

L'alcool n'est pas un médicament, veuillez consulter cette notice d'emballage. En cas de doute, renseignez-vous auprès de votre médecin ou adressez-vous à un service spécialisé.

Informations sur la consommation

d'alcool

Qu'est-ce que l'alcool et comment est-il utilisé?

- L'alcool est une substance psychoactive contenue dans un certain nombre de boissons.
- L'alcool est disponible avec des concentrations, des arômes et des emballages divers.
- L'alcool, consommé avec un repas, peut agrémenter les plaisirs gustatifs.
- L'alcool consommé entre amis peut agrémenter la convivialité.
- L'alcool à 90 degrés ne doit être utilisé que comme désinfectant ou produit de nettoyage.

Attention: ne nettoie pas tout! Utilisé contre les idées noires, l'alcool laisse des traces.

De quoi faut-il tenir compte?

- La consommation excessive d'alcool provoque des maux de tête et des nausées (gueule de bois).
- L'alcool ne doit pas être utilisé en cas de fragilité psychique.
- L'alcool ne doit pas être consommé en quantité excessive durant de longues périodes: il existe un risque important de développer une dépendance.

- De manière générale, la consommation de grandes quantités d'alcool à long terme peut entraîner des atteintes définitives de différents organes, en particulier le foie et le cerveau.
- En cas de consommation de grandes quantités de manière prolongée, contactez un médecin ou un service spécialisé.

Quand l'alcool ne doit-il pas être utilisé?

- L'alcool n'est pas un médicament contre la douleur. Plus généralement, il ne doit pas être administré en cas de mal-être.
- L'alcool ne devrait pas être consommé sous l'effet de la pression sociale.
- En cas d'hypersensibilité à l'alcool, il faudrait s'abstenir d'en boire.
- En cas de prise de médicaments, il faudrait également renoncer à l'alcool.

Quelles sont les mesures de précaution à observer lors de la consommation d'alcool?

- L'alcool peut affecter les réactions, l'aptitude à la conduite, à la marche et l'aptitude à utiliser des outils ou des machines.
- L'alcool pose un problème pour les plans séduction (haleine, maladresse).
- L'usage de l'alcool est à éviter lorsqu'on a soif: hydratez-vous avec des boissons sans alcool.
- L'association de plusieurs substances psychotropes peut provoquer de graves malaises. Évitez la consommation d'alcool en même temps que d'autres substances comme les médicaments, le cannabis, la cocaïne, etc.
- L'alcool est riche en calories. En cas de surcharge pondérale et/ou de régime, il est conseillé de diminuer les quantités ou de s'abstenir.

Peut-on consommer de l'alcool durant la grossesse ou lors de la période d'allaitement?

- La consommation d'alcool, que ce soit régulièrement ou lors d'un excès ponctuel, est fortement déconseillée aux femmes enceintes ou souhaitant le devenir.
- Bien que seules des quantités infimes d'alcool passent par le lait maternel, il est déconseillé – pour ne prendre aucun risque – de consommer de l'alcool si on allaite.



Comment utiliser l'alcool?

La consommation d'alcool est toujours facultative.

Enfants de 0 à 4 ans:

pas d'alcool, dans les biberons non plus!

Enfants de 5 à 12 ans:

par nature les enfants rejettent l'alcool.

Puisqu'il ne doivent pas en consommer, ce rejet doit être renforcé.

Jeunes de 13 à 15 ans:

une gorgée d'essai est possible

sous contrôle parental lors d'occasions particulières.

Jeunes de 16 à 18 ans:

uniquement des alcools fermentés

(bière, cidre, vin), au maximum 1 verre par occasion.

Adultes: avec modération, selon la

distinction ci-dessous:

Hommes:

dose journalière maximum 2 verres.

Femmes:

dose journalière maximum 1 verre.

Occasionnellement, on peut aller au

maximum jusqu'à 4 verres.

1 verre standard



L'alcool est à utiliser comme condiment, pas comme aliment!

L'alcool se consomme lentement, en respectant un délai entre les prises et en alternant avec des boissons sans alcool.

Ne consommez pas à jeun!

Si vous avez l'impression que l'effet de l'alcool est trop faible (tolérance) ou au contraire trop fort (hypersensibilité), veuillez vous adresser à votre médecin ou à un service spécialisé.

Effets indésirables

En cas d'excès :

- Perte du self-control
- Agressivité, violence
- Relations sexuelles non protégées
- Maux de tête, gueule de bois
- Vomissements, diarrhées, brûlures d'estomac
- Attitudes ridicules
- Confessions involontaires
- État confusionnel
- Troubles de l'équilibre
- Troubles de l'érection
- Troubles de la vision

En cas de consommation régulière de grandes quantités d'alcool:

- Foie: surcharge graisseuse (stéatose), cirrhose du foie, hépatite alcoolique
- Estomac: gastrite, ulcères
- Pancréas: inflammations aiguës
- Oesophage: cancer
- Cœur: maladies cardiovasculaires
- Nerfs: polyneuropathies
- Système reproductif: troubles des fonctions sexuelles, impuissance
- Lésions du cerveau: altération des facultés de raisonnement et de concentration
- Démence alcoolique, troubles de la mémoire
- Hallucinations

De quoi faut-il en outre tenir compte?

- Conservez l'alcool hors de portée des enfants.
- En cas de surdosage, appelez sans tarder le 144. La perte de connaissance peut indiquer un coma éthylique avec risque mortel.
- L'alcool s'élimine très lentement, à raison de 0,15 pour mille par heure. Aucun produit ne permet d'accélérer ce processus.

Que contient une boisson alcoolique?

Chaque boisson alcoolique contient de l'eau, différents arômes et une certaine quantité d'éthanol - le principe actif de l'alcool - plus ou moins concentré selon le type de boisson: un verre de vin, un verre de bière, un verre d'eau-de-vie contiennent environ 10 à 12 grammes d'alcool.

Où se procurer de l'alcool? Sous quelles formes d'administration se trouve-t-il sur le marché?

On trouve de l'alcool, sans prescription médicale, dans les magasins d'alimentation et les magasins spécialisés. Les formes d'administration les plus répandues sont la bière, le cidre, le vin et les spiritueux. En vente libre pour les adultes dès 18 ans.

Interdit à la vente pour les mineurs de moins de 16 ans.

La vente de vin, de cidre et de bière est autorisée aux jeunes de plus de 16 ans.

Mise à jour de l'information

Ce texte a été autorisé et approuvé par l'ISPA, le GREAT, le Fachverband Sucht, Ingrado, la Croix-Bleue, les AA Alcooliques Anonymes en août 2006. Toute diffusion est vivement recommandée.

sfa / ispa

Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme
Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies
Istituto svizzero di prevenzione dell'alcolismo e altre tossicomanie

En collaboration avec le GREAT, le Fachverband Sucht, Ingrado, la Croix-Bleue et les AA Alcooliques Anonymes.

Cette notice gratuite est disponible à l'ISPA, case postale 870, 1001 Lausanne, en envoyant une enveloppe timbrée à votre nom. Tél.: 021 321 29 35, courriel: librairie@sfa-ispa.ch, www.sfa-ispa.ch