vous buvez, la quantité et le type d'aliments que vous avez consommés, les médicaments que vous prenez et qui peuvent interagir avec l'alcool, votre état de santé général et votre humeur.
- La plupart des organes et tissus dans le corps sont exposés à la même quantité d'alcool, sauf le foie qui y est davantage exposé.

EFFETS PHYSIQUES ET PSYCHOLOGIQUES DE LA CONSOMMATION D'ALCOOL

EFFETS PHYSIQUES ET PSYCHOLOGIQUES			
PRINCIPAUX RISQUES			PRINCIPAUX BIENFAITS
<u>Aigus (court terme)</u>	<u>Intoxication</u>	<u>Chronique (long terme)</u>	<u>À court terme</u>
<ul style="list-style-type: none">▪ Comportement impulsif▪ Problème de l'attention, de la concentration et du jugement▪ Somnolence▪ Agressivité et comportement violent▪ Temps de réaction ralenti▪ Problème de l'élocution▪ Vision double ou floue	<ul style="list-style-type: none">▪ Stupeur (lorsqu'une personne n'est pas alerte ou réactive et a du mal à se lever ou à se déplacer)▪ Peau froide et moite▪ Vomissements▪ Coma▪ Arrêt respiratoire (lorsqu'une personne	<ul style="list-style-type: none">▪ Dommages aux organes (foie, cerveau, cœur, estomac)▪ Risque accru de cancer (foie, sein, gorge, estomac)▪ Hypertension artérielle▪ Résistance réduite aux infections▪ Impuissance sexuelle▪ Appétit réduit	<ul style="list-style-type: none">▪ Un sentiment de bien-être ou de détente▪ Désinhibition (avoir moins de contrôle sur ses actions, surtout les actions inappropriées)▪ Sentiment intense d'excitation ou de bonheur

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rougeur de la peau ▪ Nausée ou vomissement ▪ Uriner fréquemment ▪ Troubles de la mémoire ou perte de mémoire 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ cesse de respirer ou a du mal à respirer) ▪ Décès 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Malnutrition et carences en vitamines ▪ Habitudes de sommeil perturbées ▪ Dépendance ▪ Anxiété et dépression (y compris idées suicidaires) ▪ Irrégularités hormonales et infertilité 	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

QUELQUES CONSEILS POUR RÉDUIRE LES RISQUES ET ASSURER UNE CONSOMMATION RESPONSABLE

- S’abstenir d’alcool est le meilleur moyen pour s’assurer d’éviter tous les risques qui en sont associés.
- Évite l’alcool si tu es vulnérable aux problèmes de santé mentale/physique ou si tu es enceinte.
- Remettre la décision de consommer après l’âge de 25 ans puisque le cerveau reste en développement jusqu’à cet âge.
- Acheter l’alcool où il est légal de s’en procurer.
- Éviter de boire de l’alcool et prendre d’autres substances (p.ex., drogues illicites, cannabis, médicaments sous ordonnance).
- Pendant les activités sociales, planifie ton retour sécuritaire à la maison et ne laisse pas ton verre sans surveillance.
- Ne pas consommer l’alcool utilisé à d’autres fins (alcool isopropylique et alcool méthylique).
- Boire lentement et manger un bon repas avant de consommer de l’alcool.
- Pour chaque boisson alcoolisée consommée, boire une boisson non alcoolisée.
- Suivre les recommandations pour réduire les risques aigus et chroniques de l’alcool sur la santé :

			
<u>0-2 consommations standards par jour</u>	Pas plus de <u>10 consommations standards</u> par semaine	<u>0-3 consommations standards par jour</u>	Pas plus de <u>15 consommations standards</u> par semaine
Femme		Homme	