

10 CONSEILS POUR RÉDUIRE LES RISQUES

1. Oublie les idées reçues, l'alcool est la drogue la plus consommée mais aussi l'une des plus toxiques et des plus addictives.
2. Renseigne toi sur ce que tu bois, pense aussi à vérifier s'il n'y a pas d'autres produits à l'intérieur (trip, goutte, champi...)
3. Entoure toi de personnes de confiance dans un contexte rassurant.
4. Pense à manger avant d'attaquer ta soirée.
5. Évite les mélanges d'alcools ou d'autres produits, cela augmente les risques
6. Espace tes consommations.
7. Bois régulièrement de l'eau car l'alcool déshydrate.
8. Si tu t'endors bourré.e, couche toi sur le côté pour ne pas t'étouffer dans ton vomit.
9. Prends soin de toi avant de prendre le volant (dormir, manger) et fais un éthylotest.
10. Et n'oublie pas le gel et les préservatifs !

En cas de surdose, malaise ou gêne inhabituelle :

En cas de nausée : Ne pas rester seul.e, s'aérer, se réhydrater, respirer profondément, se reposer. Ne pas s'empêcher de vomir. Ne pas continuer à boire. Se coucher sur le côté.

En cas de perte de conscience (malaise vagal) : Si la personne respire, allonge la sur le côté, défais tout ce qui peut gêner la respiration (col, ceinture) puis dans tous les cas, alerte ou fais prévenir les secours (112). En attendant, appelle la personne par son prénom en lui demandant d'ouvrir les yeux, de serrer ta main. Prévois un truc sucré et reporte toi aux infos juste au dessus si la personne reprend conscience. Reste présent quand les secours arrivent pour leur dire ce qui s'est passé et notamment ce que la personne a pris.

N'hésite pas à prévenir les secours (18 ou 112). Il n'y a aucune honte. Les secouristes sont tenus à la confidentialité.

CONTACTS

RENSEIGNEMENTS / ORIENTATIONS :

polefestif-bfc.org
 coordination@polefestif-bfc.org / 06 23 66 47 99



OÙ TROUVER DU MATÉRIEL ?

Les CAARUD : Centre d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des risques pour les Usagers de Drogues

CAARUD 25 AIDES
 Besançon
 03 81 81 80 00

CAARUD LE SPOT (21)
 Dijon
 03 80 30 46 16 / 06 88 22 39 18

CAARUD ENTR'ACTES
 Belfort (90) Montbéliard (25)
 03 81 31 29 41

CAARUD LE 16 KAY (71)
 Chalon-sur-Saône
 09 54 65 46 65 / 06 82 52 64 12

CAARUD 70 - AAF
 Vesoul
 03 84 76 75 75 / 06 74 26 62 36

CAARUD 89 - AAF
 Auxerre
 03 86 33 76 41 / 06 76 62 44 18

CAARUD OPPELIA
PASSERELLE 39
 Lons le Saunier
 03 84 24 66 83 / 06 79 38 82 11

CAARUD 58 AIDES
 Nevers
 03 86 59 09 48

Autres structures

CSAPA* Solea (25) Besançon : 03 81 83 03 32

CSAPA* BRIAND (39) Dole : 03 84 82 83 85

*Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie

RdR à distance : rdr-a-distance.info

Franche-Comté : **07 64 61 48 68** // Bourgogne : **06 74 49 98 60**

Ensemble Limitons les Risques
 Besançon - 06 21 89 52 42

Prév'enTeuf 68
 Mulhouse - 06 70 18 41 78

Ithaque festif
 Strasbourg - 06 86 96 10 55



L'information objective, sur les risques liés aux pratiques festives et les moyens de réduire ces risques, permet à chacun d'adopter une attitude responsable dans ses choix de vie qu'il s'agisse de consommation de drogues légales ou pas, de risques auditifs, de sécurité routière, de jonglage enflammé ou de piercing.

