

L'alcool

*Idées vraies...
fausses...*

L'alcool fait grossir ?

Il n'est jamais ivre, ce n'est donc pas un alcoolique ?

Les hommes supportent mieux l'alcool que les femmes ?

L'alcool réchauffe ?

Les drogues, c'est pire ?

Boire, c'est oublier ses problèmes le temps d'une soirée ?

Dilué dans du coca ou avec des glaçons, l'alcool est moins fort ?

Il faut boire tous les jours pour être alcoolique ?

L'alcool, c'est bon pour la santé ?

Vrai ou Faux ?

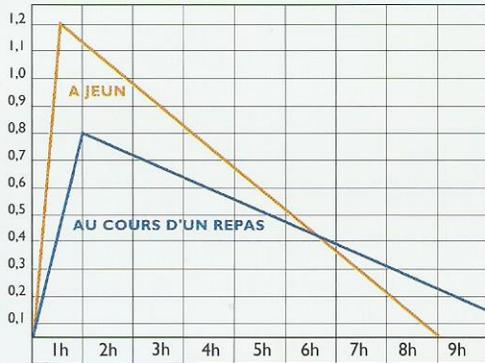
Toutes les réponses en page 3



Association Nationale
de PRÉVENTION
en ALCOOLOGIE
et ADDICTOLOGIE

A.N.P.A.A.

Tout savoir sur l'alcoolémie



- Le taux d'alcoolémie (exprimé en grammes par litre) représente la quantité d'alcool pur contenue dans un litre de sang à un moment donné.
- L'alcoolémie monte rapidement : le maximum est atteint au bout d'une heure environ si la boisson est prise au cours d'un repas, une demi-heure si on est à jeun.
- L'élimination est ensuite beaucoup plus longue : l'alcoolémie baisse en moyenne de 0,15 g/l par heure.

Quelques repères pour évaluer votre taux d'alcoolémie en g/l

Un verre (de vin, de bière, de digestif...) pris à jeun fait monter l'alcoolémie de :

- **0,28 g/l** chez une femme de 60 kg
- **0,19 g/l** chez un homme de 75 kg

Au cours d'un repas, vous atteignez 0,5 g/l :

- Dès **2-3 verres** pour une femme
- Dès **3-4 verres** pour un homme

Ces chiffres sont purement indicatifs. L'état de santé, la prise de médicaments sont, par exemple, des éléments qui contribuent à l'augmentation de l'alcoolémie.

Au volant

Il est interdit de conduire avec un taux d'alcool égal ou supérieur à 0,5 gramme par litre de sang, soit 0,25 mg d'alcool par litre d'air expiré.

Effets de l'alcool

Diminution de la perception du danger
Difficultés d'évaluation des distances
Diminution de l'attention et de la capacité de réaction
Perturbation du sens de l'équilibre
Réduction du champ visuel

L'alcool

Idées vraies... fausses...

L'alcool fait grossir VRAI

L'alcool apporte 7 calories par gramme d'alcool. Ce qui fait 70 calories par verre de vin.

Il n'est jamais ivre, ce n'est donc pas un alcoolique FAUX

Il ne faut pas confondre ivresse (temporaire) et dépendance alcoolique (permanente).

Les hommes supportent mieux l'alcool que les femmes VRAI

A consommation égale, les femmes sont plus sensibles à l'alcool que les hommes.

L'alcool réchauffe FAUX

La sensation de chaleur due à la dilatation des vaisseaux superficiels est trompeuse, la température globale du corps diminue.

Les drogues, c'est pire FAUX

L'alcool, psychotrope pouvant entraîner un état de dépendance, est une drogue à part entière.

Boire, c'est oublier ses problèmes VRAI/FAUX

L'alcool agit en effet comme un anxiolytique, ... Mais les problèmes réapparaissent dès le lendemain. A terme, des alcoolisations répétées peuvent entraîner anxiété et état dépressif.

Dilué dans du coca ou avec des glaçons, l'alcool est moins fort FAUX

Mélanger un alcool avec de l'eau ou une autre boisson en modifie le goût, mais ne change rien à la quantité d'alcool absorbée.

Il faut boire tous les jours pour être alcoolique FAUX

Certaines formes d'alcoolisme font alterner périodes d'alcoolisation et périodes d'abstinence.

L'alcool, c'est bon pour la santé À NUANCER

L'effet bénéfique de l'alcool pour la santé n'est vérifiable qu'à doses minimales (1 verre par jour), chez certains sujets âgés de plus de 50 ans et non alcoolo-dépendants.

Qu'est-ce qu'une consommation modérée d'alcool ?

Une consommation modérée d'alcool se situe à moins de 2 verres par jour pour une femme et moins de 3 verres par jour pour un homme, quantités au-delà desquelles les risques de maladies et de troubles du comportement augmentent sensiblement.

Un verre de vin, de whisky, une coupe de champagne, une bière : lequel de ces verres contient le moins d'alcool ?

Si ces boissons sont servies dans des verres normalisés, chacun de ces verres contient la même quantité d'alcool, environ 10 grammes d'alcool pur.



2,5 cl de whisky
à 45°



2,5 cl de digestif
à 45°

25 cl de cidre
à 5°



7 cl d'apéritif
à 18°



25 cl de bière
à 5°



10 cl de vin
à 12°



2,5 cl de pastis
à 45°



10 cl de champagne
à 12°



Qu'est-ce qu'un verre normalisé ?

Lorsque vous consommez de l'alcool au café ou au restaurant, la contenance du verre est adaptée à la boisson servie : le verre est plus grand pour une boisson faible en alcool, plus petit pour une boisson concentrée en alcool. Ainsi, quelle que soit la boisson servie, il y aura toujours environ 10 g d'alcool pur dans votre verre.

Attention ! Chez soi ou chez des amis, les verres servis sont généralement plus remplis que les verres standard.

**Des questions, des conseils, des réponses... Contactez un établissement de l'A.N.P.A.A.
Adresses sur : www.anpaa.asso.fr**

A.N.P.A.A. 59 - Comité Départemental de Prévention
24 Boulevard Carnot - Les Caryatides
59800 LILLE
Tél. : 03.28.36.47.00 - Fax : 03.28.36.47.01



20, rue Saint-Fiacre - 75002 Paris
Tél. : 01 42 33 51 04 - Fax : 01 45 08 17 02
contact@anpaa.asso.fr - www.anpaa.asso.fr

Avec le soutien du ministère en charge de la santé
et de la caisse nationale d'assurance maladie des travailleurs salariés