

# ALCOOL ET LA FÊTE



*La consommation de boissons alcoolisées est banalisée chez les jeunes, notamment dans un cadre festif. En effet, d'après l'enquête santé de 2019 réalisée par HEYME, 3 étudiants sur 4 déclarent avoir déjà consommé de l'alcool. Les principaux effets recherchés de cette consommation sont le fait de relâcher la pression et de décompresser (57%) mais aussi d'être plus à l'aise dans leurs relations sociales (33%).*

## L'ALCOOL, C'EST QUOI ?

L'alcool est un produit contenant essentiellement de l'éthanol. Il est obtenu par fermentation de végétaux (fruits, grains, tubercules) riches en sucres ou par distillation.

## CONSOMMATION D'ALCOOL, QUELS SONT LES RISQUES ?

Une fois consommé, l'alcool passe rapidement dans le sang et se répand dans tout l'organisme et affecte les fonctions cérébrales. Le cerveau impacte la conscience et les perceptions, ainsi que les comportements et fonctions de l'organisme. Une consommation d'alcool à forte dose peut alors représenter un risque immédiat (maaises et comas éthyliques, accidents, rapports sexuels à risque, violence), avec des risques de décès, mais aussi un risque à plus long terme (dépendance et survenue de maladies).

## QUELS REPÈRES DE CONSOMMATION ?

Pour réduire les risques, il est recommandé de limiter sa consommation à deux verres et pas tous les jours (...) et au maximum 4 verres standard par occasion (cf. unités d'alcool) par jour maximum et de ne pas consommer d'alcool tous les jours.

## QU'EST-CE QU'UN VERRE STANDARD OU UNITÉ D'ALCOOL ?

Dans les débits de boissons autorisés, les alcools servis contiennent tous la même quantité d'alcool pur par verre, soit approximativement 10 grammes. Cela correspond à un « verre standard » ou une « unité d'alcool ». Certaines boissons sont plus concentrées en alcool pur que d'autres, mais elles sont dans ce cas servies en plus petites quantités. Pour les repérer, il faut regarder le pourcentage volumique (%) ou degré (°) inscrit sur les bouteilles.

**Attention :** Il n'y a pas de recette miracle : seul le temps permet de réduire son alcoolémie (cuillerée d'huile, douche, café... n'élimineront pas l'alcool plus rapidement) !

Se baser sur les verres standard pour estimer son alcoolémie, c'est approximatif : il faut se tester avec un éthylotest avant de prendre le volant, et jamais moins d'une heure après la dernière consommation d'alcool !

## FOCUS : PRÉMIX ET BOISSONS ÉNERGISANTES ?

Les prémix sont des mélanges déjà préparés vendus dans le commerce obtenus par mélange d'un alcool fort et de boissons fortement dosées en sucre (ex : sodas ou jus de fruits). La saveur sucrée prend le dessus sur le goût de l'alcool et peut ainsi amener à boire de grandes quantités d'alcool. Les boissons énergisantes, quant à elles, contiennent des excitants qui diminuent la perception de l'ébriété et peuvent donc entraîner une surconsommation alliée à une surexcitation (y compris cardiaque). De plus ce sont des bombes caloriques...

## PRATIQUES RELOUES !

- Le binge-drinking, aussi appelé « API (alcoolisation ponctuelle importante) » consiste à boire occasionnellement de l'alcool en très grandes quantités et dans des temps très courts. Le but est d'atteindre intentionnellement l'ivresse, la « défonce », malgré les dangers. C'est la version moderne des « jeux à boire ».
- Alcoolisation sans ingestion : pratiques exotiques de contact de l'alcool avec les muqueuses (anales, vaginales, yeux...) avec un support imbibé (tampon, serviette hygiénique...).

## QUELS CONSEILS POUR QUE L'ALCOOL NE GACHE PAS LA FÊTE ?

- Je mange avant de partir en soirée et au cours de la soirée,
- J'alterne boissons alcoolisées et boissons sans alcool ou idéalement de l'eau,
- J'emporte toujours une bouteille d'eau et j'en bois régulièrement pour éviter la déshydratation et la gueule de bois,
- J'essaie de ne pas entrer dans la logique des « tournées » et « jeux à boire » qui me poussent à boire très rapidement de plus grandes quantités que prévu,
- J'évite les mélanges : prémix, alcool et médicaments, alcool et drogues, alcool et boissons énergisantes (ex : Vodka-Red bull) qui ne font pas bon ménage,
- Je m'organise pour mon retour de soirée à l'avance ou pour dormir sur place,
- Je prévois des préservatifs avec gel pour réduire les risques sexuels,
- Si quelqu'un perd connaissance après avoir bu, je l'allonge en position latérale de sécurité et j'appelle les secours (112 ou pompiers (18) ou SAMU (15)) car je suis altruiste et que la loi m'oblige à « porter assistance à une personne en danger ».

## QUE DIT LA LOI ?

- En France, conduire avec une alcoolémie égale ou supérieure à 0,2g/L avec permis probatoire ou à 0,5g/L pour un conducteur confirmé constitue une contravention. Les sanctions varient selon que le taux dépasse ou pas les 0,8 g/L de sang, ce qui constitue alors un délit. Attention pour les permis probatoires, 0,2g/L de sang, c'est généralement zéro verre d'alcool car dès le premier verre, ce seuil peut être dépassé.
- La vente et l'offre gratuite d'alcool aux mineurs dans les débits de boissons et tous commerces ou lieux publics sont interdites, y compris en « soirée étudiante ».
- La publicité en faveur des boissons alcoolisées est strictement encadrée y compris en « soirée étudiante ».
- À pied, à vélo ou à cheval, l'ivresse manifeste sur la voie publique vous expose à des sanctions qui peuvent aller jusqu'au retrait de permis, même si vous ne conduisiez pas.

## CONTACTS

ALCOOL INFO SERVICE: [www.alcoolinfoservice.fr](http://www.alcoolinfoservice.fr)

ANPAA (Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie).

## SOURCES

ANPAA (Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie). Alcool. <https://www.anpaa.asso.fr/sinformer/addictions-lessentiel-sur/alcool>

ALCOOL INFO SERVICE. L'alcool c'est quoi ? <http://www.alcool-info-service.fr/alcool/boissons-alcoolisees/verre-alcool#XOu1X4gzaUk>

ASSURANCE MALADIE. L'alcool : définition et repères de consommation. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/alcool-sante/definition-reperes-consommation>

MILDECA (Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives). Alcool. <https://www.drogues.gouv.fr/comprendre/les-produits/Alcool>

SANTE PUBLIQUE FRANCE. Alcool, vous en savez quoi ? <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1123.pdf>