

# L'alcool et ma santé



# La consommation d'alcool.

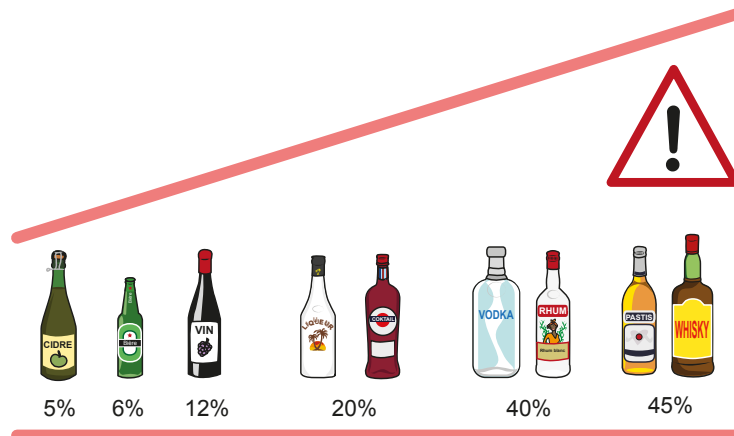
## C'est quoi l'alcool ?

- L'alcool est un liquide dangereux pour la santé.
- Il est présent dans certaines boissons comme :



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

- Sur l'étiquette de la bouteille, la quantité d'alcool est indiquée
- en pourcentage (%) ou en degré (°).

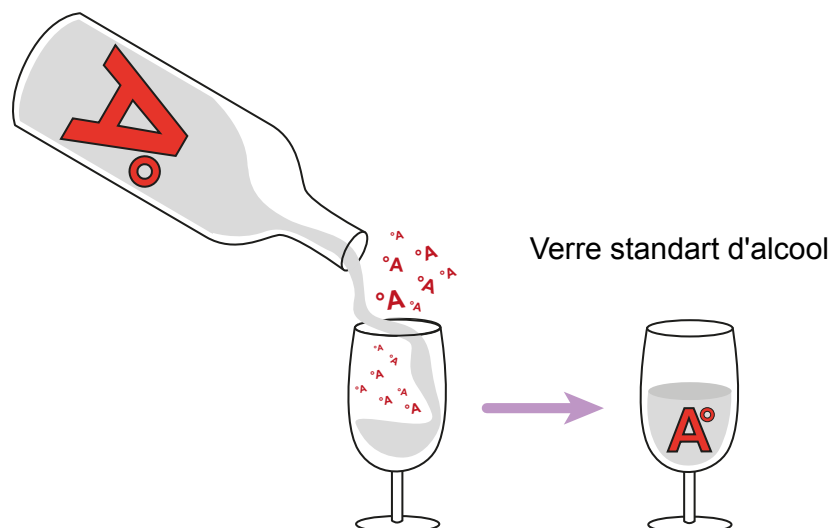


- Quand on parle, on dit «degrés» (°).

Par exemple :



- Pour savoir combien d'alcool on boit, on parle de "verre standard d'alcool".



● Quand je vais dans un bar, un verre standard d'alcool c'est :



un demi de bière

vin

champagne

apéritif

whisky

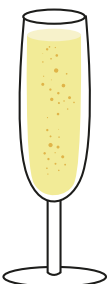
vodka



=



=



=



=



=



à 5°  
25 cl

à 12°  
10 cl

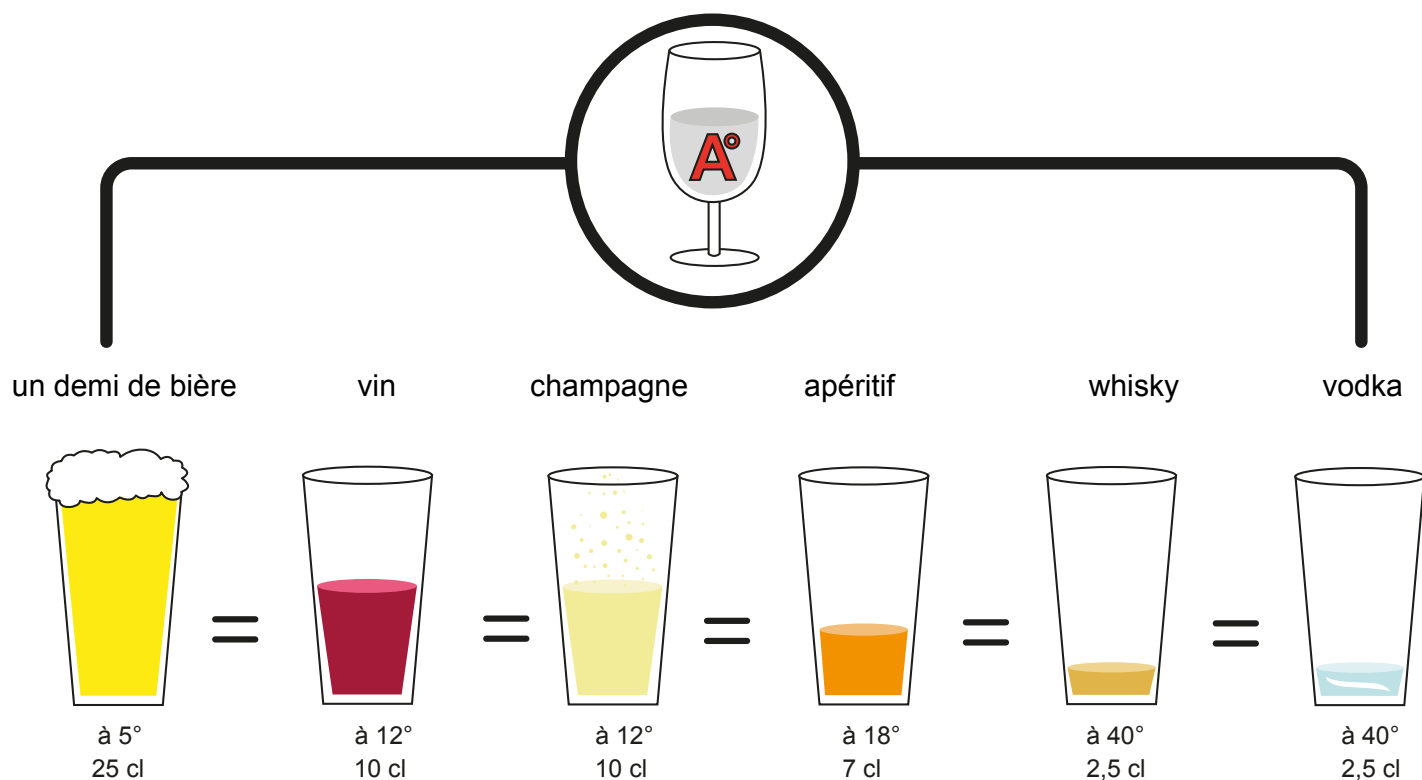
à 12°  
10 cl

à 18°  
7 cl

à 40°  
2,5 cl

à 40°  
2,5 cl

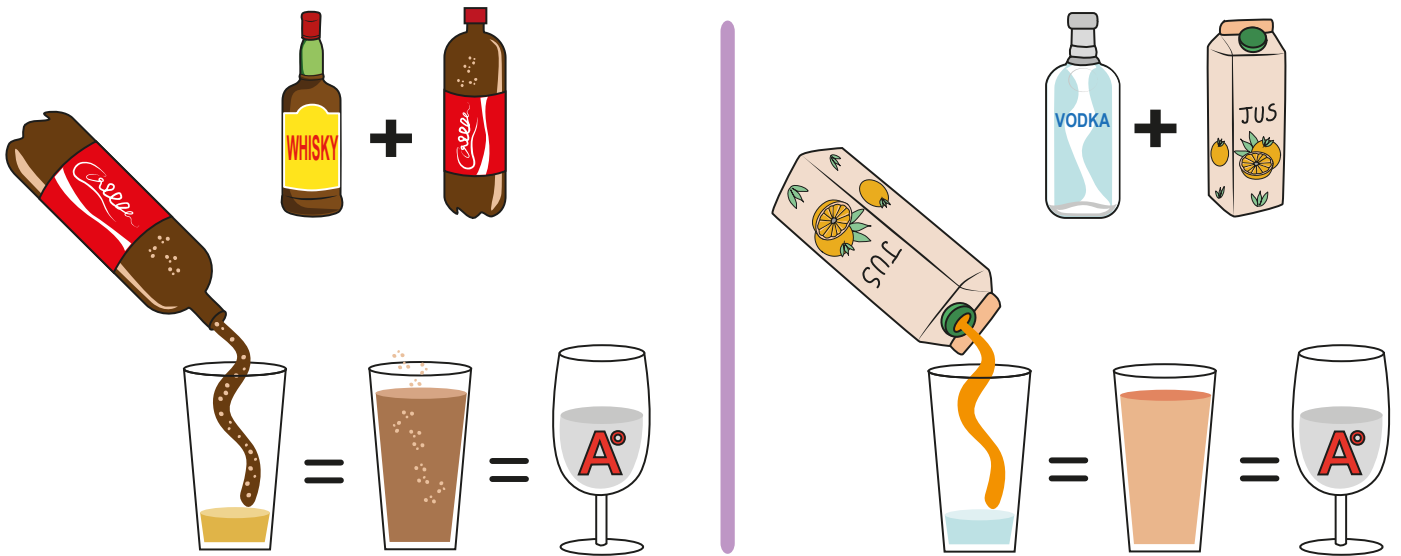
● Chez moi, un verre standard d'alcool c'est :



- Quand je prends un alcool fort, je peux le mélanger avec un soda ou un jus de fruit : c'est un cocktail.