ALCOOL*

DEPRESSEUR

Un dépresseur a pour effet de déprimer le fonctionnement du système nerveux

VOUS AVEZ BU ?

OUI

NON



*En France, l'alcool est une drogue dont l'usage et la vente sont réglementés : la vente est interdite aux mineurs et le taux d'alcool au volant doit être inférieur à 0,5g/L de sang.



06 23 66 47 99 - coordination@polefesti-bfc.org

QU'EST CE DONC ?

L'alcool (=éthanol) est un produit psychoactif consommé depuis au moins l'Antiquité et profondément ancré dans la culture française. Mais il ne faut pas se fier au fait que l'alcool n'ait jamais été interdit en France, ce produit n'en est pas moins dangereux.

L'éthanol est obtenu par la fermentation de végétaux riches en sucres (fruits, plantes ou céréales) ou par distillation et entre dans la composition des boissons alcoolisées. L'alcool n'est pas digéré, il passe directement dans le sang et se diffuse dans l'ensemble de l'organisme. L'alcoolémie est la quantité d'alcool dans le sang. La plupart des messages de prévention liés à l'alcool font référence à des « verres standard » (=contenant 10g d'alcool pur) tels qu'ils doivent être servis dans les débits de boissons (bars, restaurants, clubs...). Mais dans la pratique, les dosages s'effectuent souvent à l'œil. Mieux vaut donc connaître le degré (en %) des boissons alcoolisées que tu consommes.

On peut distinguer 4 catégories :

- **moins de 10%** : bière, cidre, prémix...

- **entre 10% et 20%** : certaines bières fortes, vin, martini, muscat, manzana

- **entre 20% et 60%** : les liqueurs et les alcools forts (pastis, téquila, vodka, whisky, gin, rhum, porto...)

- **plus de 60%** : eau de vie, certaines absinthes, certaines vodkas, certains rhums arrangés...

Plus rarement, il existe des **alcools faits « maison »** dont il est difficile de connaître précisément le degré d'alcool. Le goût sucré de certains alcools et l'ajout de soda ou de jus de fruits peut masquer le goût de l'éthanol mais ne diminue en aucun cas la quantité absorbée.

L'alcool est une drogue légale et n'est donc pas inscrite sur la liste des stupéfiants, mais sa vente et son usage sont réglementés : la vente est interdite aux mineurs de moins de 18ans et le taux d'alcool au volant est limitée à 0,5g/L de sang.

LES EFFETS C'EST QUOI ?

Pour une même quantité bue d'alcool, le taux d'alcoolémie varie en fonction de l'âge, du sexe, du poids, de la santé, de la fréquence de consommation, du fait d'avoir mangé ou pas. L'effet d'un verre d'alcool se manifeste environ 20min après l'ingestion et dure en général 1h. **C'est 1h après avoir bu que tu es le plus ivre** mais les effets se prolongent et s'amplifient tant que tu continues de boire.

À faible dose, l'alcool entraîne d'abord une désinhibition du comportement, liberté de parole, communication plus facile.. Progressivement s'installe un sentiment d'euphorie et d'excitation, c'est le début de l'ivresse.

À plus forte dose, l'ivresse peut entraîner une perte de la notion de temps, de la mémoire, des troubles de l'équilibre et de la parole, un sentiment de confusion, de désorientation et des troubles du comportement (discours incohérent, agressivité, agitation...).

MAIS C'EST AUSSI...

La perte d'équilibre due à l'alcool augmente le risque de blessure. De plus, **l'effet anesthésique** de l'alcool peut empêcher de ressentir la douleur d'une blessure grave.

Le fait d'être désinhibé **diminue la conscience du risque** :

- comportements provocateurs ou violents.

- rapport sexuel non protégé (risque de grossesse et de maladie) et parfois regretté le lendemain.

- évite de prendre le volant quand tu as consommé de l'alcool, celui-ci provoque un allongement du temps de réaction, et un rétrécissement du champ visuel. Le manque de vigilance dû à cette consommation multiplie par 8,5 le risque d'accident.

