



L'alcool

Description

- **Catégorie** : Dépresseur du système nerveux central
- **Synonymes** : éthanol, alcool éthylique
- **Présentation** : vin, bière et spiritueux
- **Mode de consommation** : Voie orale
- **Début de l'absorption** : Dès la première gorgée
- **Durée** : Tout au long de la période de consommation, et même dans certains cas plus de deux heures après celle-ci

Effets recherchés

- La désinhibition (perte de retenues)
- L'euphorie (sensation de bien-être et de satisfaction)
- L'altération de la perception des couleurs, des formes, des mouvements et des dimensions
- Les éclats émotionnels

Effets déplaisants et risques

- Effets déplaisants et risques
- Une diminution de la vigilance, souvent responsable d'accidents de la circulation routière et d'accidents du travail.
- La diminution de l'attention, de la concentration et du jugement
- La confusion mentale et la désorientation
- Une perte de contrôle de soi pouvant conduire à des comportements violents et à des passages à l'acte : agression sexuelle, violence conjugale, suicide, homicide, etc.
- Une exposition à des agressions en raison d'une attitude parfois provocatrice ou d'une incapacité à se défendre.
- À très fortes doses, l'alcool peut induire : l'hypothermie (baisse de la température corporelle), l'anesthésie, l'inconscience, l'absence de réflexe, la dépression respiratoire marquée, le coma et la mort par arrêt respiratoire.

Attention

Le calage d'alcool peut provoquer une hausse rapide de l'alcoolémie (taux d'alcool dans le sang) et entraîner une intoxication sévère pouvant causer la mort. Une consommation régulière peut entraîner de la tolérance (besoin d'en prendre plus pour obtenir le même effet). Un usage abusif d'alcool peut aussi mener à la dépendance alcoolique et la dépendance psychologique. Un sevrage est possible avec plusieurs symptômes : anxiété, irritabilité, agitation, insomnie, tremblements, convulsions, confusion, désorientation, maux de tête, hallucinations, fièvre, transpiration excessive, nausées, accélération du rythme cardiaque, vomissements, hypertension artérielle et perte de l'appétit.

Si tu bois de l'alcool...

- Évite les mélanges, notamment avec la drogue, les boissons énergisantes et les médicaments
- Reporte les tâches et activités complexes ou risquées et laisse quelqu'un de sobre conduire à ta place.
- Patiente avant d'en reprendre pour éviter une dose et des effets trop forts.
- La consommation d'alcool pendant la grossesse comporte un risque et peut entraîner l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale.
- Manger avant de consommer de l'alcool réduit la vitesse d'absorption dans le sang ce qui réduit la vitesse d'intoxication aussi.