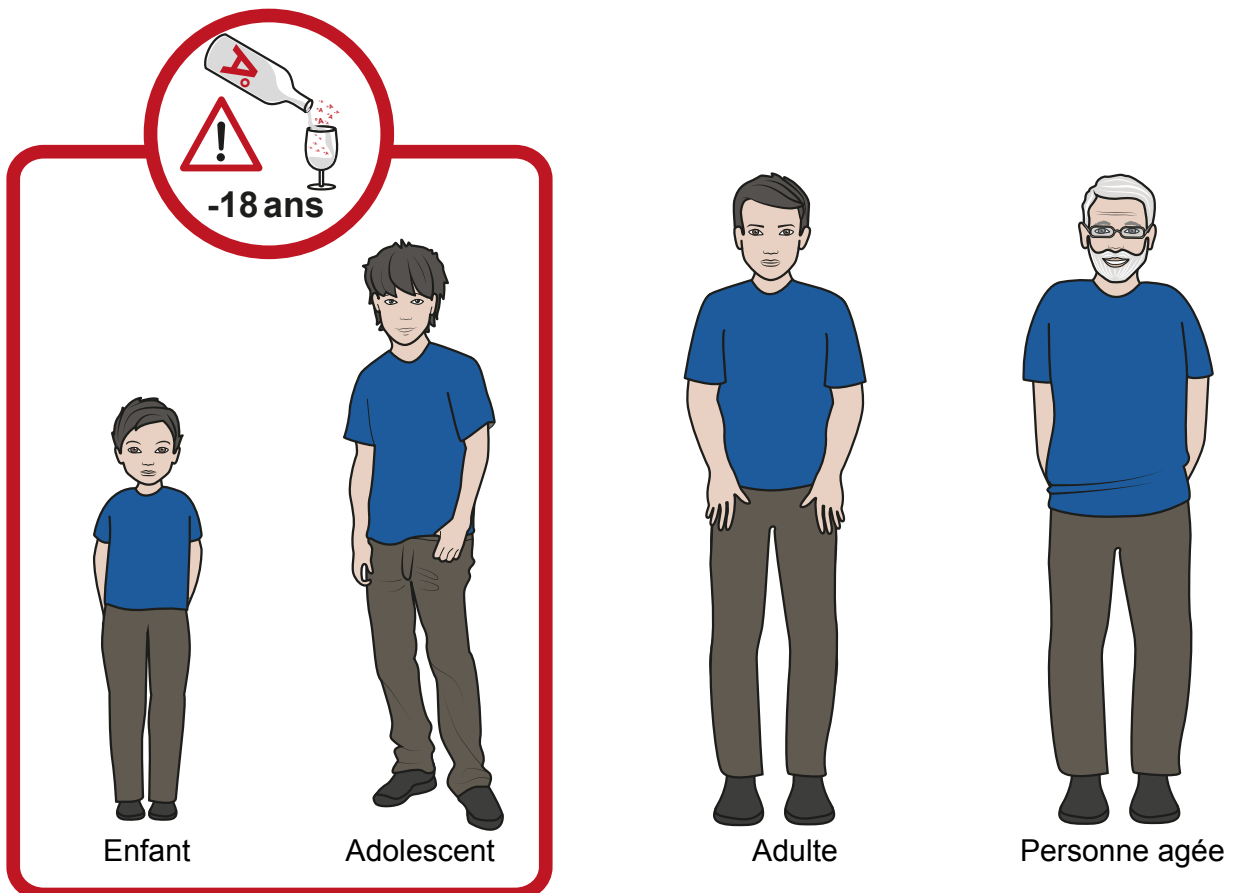
Mon verre est plus rempli mais la quantité d'alcool est la même.

Par exemple :



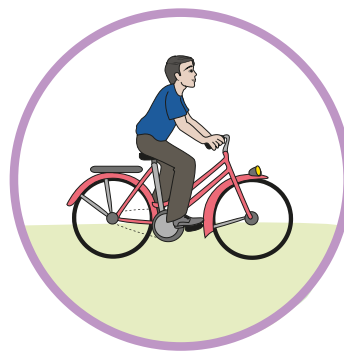
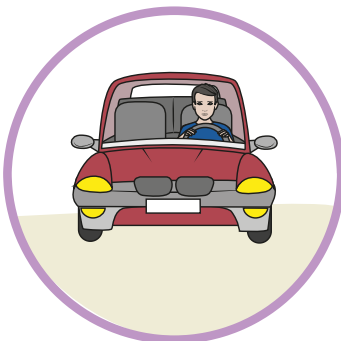
**Il est dangereux de boire de l'alcool :**

- Quand j'ai moins de 18 ans.



- **Il est dangereux de boire de l'alcool quand je conduis un véhicule.**

Par exemple : un scooter, une voiture ou un vélo.



- **La Loi interdit de conduire en état d'ivresse.**

C'est à dire quand j'ai plus de 0,5 gramme d'alcool dans le sang.

**La police peut me faire payer une amende et me retirer mon permis.**



● Il est dangereux de boire de l'alcool quand je travaille.



● Il est dangereux de boire de l'alcool quand je fais du sport.



- Il est dangereux de boire de l'alcool quand je prends des médicaments.



- Il est dangereux de boire de l'alcool quand j'ai certaines maladies.



- Il est dangereux de boire de l'alcool quand je dois me faire opérer.



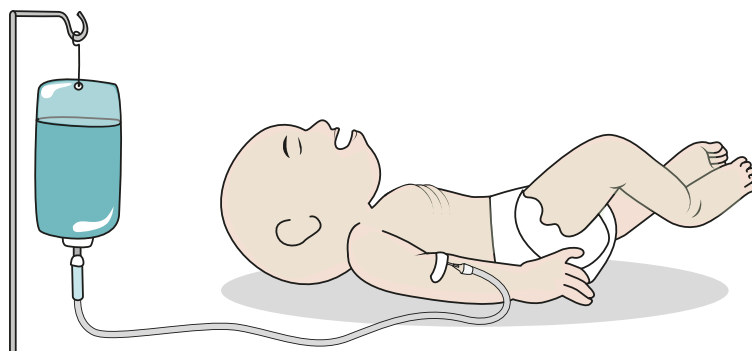
## L'alcool est très mauvais pendant la grossesse.

- Si une femme boit de l'alcool quand elle est enceinte, c'est comme si son bébé buvait de l'alcool.

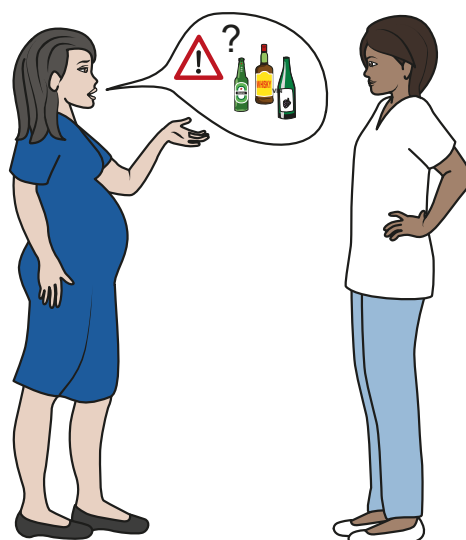
C'est pareil quand elle allaite.



- Le bébé peut avoir de graves problèmes de santé.

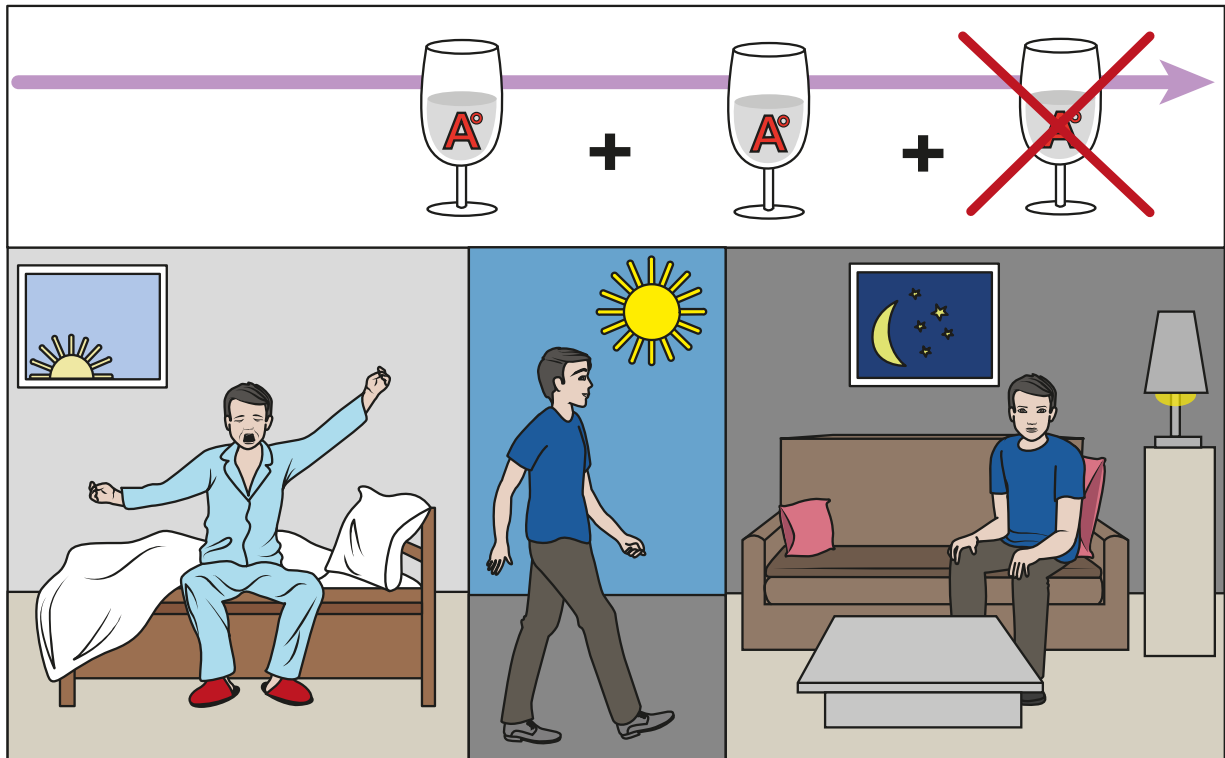


- Une femme enceinte peut demander de l'aide à son docteur, si elle n'arrive pas à arrêter l'alcool.



Quand je bois de l'alcool, je fais très attention à combien je bois.

- Je ne bois pas plus de 2 verres standards d'alcool par jour.

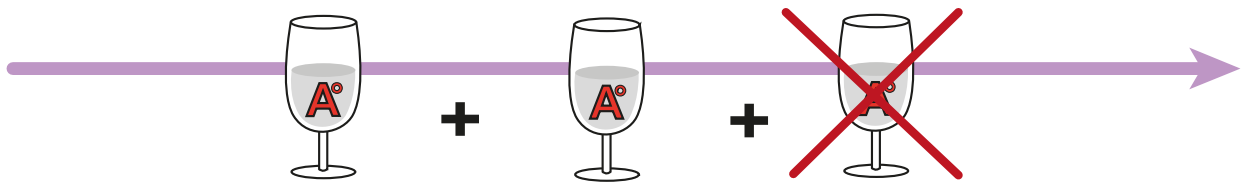


- Je ne bois pas d'alcool tous les jours.

