

# L'alcool et ma santé



# La consommation d'alcool.

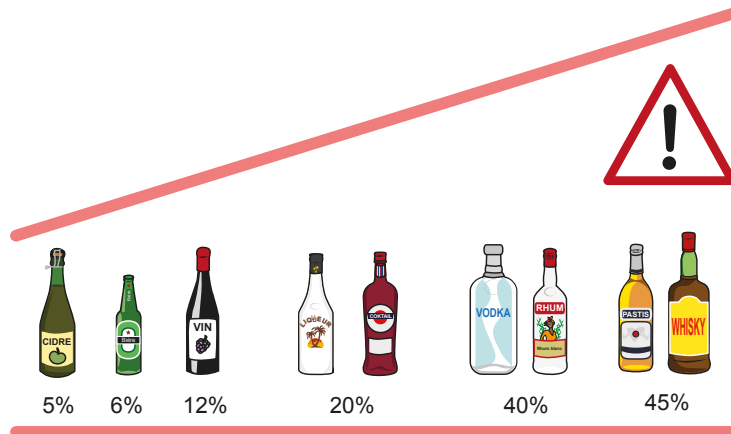
## C'est quoi l'alcool ?

- 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 (°).

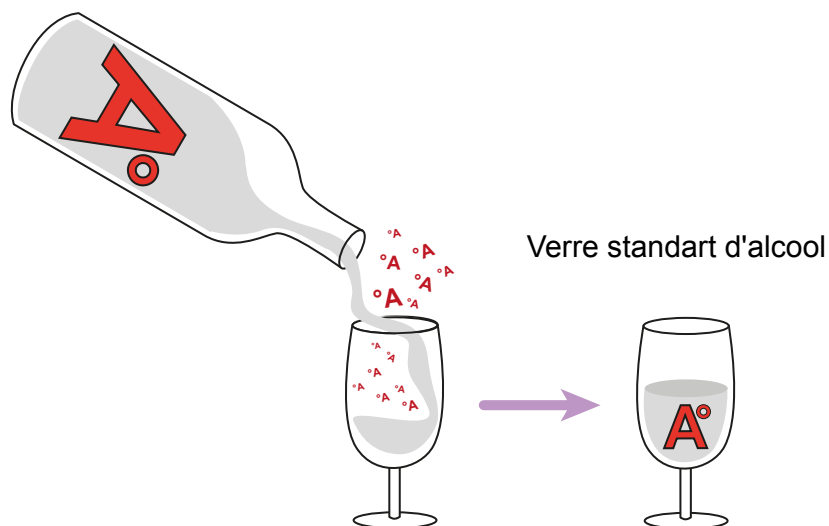


- Quand on parle, on dit «degrés» (°).

