



L'alcool

SAVOIR, REFLECHIR, REAGIR !



DIRECTION DE LA SANTÉ



Qu'est-ce que l'alcool ?

Les boissons alcoolisées contiennent une même substance appelée alcool éthylique, éthanol ou alcool pur.

Fabrication de l'alcool

Fruits



Céréales



Levures



+ Eau

Fermentation

Alcool éthylique

En Polynésie, le « Komopuaka » (traduction de « eau de cochon » aussi appelé « komo ») est un alcool banalisé, fabriqué de façon artisanale. Sa grande toxicité peut entraîner des névrites optiques (perte de la vue).



La fabrication artisanale d'alcool est interdite par la Loi.

La fermentation peut en effet, produire du méthanol (molécule proche de l'éthanol) qui est toxique pour l'organisme parce qu'il agit comme un poison violent sur le cerveau.

Les boissons alcoolisées ne contiennent pas la même quantité d'alcool pur.

Plus la boisson a un degré alcoolique élevé, plus la quantité d'alcool pur consommée est élevée.

Tous ces verres contiennent la même quantité d'alcool pur :

1 VERRE STANDARD = 10 GR D'ALCOOL



Flûte de Champagne (10cl)



Whisky sur glace ou soda (3cl)



Verre de bière (25cl)



Verre de vin (10cl)



Verre de punch (10cl)



Shot de Vodka (3cl)



Champagne (75cl - 12%) = 7,5 verres standard



Whisky (1L - 40%) = 32 verres standard



Pack de bière (6x33cl - 5%) = 8 verres standard



Vin (75cl - 12%) = 7,5 verres standard



Punch (1L - 8%) = 9 verres standard



Vodka (1L - 40%) = 32 verres standard

En buvant 1 caisse de bière (10 litres), on absorbe plus d'alcool pur que si on buvait 1 litre de whisky !

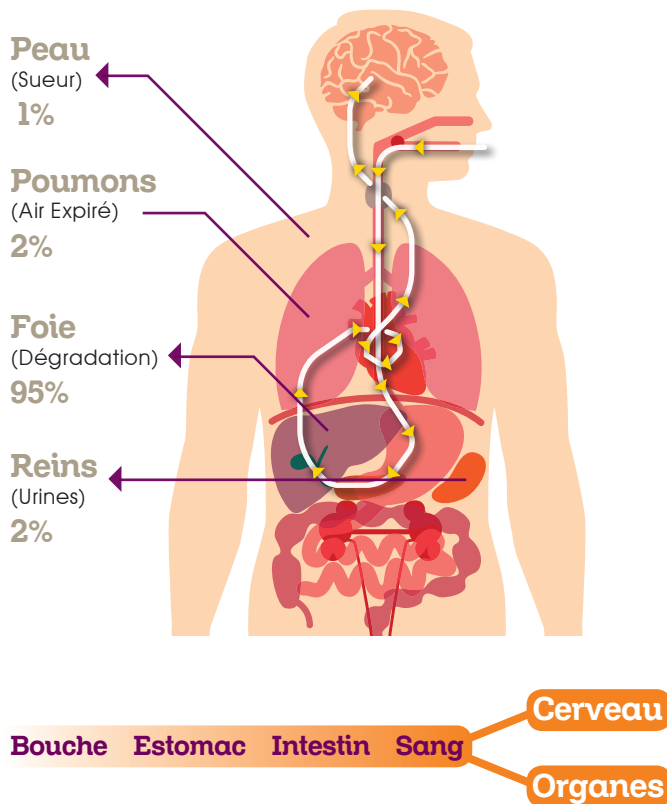


Bouteille de Whisky (1L - 40%) = 32 verres standard



Caisse de bière 20 bouteille d'1/2L = 40 verres standard + 2 jours pour éliminer l'alcool

TRAJET ET ELIMINATION DE L'ALCOOL DANS L'ORGANISME



L'alcool est une boisson calorique et toxique et non un aliment !

Il va être transformé puis éliminé en grande partie par le foie. Cette activité importante du foie explique la fatigue ressentie par les consommateurs.

Parce qu'il est riche en sucre, l'alcool apporte des calories et peut être responsable de la prise de poids.

Qu'est-ce que l'alcoolémie ?

C'est la quantité d'alcool pur par litre de sang. Elle augmente rapidement lors de la prise d'alcool pour être maximale dans l'heure qui suit.