MOIS						
Ma consommation d'alcool						
Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
	X	X		X		X
Jour 8	Jour 9	Jour 10	Jour 11	Jour 12	Jour 13	Jour 14
	X		X		X	
Jour 15	Jour 16	Jour 17	Jour 18	Jour 19	Jour 20	Jour 21
X		X		X		X
Jour 22	Jour 23	Jour 24	Jour 25	Jour 26	Jour 27	Jour 28
	X		X	X		X
Jour 29	Jour 30	Jour 31				
X		X				

**Même dans une soirée entre amis, je fais très attention :**

- Je ne bois pas plus de 2 verres standards d'alcool.



- C'est très dangereux de boire beaucoup d'alcool très rapidement.

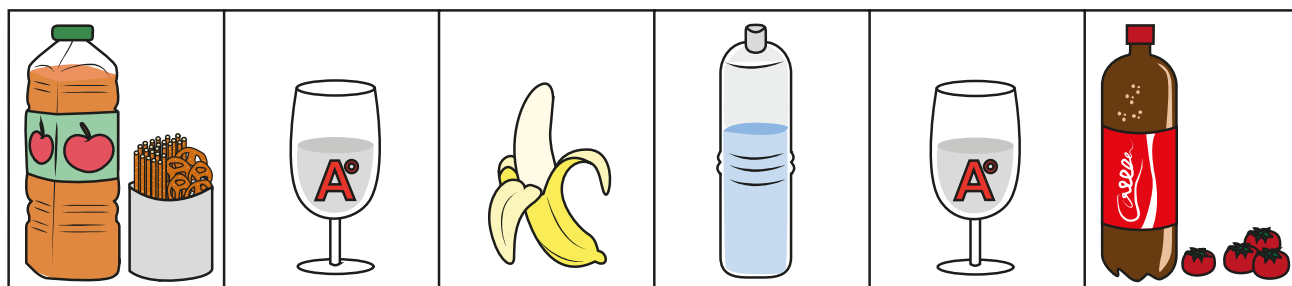


**Si j'ai soif, la meilleure boisson c'est l'eau.**



- **Je ne bois pas les verres d'alcool les uns après les autres.**

Entre chaque verre d'alcool, je bois des jus, des sodas ou de l'eau, et je mange.



- **Je peux refuser de boire de l'alcool.**

Même si des gens m'offrent de l'alcool, je peux dire non !

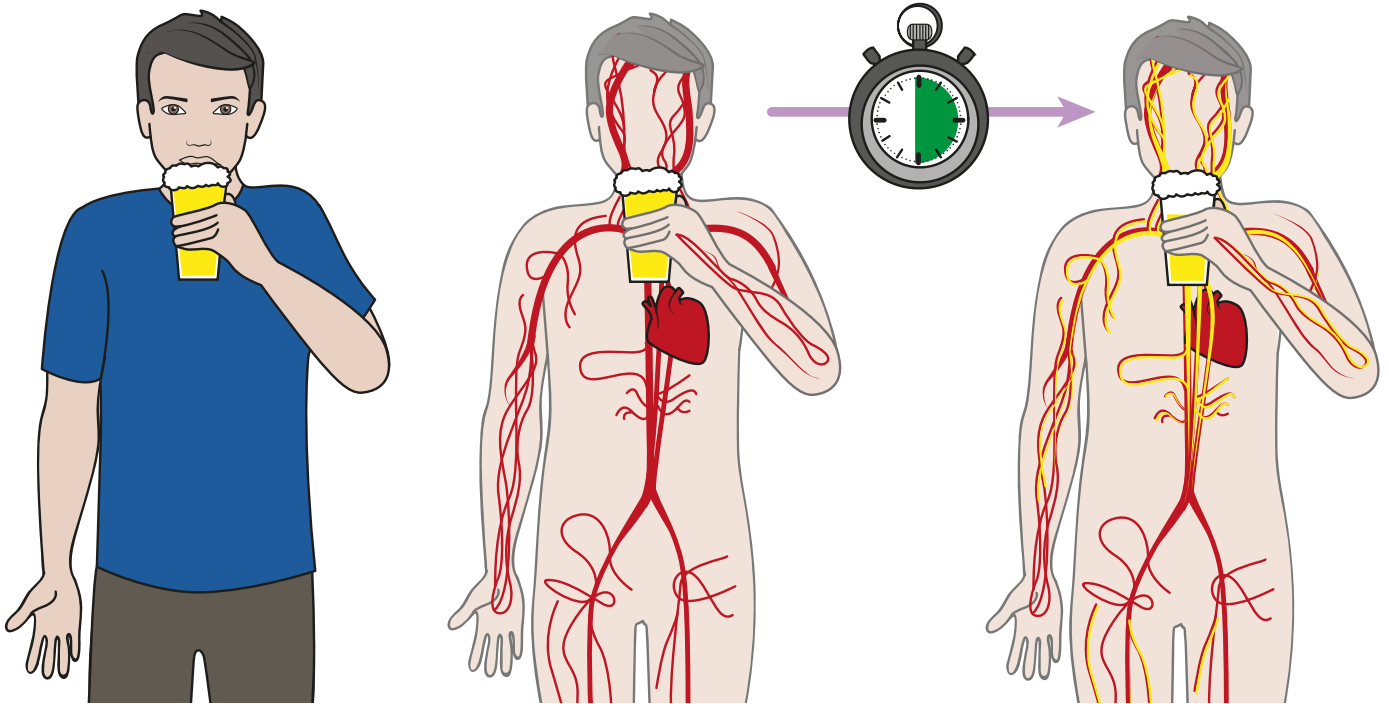
Je bois de l'eau, des sodas ou des jus de fruit.



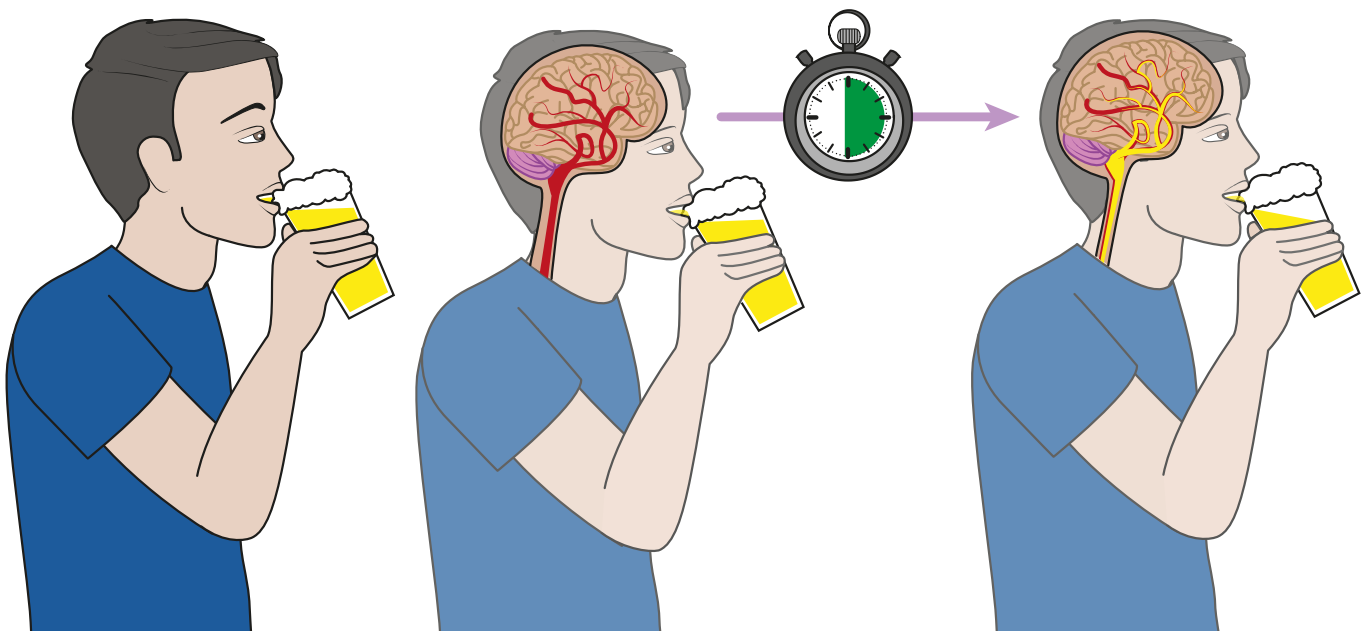
# L'alcool est dangereux pour ma santé.

L'alcool passe tout de suite dans mon sang.

- L'alcool passe dans tout le corps rapidement.



- L'alcool arrive très vite au cerveau.



## Quand je bois trop d'alcool, je peux être ivre.

Quand je suis ivre :

● ma vue devient floue,



● je marche difficilement,



● j'ai des difficultés pour parler,



● j'ai des difficultés pour comprendre.

