



L'ALCOOL : OÙ EN ÊTES-VOUS ?

Ce test en 4 questions vous permet d'**estimer rapidement si votre consommation d'alcool est problématique ou non** :

1. Vous êtes-vous déjà senti coupable au sujet de votre consommation d'alcool ?
2. Avez-vous déjà ressenti le besoin d'abaisser votre consommation d'alcool ?
3. Avez-vous déjà eu le besoin d'alcool dès le matin pour vous sentir en forme ?
4. Votre entourage vous a-t-il déjà fait des remarques au sujet de votre consommation d'alcool ?

Si vous avez répondu « Oui » à au moins deux questions : Il est probable que votre consommation d'alcool soit problématique.



Qui contacter ?

- . Votre médecin traitant
- . Alcool Info Service 0980980930 ou alcool.info-service.fr
- . Centre d'addictologie de Saint-Brieuc 02 96 60 80 69 ou cspa.saintbrieuc@anpaa.asso.fr



Vous pouvez nous solliciter pour un temps d'info santé en collectivité.
En savoir +



POUR TOUTE INFORMATION COMPLÉMENTAIRE

Centre de Gestion
des Côtes d'Armor

1, rue Pierre et Marie Curie
ELEUSIS 2 - BP 417
22194 Plérin cedex

@ infirmiers@cdg22.fr
t. 02 96 58 64 00
www.cdg22.fr



des ronds dans l'eau www.drde.fr



Infos santé



L'alcool au travail

OSONS EN PARLER !



Direction prévention et santé au travail
Service de médecine préventive

L'ALCOOL

C'EST QUOI ?

Bière, whisky, vodka, rhum, pastis, champagne, vin, prémix : toutes ces boissons contiennent la même **molécule appelée éthanol ou alcool pur**.

Après consommation, sa **diffusion** dans l'ensemble de l'organisme et en particulier dans le cerveau, est **rapide**.

Ces boissons se différencient par leur goût et leur concentration en éthanol, mais toutes sont **toxiques et peuvent conduire à l'ivresse**.



REPÈRES DE CONSOMMATION

Le verre d'alcool standard contient 10 g d'alcool pur ou encore 1,25 centilitres d'alcool pur, quel que soit le produit alcoolisé.

Les équivalences selon le type d'alcool sont les suivantes :

	=		=		=		=		=	
Verre de vin 12° (10 cl)		Verre de pastis 46° (2.5 cl)		Verre de whisky 40° (2.5 cl)		Coupe de champagne 12° (10 cl)		Verre d'apéritif 18° (7 cl)		1/2 de bière 5° (25 cl)

Source : ameli.fr

Il n'y a pas de consommation minimale conseillée. L'assimilation de l'alcool est différente chez les hommes et les femmes et dépend de la corpulence, de l'âge et des facteurs de risques associés.

Une dose d'alcool est égale à 0,20 g/l d'alcool dans le sang. Elle ne sera éliminée qu'au bout de 2h.



LES EFFETS DE L'ALCOOL SUR L'ORGANISME

• **Effets aigus** : L'alcool est un produit psychoactif, c'est-à-dire qu'il agit sur le fonctionnement du cerveau. Il modifie la conscience et les perceptions, et donc aussi les comportements.

À petite dose, l'alcool donne le sentiment d'être à l'aise, il provoque une sensation d'euphorie voire d'excitation. Mais dès qu'on augmente les quantités consommées, il **altère le jugement et le comportement**.

À forte dose, l'alcool provoque l'ivresse : les mouvements sont moins coordonnés, l'élocution se trouble, le champ visuel se rétrécit, les réflexes et la vigilance s'amouindrissent, on devient somnolent. Des **nausées et des vomissements** peuvent survenir.

L'ivresse peut aussi prendre des formes plus inquiétantes avec des **pertes de mémoire, des délires, des hallucinations** voire un coma éthylique.

• **Effets chroniques** : atteintes du système nerveux, certains cancers.



LES COMPORTEMENTS DE CONSOMMATION

Usage simple :

C'est une consommation d'alcool n'entraînant ni complications pour la santé, ni troubles du comportement ayant des conséquences nocives pour soi ou pour autrui.

Usage nocif :

Également appelé abus, il est caractérisé par une consommation répétée induisant des dommages (psycho-affectifs ou sociaux) pour la personne elle-même et son environnement.

Dépendance :

Elle existe lorsqu'une personne ne peut plus se passer de consommer, sous peine de souffrances physiques et/ou psychiques. Elle peut s'installer de façon brutale ou progressive.