L'alcoolémie = quantité d'alcool pur par litre de sang

Elle varie en fonction :

- > du sexe du consommateur
- > de l'âge du consommateur
- > du poids et de la musculature
- > de la quantité d'alcool absorbée
- > de la prise d'un repas au moment de la consommation
- > de la prise de médicament

Le pic d'alcoolémie est atteint :

- au bout d'1 heure si l'alcool est pris au cours d'un repas ;
- au bout d'½ heure s'il est pris à jeun.

Ainsi, 1 verre avec un repas s'éliminera en 1 heure minimum pour 1 personne adulte et en bonne santé.

½ bouteille de vin (soit 4 verres) sera éliminée en 4 heures.

Effets et risques immédiats de l'alcool :

Chacun réagit différemment selon son moral, son état physique et selon la quantité et la fréquence de ses consommations.

A faible dose, l'alcool apporte une sensation de détente, de plaisir et/ou d'excitation.

• **Toute alcoolémie, même modérée, perturbe la conduite d'un véhicule (réflexes rallongés, vision troublée, appréciations faussées, insouciance voire euphorie...).**

A dose modérée ou forte, il cause :

- Diminution de la vigilance et des réflexes, somnolence pouvant entraîner des chutes et des accidents.
- Perte de contrôle de soi : agressivité, violence, mise en danger (difficulté pour se défendre, oubli de se protéger lors de rapports sexuels...).
- Ivresse et parfois même des nausées, des vomissements, des maux de tête, une fatigue intense voire une déprime.
- **Coma éthylique pouvant conduire à la mort.**



Une consommation excessive d'alcool même occasionnelle (lors d'une "biture express" appelée encore "binge drinking", la personne recherchant avant tout l'ivresse et consommant une grande quantité d'alcool en peu de temps) peut provoquer :

- Un coma éthylique pouvant entraîner la mort.
- Une entrée dans une dépendance alcoolique.
- Des risques pour sa sécurité en ne se contrôlant plus (accidents de la route, violences...) et en se mettant en danger (abus sexuels...).

Risques liés à une consommation régulière :

- Risques d'apparition ou d'augmentation de troubles psychologiques (angoisse, tristesse ...)
- Dépendance psychique et physique entraînant des problèmes familiaux ou/et socio-professionnels
- Apparition de cirrhoses, de maladies neurologiques, de cancers des organes impliqués dans le trajet de l'alcool dans l'organisme, ou/et démences



- **Chez la femme enceinte** : risques importants de fausses couches, de malformations chez le bébé et retard de développement.



- **Chez les mineurs** : L'alcool nuit gravement au développement du cerveau qui se poursuit jusqu'à 25 ans. En effet, il représente un obstacle à la croissance des capacités intellectuelles.

Pas d'alcool aux enfants et aux femmes enceintes même en toute petite quantité !



CE QUE DIT LA LOI :

- La loi interdit la vente d'alcool aux mineurs.
- La conduite d'un véhicule est interdite avec une alcoolémie supérieure ou égale à 0,5g/litre de sang ou 0,25mg/litre d'air.

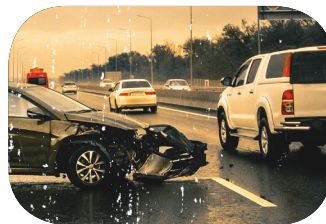
RECOMMANDATIONS pour une consommation responsable chez l'adulte (selon l'OMS) :

- > Ne pas dépasser 3 verres (verres standards) d'alcool par jour pour un homme et 2 verres par jour pour une femme.
- > S'abstenir de consommer au moins un jour dans la semaine
- > Boire lentement et se limiter à 4 verres lors d'une occasion exceptionnelle.

CONSEILS

- > Alterner 1 verre / heure avec une boisson non alcoolisée.
- > Manger un vrai repas avant de consommer de l'alcool.

Il n'y a pas de consommation d'alcool sans risque.



La consommation d'alcool régulière entraîne des dépendances (physiques et psychologiques) qui ne sont pas faciles à combattre seul.

OÙ TROUVER DE L'AIDE...

- > Après de votre médecin traitant.
- > Au dispensaire ou Centre médical le plus proche.
- > **Au Centre de Consultations Spécialisées en Alcoolologie et Toxicomanie (CCSAT) pour des informations ou un accompagnement.**

Consultations confidentielles, anonymes et gratuites.



**Venez nous rencontrer
pour en parler ...**

**POUR PLUS D'INFORMATIONS,
CONTACTEZ-NOUS**

CCSAT - Tél. (689) 40 46 00 67

Site web : www.drogue-polynesie.com

Mail : sat@sante.gov.pf

FB : Drogues et Addictions – Polynésie



DIRECTION DE LA SANTÉ