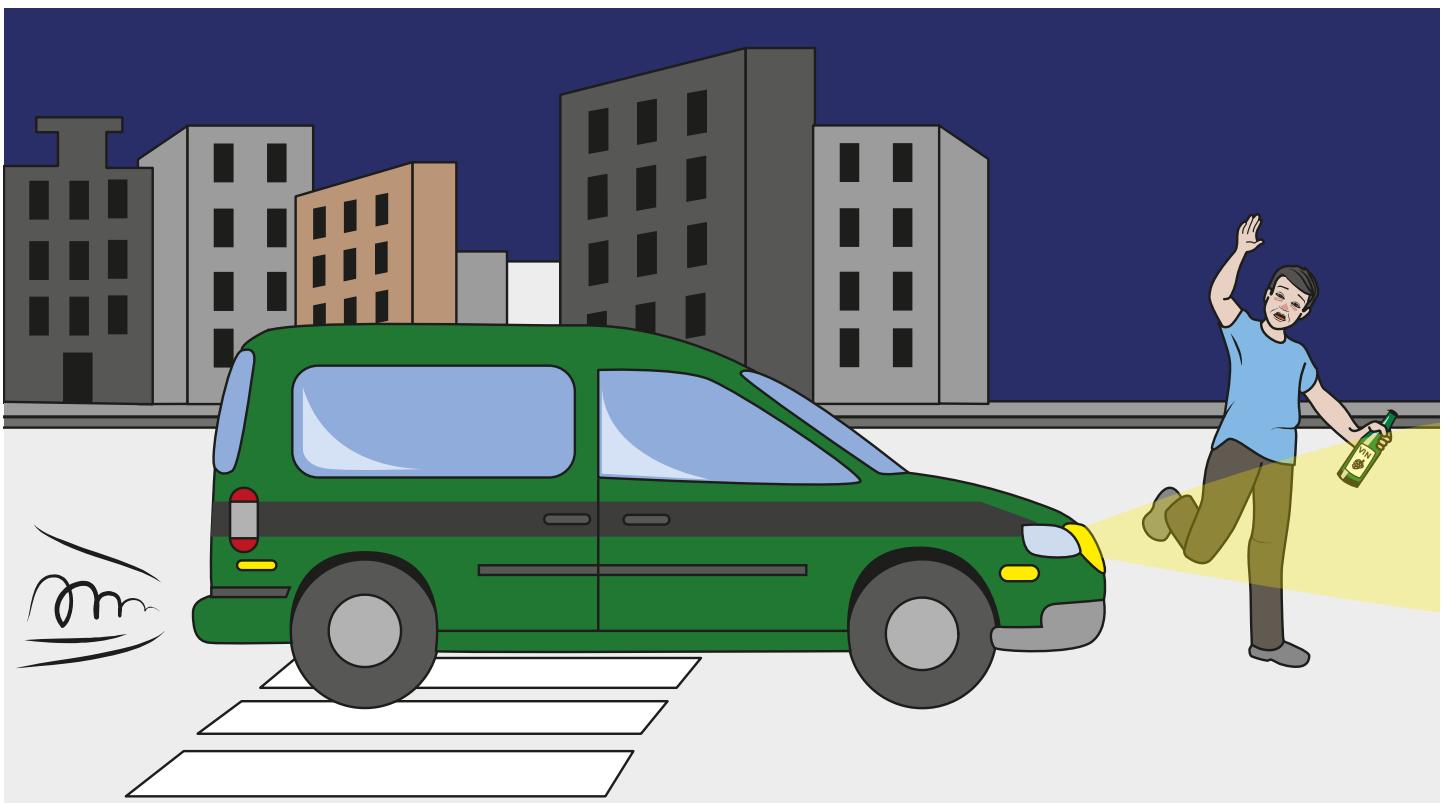


● Je peux être violent ou agressif.

● Je n'ai pas la force de me défendre.



● Je ne vois pas les situations dangereuses.



● Je peux vomir.



● je peux m'endormir profondément.

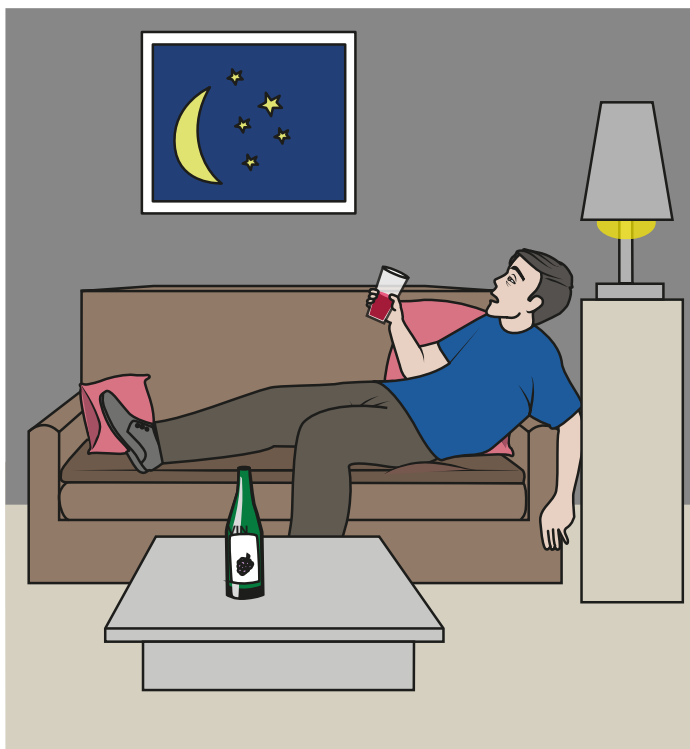


● Je peux me faire agresser sexuellement.



● Le lendemain :

je peux avoir très mal à la tête,



je peux ne pas me souvenir de la soirée.



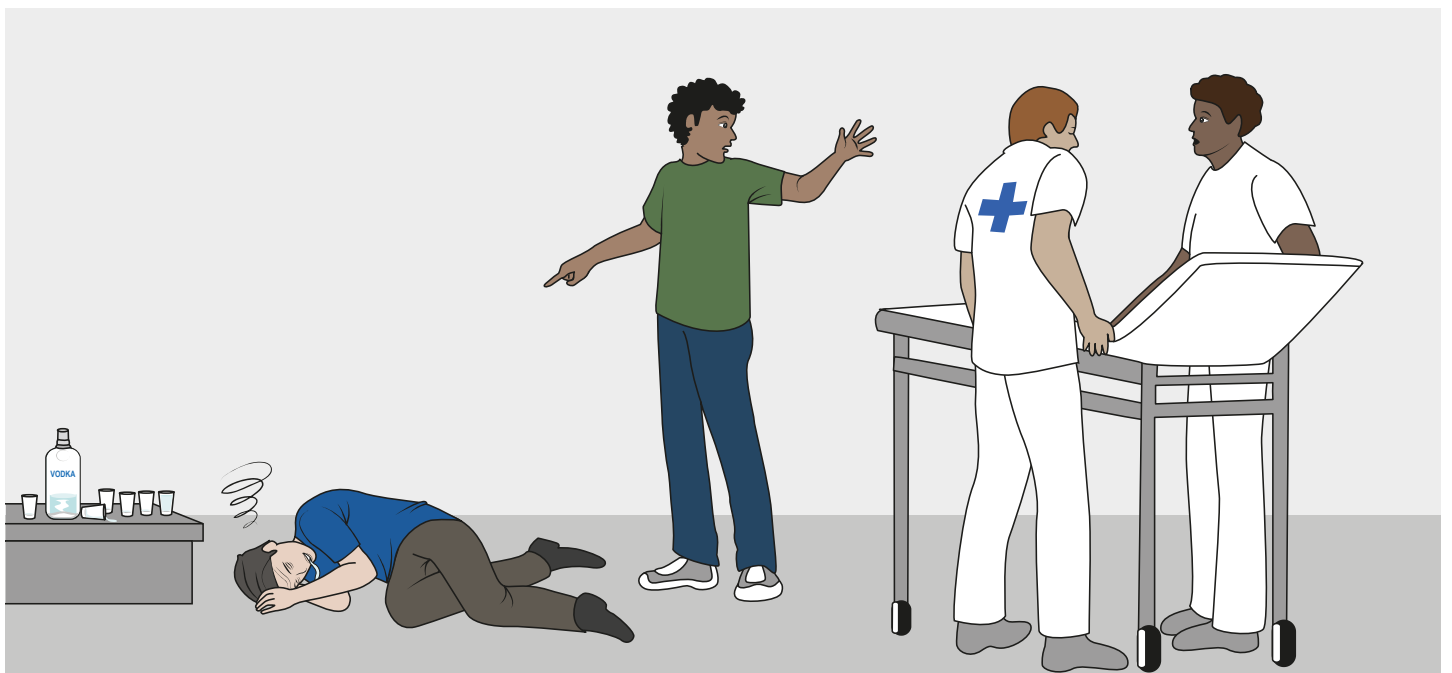
**Quand je bois beaucoup d'alcool, je peux être dans le coma :**

ça s'appelle un coma éthylique.

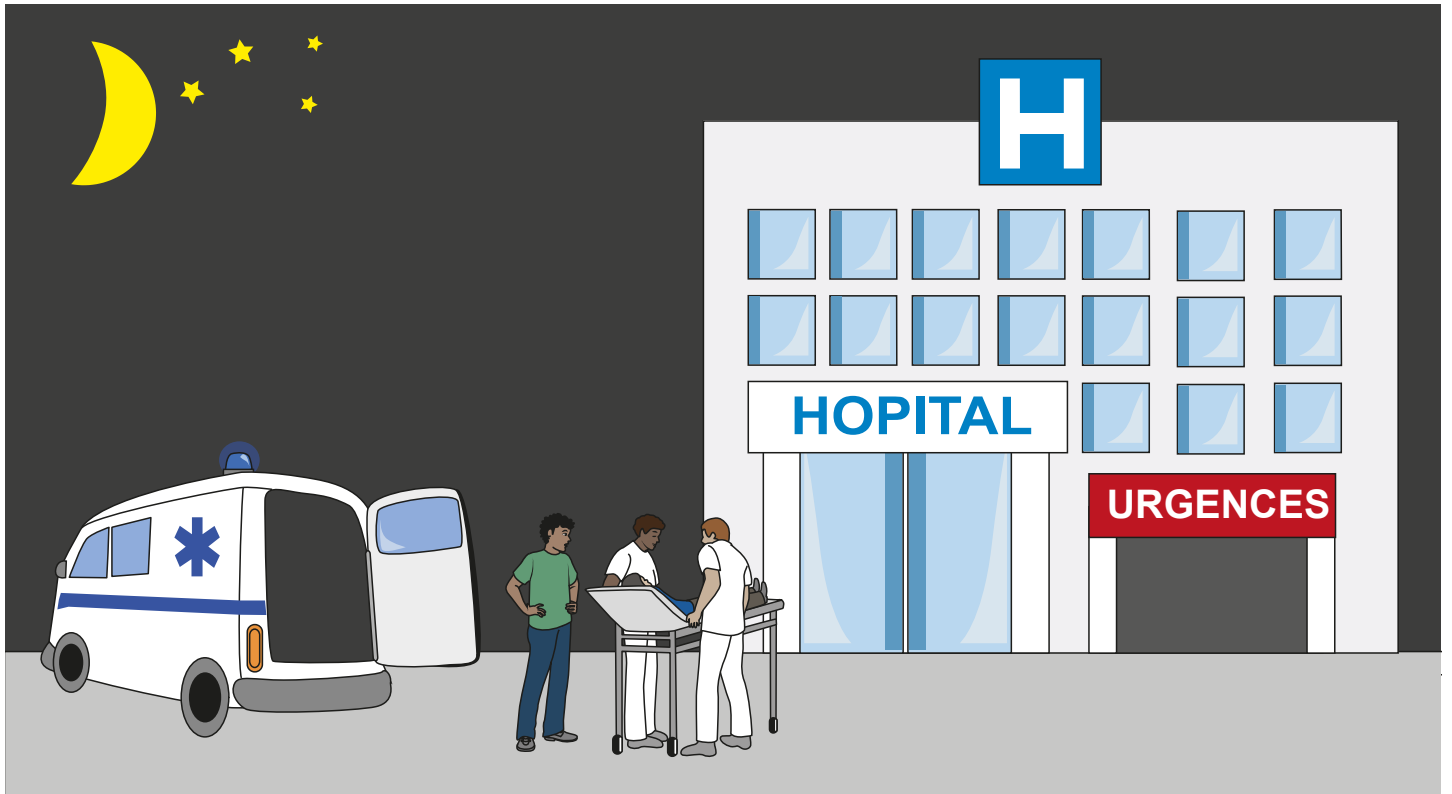
- **Je ne réagis plus, on ne peut pas me réveiller.**