Une ingestion massive d'alcool entraîne des troubles digestifs (nausées, vomissements, diarrhées...)

L'overdose d'alcool s'appelle « coma éthylique ». C'est une perte de connaissance suivie d'une hypothermie et d'une dépression respiratoire pouvant aller jusqu'à la mort.

La descente d'alcool est probablement **une des plus douloureuses à vivre** : nausée, mal de crâne, courbatures, blues...

Attention tu risques de t'endormir n'importe où (près du son, endroit isolé, en plein soleil, dans la boue, sous un camion...). Et le réveil est souvent difficile. Pense à t'hydrater régulièrement. Il vaut mieux te coucher sur le côté pour éviter de t'étouffer dans ton vomi. Évite de rester seul.e dans ces cas là.

ABUS ET DÉPENDANCES

À force de boire, la tolérance à l'alcool augmente. Pour ressentir les effets, tu vas avoir tendance à augmenter les doses. **L'alcoolisme prend différentes formes** et ne se réduit pas au stéréotype de la personne qui boit 1L de vin dès le matin. Le fait d'avoir du mal à faire la fête sans boire ou d'être systématiquement bourré sont aussi des signaux d'alerte. L'alcoolisme touche énormément de personnes mais c'est difficile de s'en rendre compte car il joue un rôle important de socialisation (famille, amis, travail).

N'hésite pas à en parler à des proches ou à un professionnel de santé. **L'alcool est particulièrement nocif pour le foie**. En buvant régulièrement, tu risques une inflammation du foie (hépatite) pouvant évoluer en cirrhose puis en cancers. Ce risque est majoré si tu suis un traitement médical ou que tu consommes d'autres produits en même temps. Attention aux mélanges ! **Si tu as déjà une hépatite, virale ou non, saches que l'alcool risque de l'aggraver** et de rendre le traitement inefficace. **Pour remettre ton foie en forme, bois de l'eau et surtout espace tes consommations.**

En cas de dépendance aigüe, **l'alcool est la seule drogue dont l'arrêt brutal (sevrage) de la consommation peut être mortel**. C'est ce qu'on appelle le « **delirium tremens** » qui se traduit par des hallucinations et des convulsions pouvant entraîner la mort. Une personne alcoolodépendante doit être suivie par un médecin pour cesser sa consommation.

MÉLANGES

L'alcool est le produit le plus couramment mélangé avec d'autres. Il en augmente les effets et les risques et joue donc un rôle important dans les problèmes rencontrés :

En mélangeant divers alcools, tu risques de moins contrôler les effets et ta descente sera d'autant plus dure.

-Alcool + Ralentisseurs cardiaques et/ou dépresseurs respiratoires (kéta, rabla, GHB..) : le cumul de ces produits augmente le risque de perte de connaissance et d'arrêt respiratoire.

-Alcool + GHB ou GBL : très gros risque de coma même avec une faible quantité, à éviter au maximum, ça peut arriver même avec une seule bière.

Alcool + stimulants (coke, speed, ecstasy) : les stimulants ont tendance à masquer les effets de l'alcool, entraînant une consommation plus importante de celui-ci et vice versa.

Alcool + médicaments (avec ou sans ordonnance) : les interactions peuvent rendre un traitement inefficace (antibiotiques) ou créer par exemple une insuffisance hépatique, une tachycardie... **Évite en particulier le paracétamol** (Doliprane, Efferalgan, Dafalgan...) lui aussi toxique pour le foie : risque mortel d'hépatite fulminante.

Alcool + cannabis : mélange le plus fréquent, qui augmente les risques de nausée, de somnolence et d'anxiété.

ALCOOL ET GROSSESSE

Le vomissement de la pilule contraceptive dans les 4h suivant sa prise augmente le risque de tomber enceinte. L'alcool est la plus nocive des pollutions intra-utérines et peut laisser à l'enfant des séquelles irréversibles. Les 15 premiers jours de grossesse sont décisifs dans les risques de malformation du fœtus.