

contacts utiles

ANPAA 75 : 01 46 06 26 00 - www.anpaa.asso.fr
(Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie)

ECOUTE ALCOOL : 0 811 91 30 30
Coût d'une communication locale depuis un poste fixe 14h-2h

DROGUES INFO SERVICE : 0 800 23 13 13
Appel gratuit depuis un poste fixe. 8h-2h
Avec un portable, appeler le 01 70 23 13 13 au prix
d'une communication ordinaire

MAIRIE DE PARIS 




la cuite...
c'est pas
automatique


Fêtez
clairs




Si tu consommes de l'alcool, voici comment réduire les risques :



ne
bois pas
l'estomac vide



bois
régulièrement
de l'eau
pendant et après



bois
à ton rythme,
ne cale pas
ta consommation
sur celle des autres

Après avoir bu un verre, le taux maximum d'alcool dans le sang est atteint au bout de 30 min si on est à jeun et 1h si on a mangé. L'élimination est beaucoup plus longue.

Tu as entendu dire que : douche, café, huile, vomir, danser, dormir permettent de dessaouler plus vite, c'est FAUX!

Seul le temps permet d'éliminer l'alcool.

N'oublie pas...

L'alcool altère tes capacités de jugement et de réaction. On n'est pas tous égaux face à l'alcool : les effets varient d'une personne à une autre en fonction de la corpulence, de l'habitude à consommer, de l'état d'humeur... .

Boire jusqu'au coma, comment ça se fait ?

Le coma est une perte de connaissance due à l'effet sédatif de l'alcool, provoquant une baisse de la tension artérielle et de la température, voire une dépression respiratoire. Cela arrive lorsque le taux d'alcool dans le sang est très élevé, donc **si on boit trop et/ou trop vite**. Le risque est encore plus élevé à jeun. **Attention** : un coma éthylique peut entraîner la mort si l'entourage ne réagit pas correctement. Il faut réveiller une personne inconsciente puis lui parler pour la garder consciente.



Que faire si tu ne peux pas réveiller un copain ou une copine qui a trop bu ?

- **Couvre la personne** car l'alcool refroidit,
- **couche-la** sur le côté pour éviter qu'elle ne s'étouffe avec sa langue ou avec ses vomissements (position latérale de sécurité), avec un bras sous la tête,
- **dégrafe les vêtements serrés,**
- **vérifie qu'elle respire normalement,**
- puis téléphone aux **pompiers (18) ou au Samu (15).**