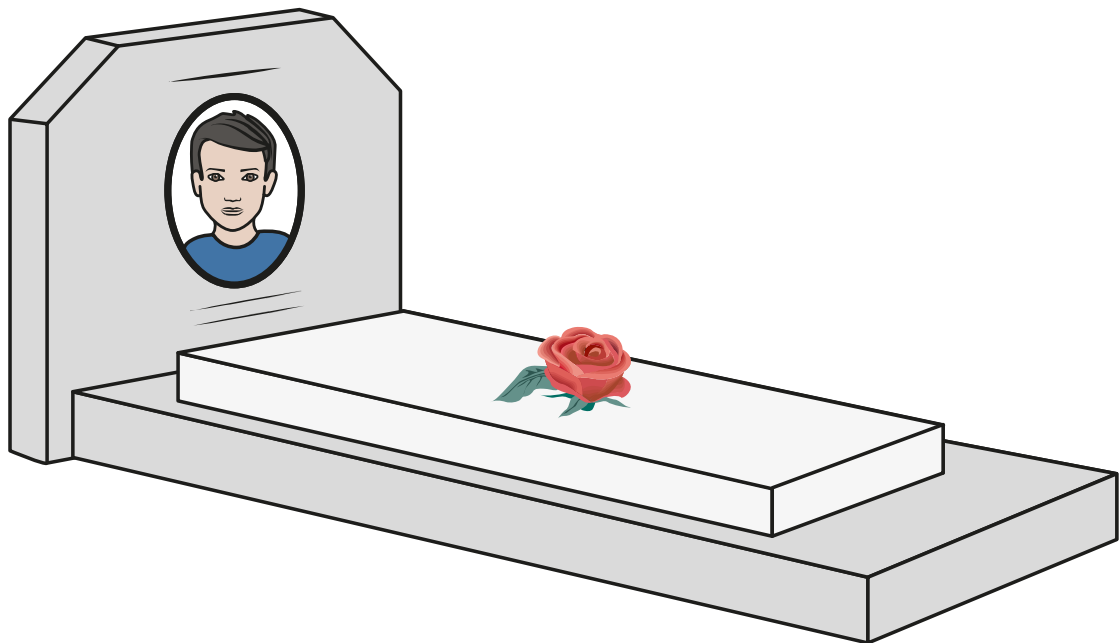
- **Il faut appeler les pompiers ou le samu.**



- Il faut m'amener très vite à l'hôpital.



- Si je ne suis pas soigné, je peux mourir.

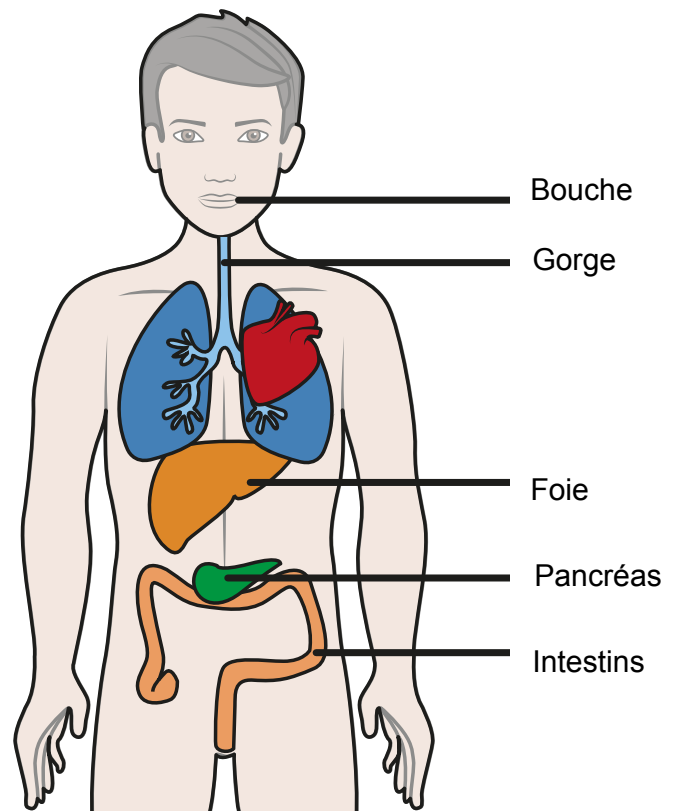
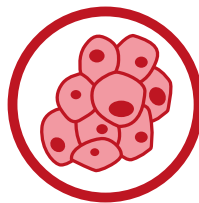


## Quand je bois souvent de l'alcool, je peux avoir des cancers.

- Pour comprendre le cancer, voir la fiche «la prévention des cancers».

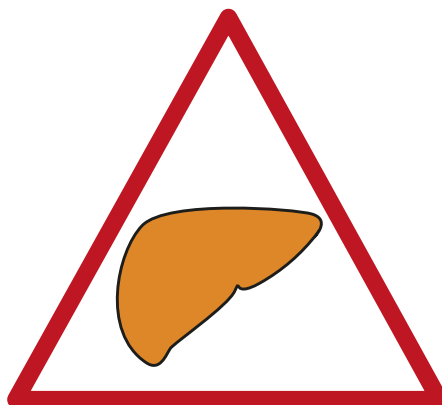
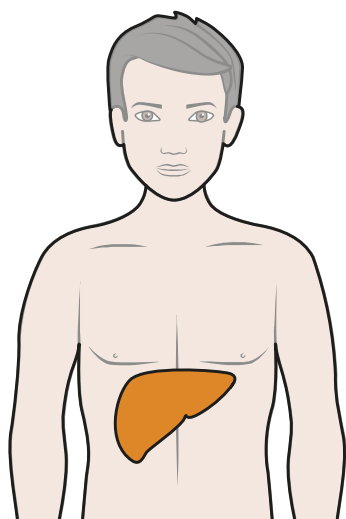


- Les cancers les plus fréquents avec l'alcool sont :

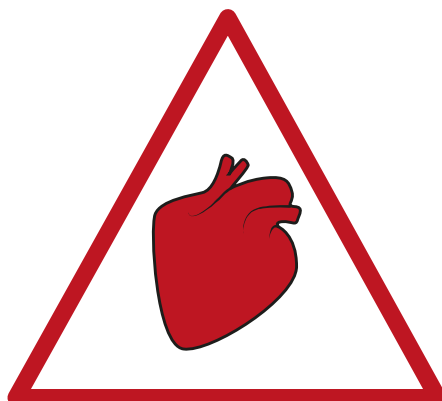
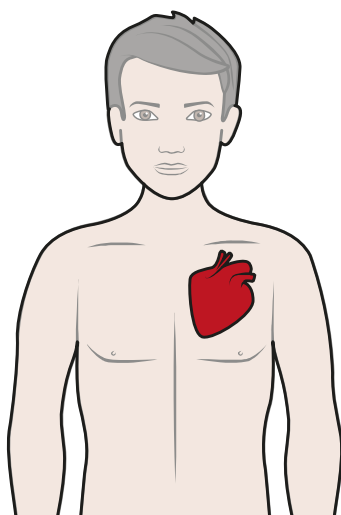


Quand je bois souvent de l'alcool, je peux avoir des maladies graves.

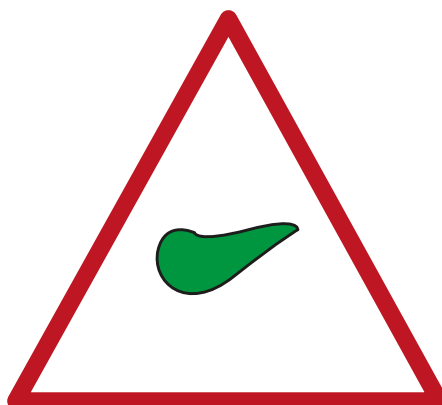
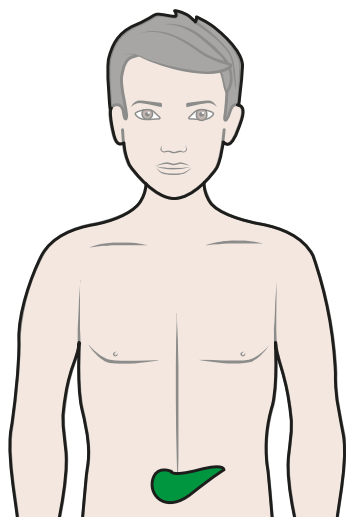
- Je peux avoir des maladies du foie.



- Je peux avoir des maladies du coeur.

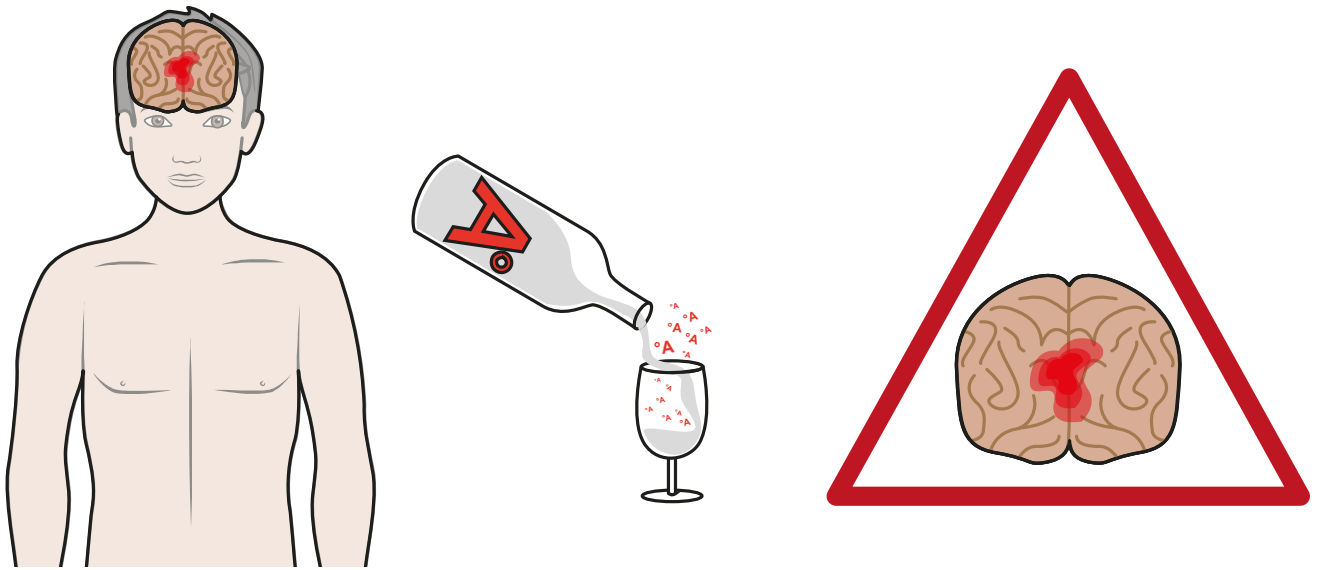


- Je peux avoir des maladies du pancréas.



