

L'ALCOOL

CE QU'IL FAUT SAVOIR

Qu'est-ce que c'est ?

L'alcool est un déprimeur



L'alcool affecte le cerveau en ralentissant les messages envoyés au corps. Il peut apporter un sentiment de bonheur à certains, mais d'autres peuvent ressentir de la tristesse ou de l'agressivité. Les alcools les plus courants sont la bière, le vin et les liqueurs comme la vodka. L'alcool peut avoir des couleurs, des goûts, des odeurs et des forces différentes.

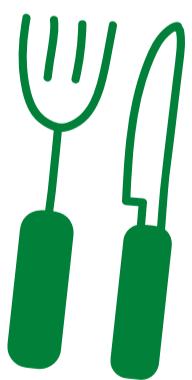


Comment le consommer ?

L'alcool est un liquide que l'on boit. On peut le mélanger avec différentes boissons et produits pour masquer son goût.



Quels sont ses effets ?



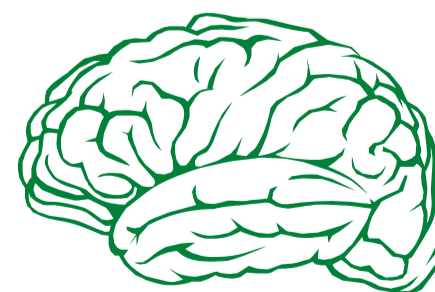
L'impact de l'alcool varie en fonction de facteurs tels que l'apport alimentaire, la tolérance et l'environnement.



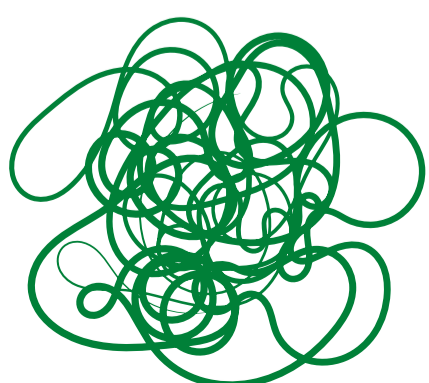
Certains éprouvent de l'agressivité, tandis que d'autres ressentent une tristesse ou une joie extrême. L'effet de l'alcool sur l'humeur est imprévisible.



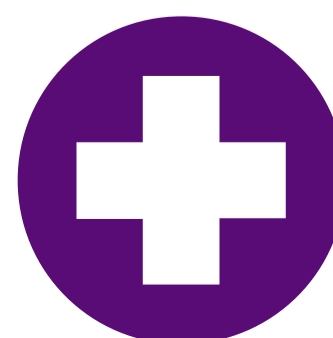
L'alcool peut induire une relaxation, entraînant une somnolence. Cependant, si la personne est inconsciente, cela peut entraîner des difficultés respiratoires.



Une consommation excessive d'alcool peut nuire à l'attention et à la mémoire, entraînant des sentiments de tristesse plus fréquents.



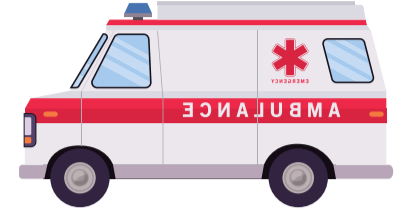
L'alcool peut nuire à la coordination et au jugement.



L'alcool peut augmenter les risques de plusieurs types de cancer et de maladies cardiaques.

L'ALCOOL

Quand faut-il demander une aide d'urgence ?



Surdose ou empoisonnement à l'alcool : La consommation d'une quantité toxique d'alcool peut entraîner une surdose ou un empoisonnement à l'alcool; le seuil varie d'un individu à l'autre.

Signes : Difficulté à parler et à comprendre les mots, confusion et/ou vomissements. Les symptômes les plus graves sont l'évanouissement et l'impossibilité de se réveiller, la peau bleue, froide et moite, ou une respiration ralentie ou irrégulière.

Demandez une aide immédiate : L'empoisonnement à l'alcool peut être fatal ; il est donc essentiel de consulter rapidement un médecin.


Le saviez-vous?

Le "Moonshine" est un alcool artisanal non réglementé connu pour son taux d'alcool très élevé.

Cependant, il peut être extrêmement dangereux car il peut contenir des contaminants nocifs comme le méthanol. Le méthanol ressemble à s'y méprendre à de l'alcool ordinaire, mais il peut entraîner une cécité rapide, voire la mort



Comment rester en sécurité ?



Ne pas consommer d'alcool est la meilleure façon de rester en sécurité et d'éviter les problèmes.

Si tu décides quand même de consommer de l'alcool, considère ces stratégies de réduction des risques

- 1 **Buvez lentement :** Choisissez des boissons peu alcoolisées et pour chaque verre d'alcool, buvez une boisson sans alcool.
- 2 **Mangez et buvez de l'eau :** Mangez avant et pendant que vous consommez de l'alcool et buvez beaucoup d'eau.
- 3 **Évitez la consommation excessive d'alcool :** Évitez les excès de boisson pour prévenir les intoxications alcooliques et les blessures accidentelles.
- 4 **Essayez de boire moins :** Limitez-vous à deux verres ou moins par semaine pour protéger votre santé et rester concentré.e dans vos activités quotidiennes (au travail, à l'école ou en compagnie de vos amis et de votre famille).
- 5 **Surveillez votre boisson :** Faites attention à ce qu'on ne mette rien dans votre boisson ; gardez-la en vue et évitez d'accepter des boissons de la part d'inconnu.e.s.
- 6 **Évitez de mélanger les substances:** Évitez de mélanger l'alcool avec d'autres substances pour ne pas ajouter de stress supplémentaire à votre corps et pour pouvoir surveiller votre consommation.
- 7 **Ne consommez pas seule.** Il faut toujours avoir un.e amie.e avec toi et assure-toi que tes ami.e.s rentrent chez eux en toute sécurité. Partage ta position avec une personne de confiance.

Qu'est-ce que la consommation excessive d'alcool?

La consommation excessive d'alcool est une consommation de plus de 4 verres lors d'une occasion pour les femmes et de plus de 5 verres pour les hommes.

 Consultez le Guide canadien sur l'alcool et la santé
<https://www.ccsa.ca/drinking-less-better-canadas-guidance-alcohol-and-health-youth-version>

Pour plus d'information, visitez notre site:
www.DECYDE.ca/fr