● **Je peux avoir des maladies graves du cerveau :**

mes capacités intellectuelles diminuent.



● **Je peux avoir des signes d'une maladie psychique.**

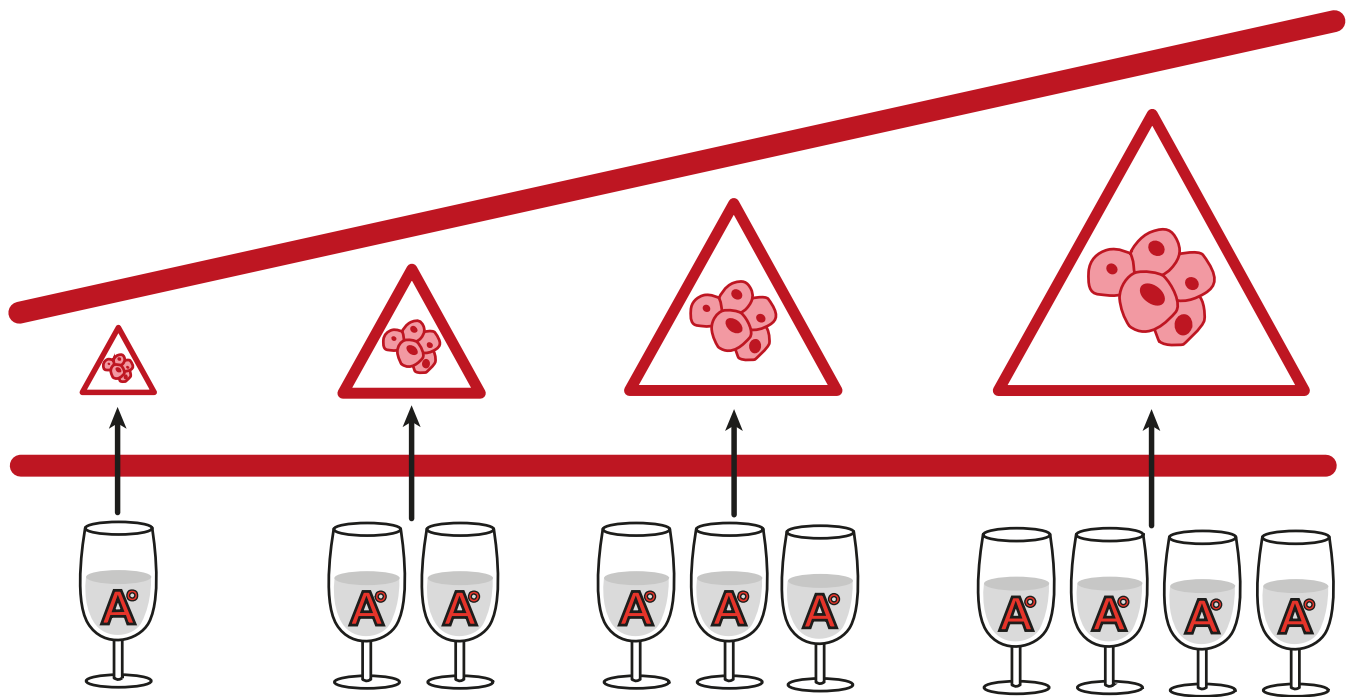
Ces signes sont :

- la tristesse,

- l'anxiété.



- Plus je bois de l'alcool, plus j'augmente le risque d'avoir un cancer.



# L'alcool change mon comportement.

Je n'arrive plus à travailler.



- Je n'arrive plus à me concentrer :

pour faire mon travail,

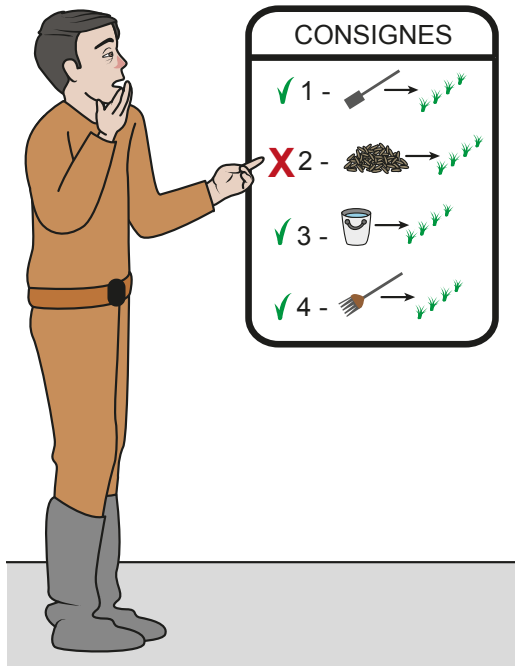


pour apprendre.



● J'oublie souvent ce que je dois faire.

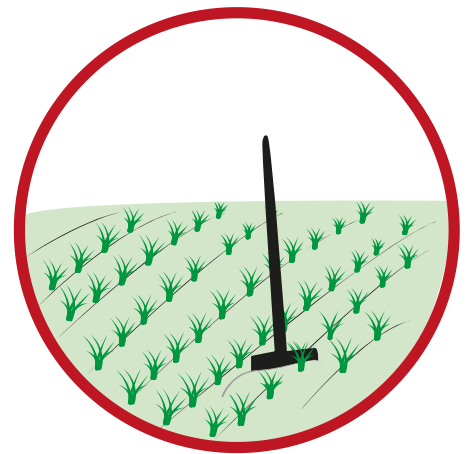
Les consignes.



Les leçons.



● Je ne vais plus à l'école ou au travail.





● Je m'isole.



Je ne veux plus voir :

ma famille,

mes amis.



● Je ne fais plus les activités que j'aimais faire.



● Je préfère passer mes soirées avec des personnes qui boivent de l'alcool.



## Je peux avoir plus d'accidents.



● Accidents de la route.

● Accidents au travail.



● Accidents à la maison.



**Je peux être violent.**



**Je peux m'énerver facilement et dire des mots désagréables.**



● Je peux donner des coups.



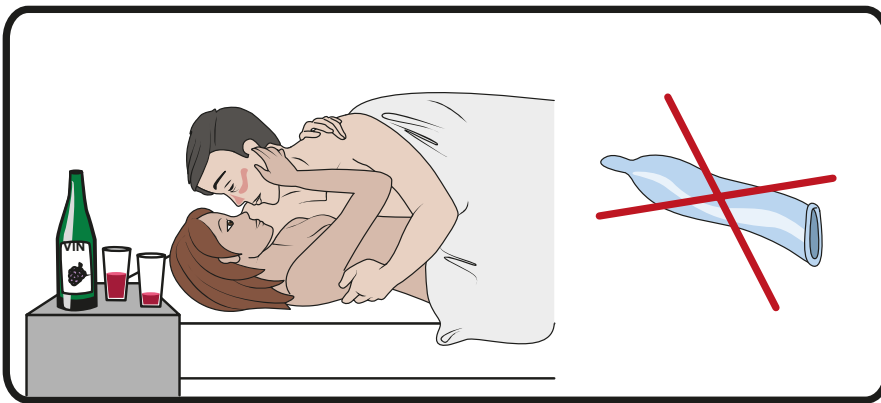
● Je peux agresser quelqu'un sexuellement.



## Je peux avoir des relations sexuelles à risque.



- A cause de l'alcool, je peux oublier de me protéger pendant un rapport sexuel.



Voir fiche « La contraception - C'est quoi ? »



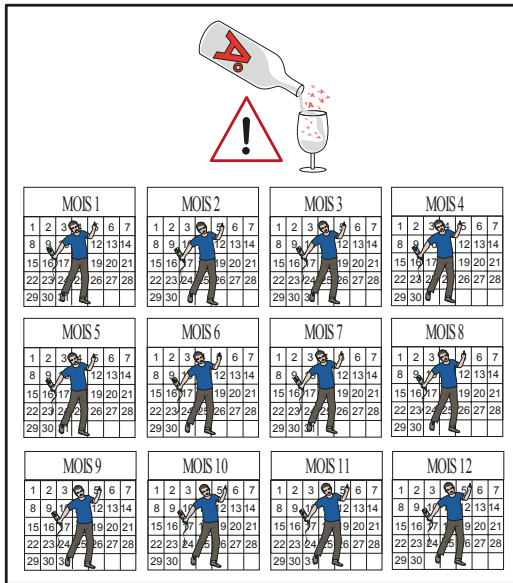
# Je peux demander de l'aide pour arrêter de boire de l'alcool.



Mon comportement a changé.



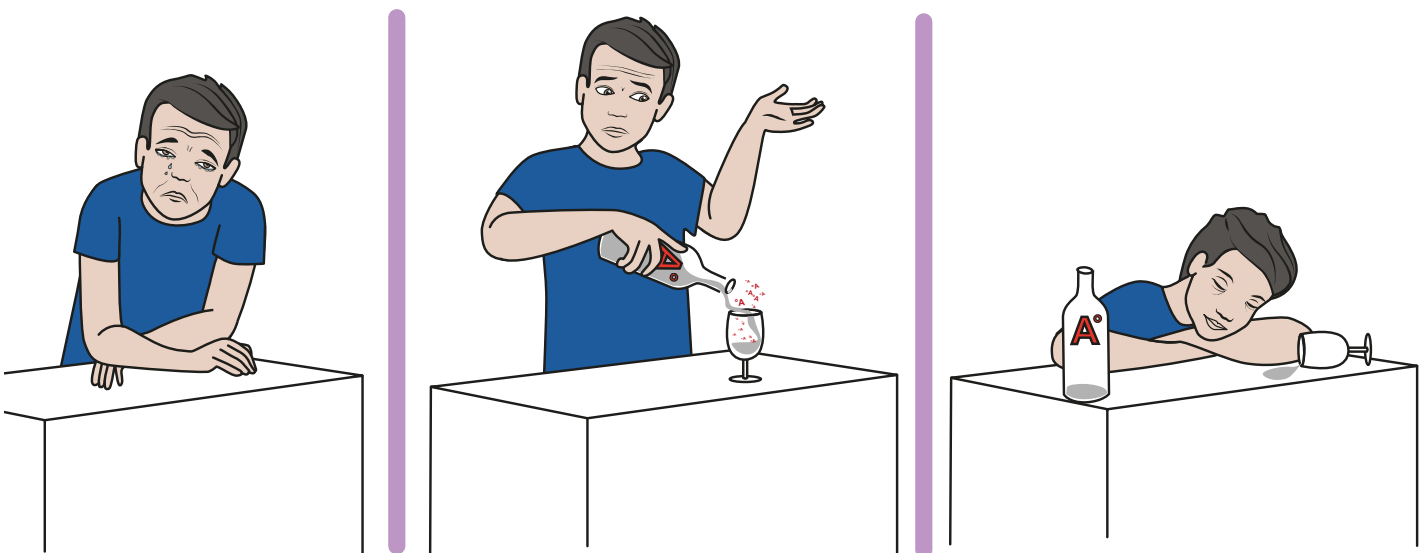
## Je bois de l'alcool tous les jours.



## Je regrette d'avoir trop bu.



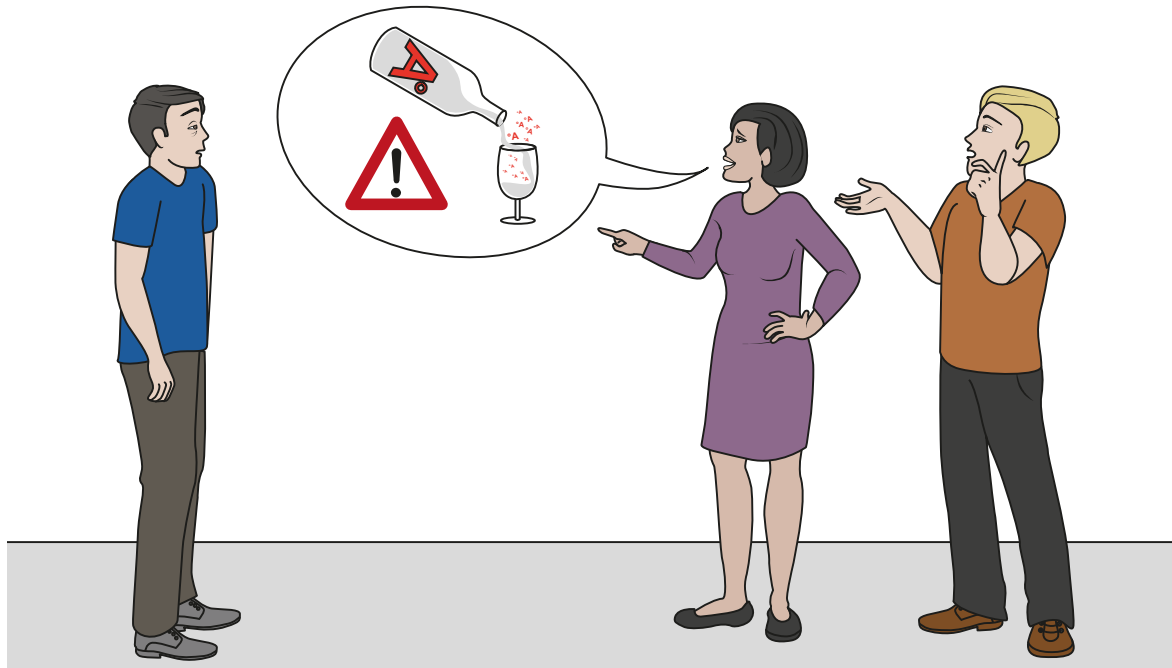
## Je bois de l'alcool pour me sentir mieux, pour tenir le coup.



## Je bois en cachette.



## Mon entourage me dit que je bois trop.

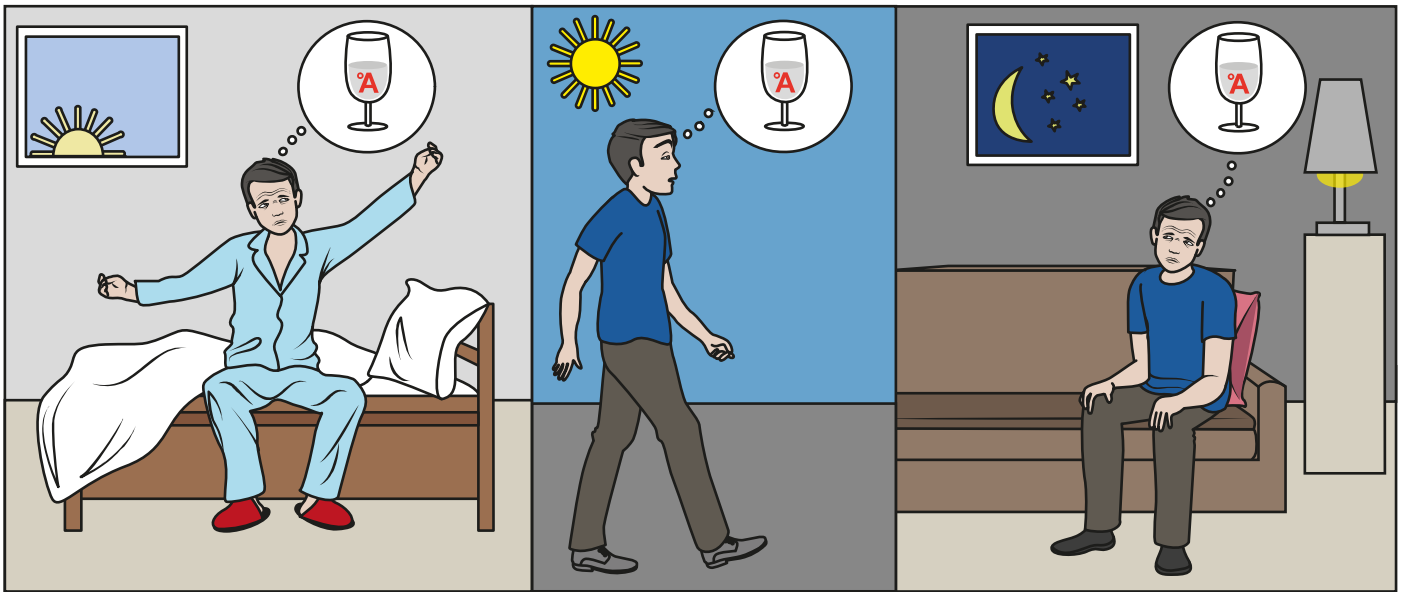


## Je prends aussi d'autres drogues.



## Je suis dépendant de l'alcool.

- J'ai envie de boire tout le temps.



- Quand je ne bois pas d'alcool, je ne me sens pas bien.

Je tremble.



J'ai des angoisses.



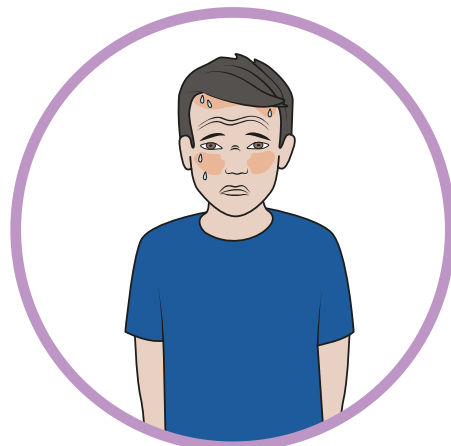
Je vomis.



J'ai des palpitations.



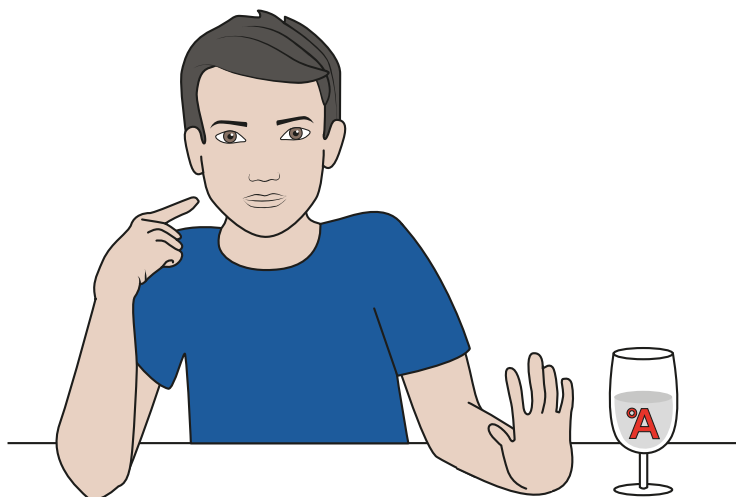
J'ai des sueurs.



# Qui peut m'aider à arrêter l'alcool, ou à diminuer ma consommation ?

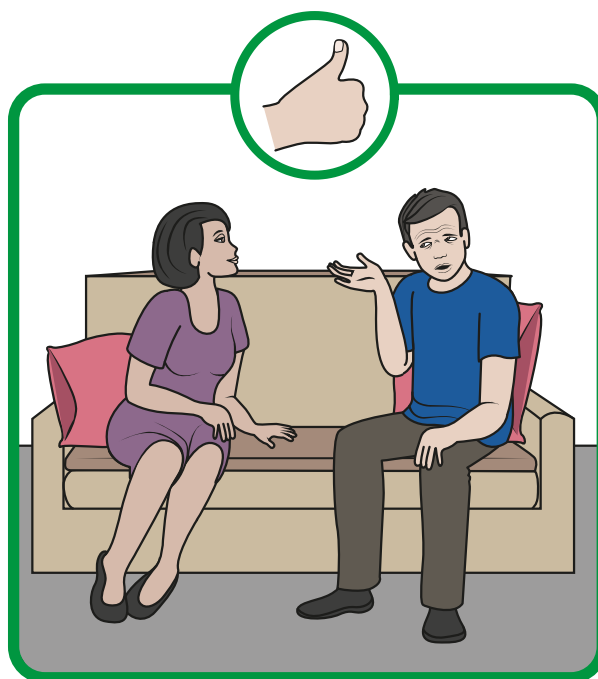
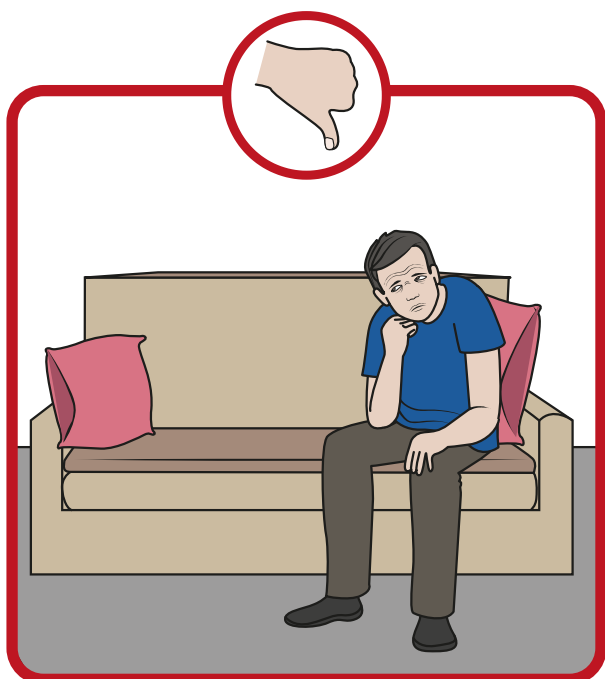
Pour arrêter de boire de l'alcool, je dois le décider moi même.

- C'est ma décision, pas celle des autres.



Je ne reste pas seul et je demande de l'aide.

- Ce n'est pas facile d'en parler, je me force.



**Je peux me faire aider par :**

● **mon docteur,**



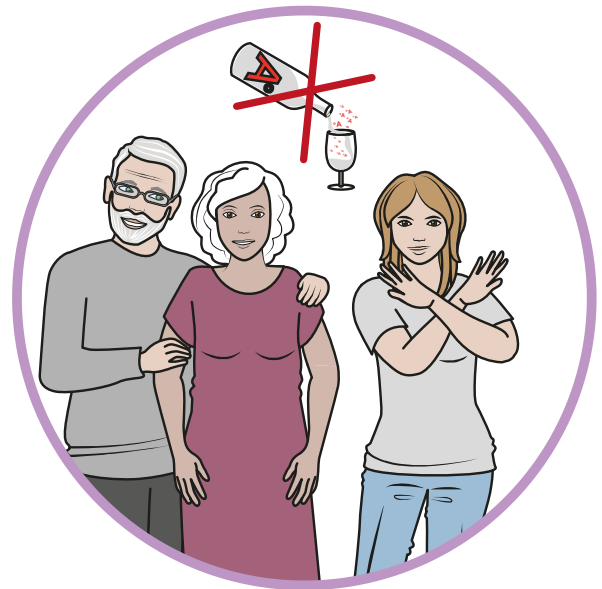
● **un infirmier, une infirmière,**



● **un thérapeute,**



● **des personnes qui n'ont pas de problème avec l'alcool.**



**Pour arrêter plus facilement de boire de l'alcool, je vais voir :**

- **un spécialiste qui soigne les malades de l'alcool,**

Un docteur, un psychologue, une assistante sociale, un addictologue.



- **une association qui aide les personnes malades de l'alcool.**

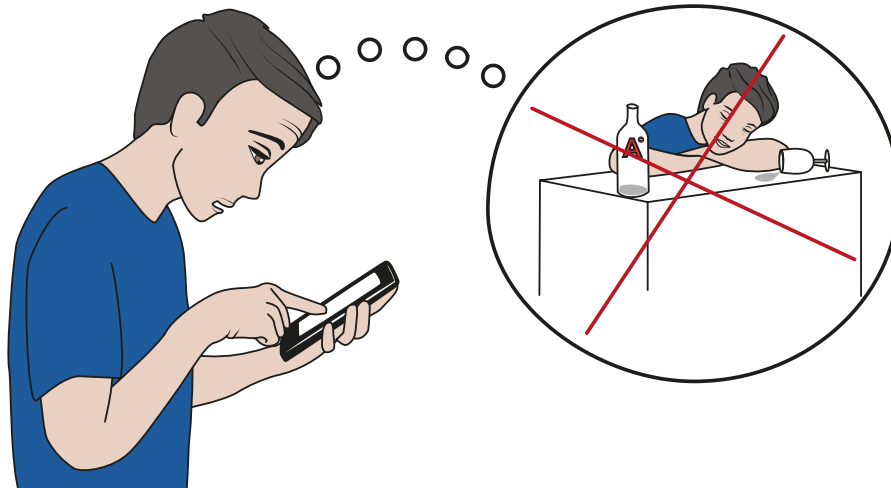
Je vais dans un groupe de personnes qui ont décidé d'arrêter l'alcool.



## Je peux aussi me faire aider par un professionnel de santé :

### ● Je peux aussi me faire aider par un professionnel de santé :

- Alcool Info Service : 0 980 980 930
- Les alcoolique anonymes : 09 69 39 40 20
- Fédération Alcool Assistance : 01 47 70 34 18
- Mouvement Vie Libre : 03 26 87 31 78



### ● ou sur internet :

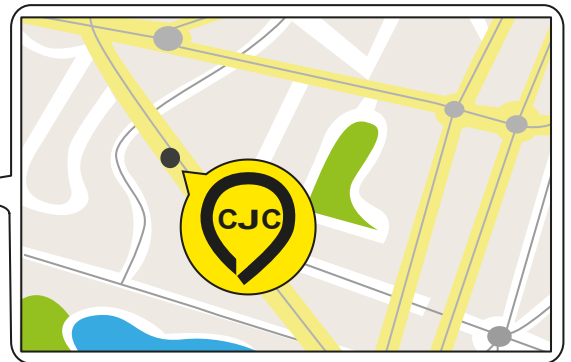
- Alcool info service : [www.alcool-info-service.fr](http://www.alcool-info-service.fr)
- Fédération Alcool assistance : [www.alcoolassistance.net](http://www.alcoolassistance.net)
- Mouvement Vie Libre : [www.vielibre.org](http://www.vielibre.org)



- ou dans un centre de Consultations Jeunes Consommateurs (CJC).

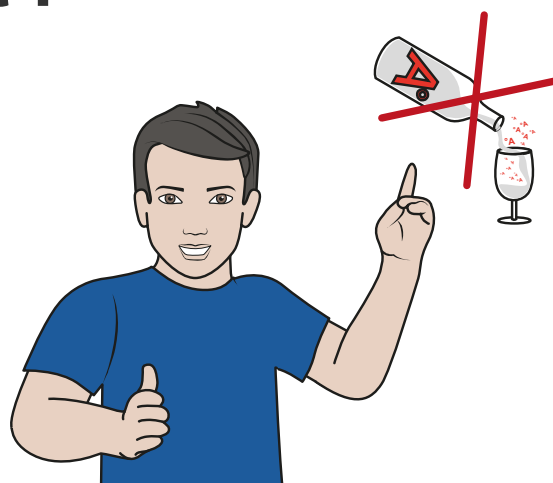
Je peux appeler le 0800 23 13 13 pour trouver un CJC près de chez moi.

Je peux aussi trouver sur internet : [www.drogue-info-service.fr](http://www.drogue-info-service.fr)



# J'ai arrêté de boire de l'alcool ...

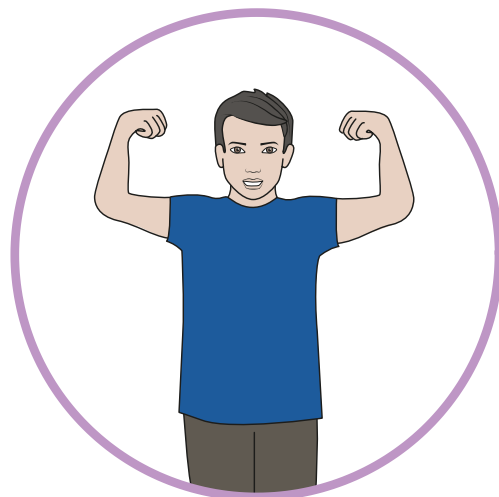
## Maintenant :



● je me sens libre,



● je me sens en bonne santé,



● je vois mes amis,



● je travaille.



Cette fiche a été réalisée en partenariat avec



et avec le soutien  
de Santé Publique France et du CJC de Boulogne Billancourt



## Avec SantéBD, je comprends la santé !



### SantéBD explique la santé avec des dessins et des mots simples

Plus de 60 thèmes de santé déjà disponibles.

- Je **prépare** mes rendez-vous médicaux
- Je **communiqué** mieux avec les professionnels de santé
- Je **comprends** les messages de prévention
- Je **décide** avec mon docteur et mes proches

### SantéBD est disponible gratuitement

- sur le site internet [www.santebd.org](http://www.santebd.org)



- 1 Je choisis le thème de la BD

- 2 Je personnalise ma BD

Je peux choisir mon personnage,  
en fonction de mon âge et de mes difficultés.



- 3 Je regarde ou je télécharge la BD

- sur la chaîne SantéBD  YouTube

### SantéBD est créé par l'association **coactis**<sup>santé</sup>

en partenariat avec de nombreux acteurs du monde de la santé et du handicap.  
L'association s'engage en faveur de l'accès aux soins pour tous.

Tous droits de reproduction, de représentation et de modification réservés sur tout support dans le monde entier.  
Toute utilisation à des fins autres qu'éducative et informative et toute exploitation commerciale sont interdites.  
Les illustrations sont de Frédérique Mercier. @Coactis Santé-SantéBD [contact@santebd.org](mailto:contact@santebd.org)

### Merci à nos partenaires



ARS Bourgogne-Franche-Comté  
ARS Corse / ARS Grand Est  
ARS Hauts-de-France / ARS Normandie  
ARS Nouvelle-Aquitaine / ARS Occitanie



Les outils SantéBD sont relus par des personnes avec un handicap intellectuel et respectent les règles européennes du « Facile à lire et à comprendre » (FALC). Ces règles permettent de rendre l'information accessible à tous.

© Logo européen Facile à lire : Inclusion Europe.

Plus d'informations sur le site [www.inclusion-europe.eu/easy-to-read](http://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read)