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

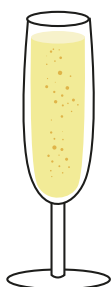
vodka



=



=



=



=



=



à 5°  
25 cl

à 12°  
10 cl

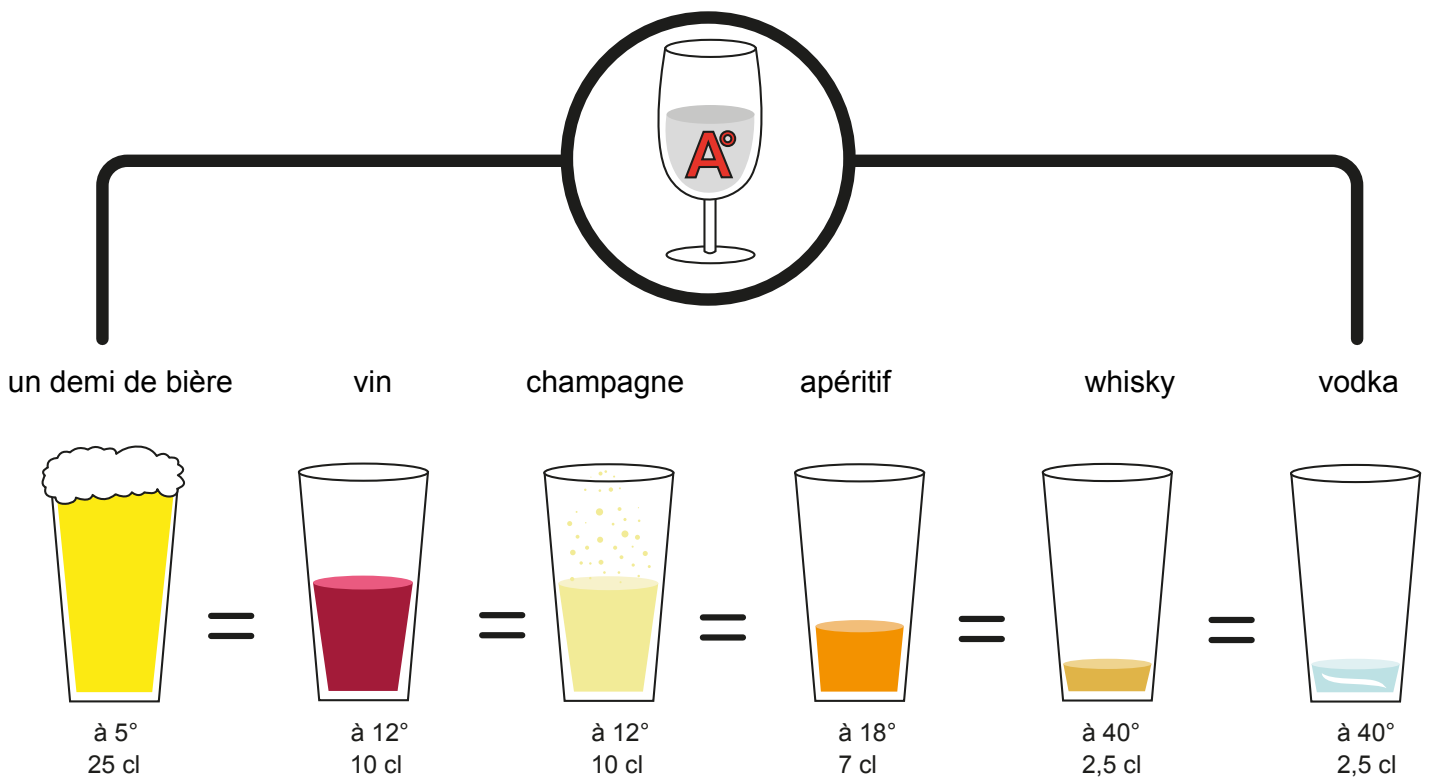
à 12°  
10 cl

à 18°  
7 cl

à 40°  
2,5 cl

à 40°  
2,5 cl

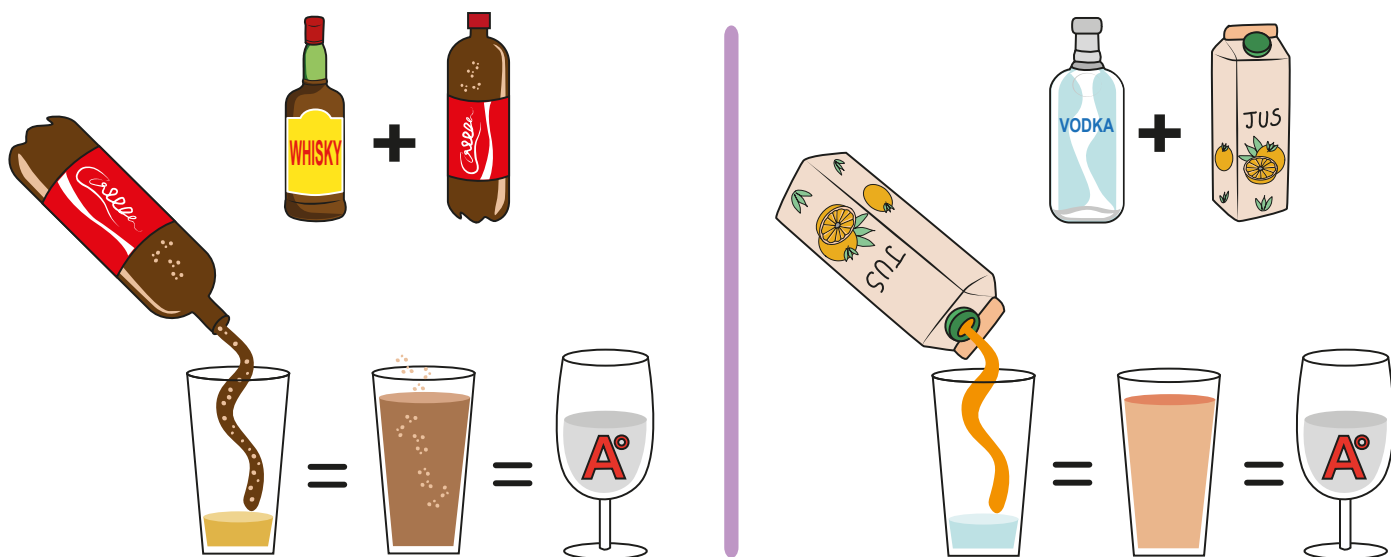
● Chez moi, un verre standard d'alcool c'est :



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

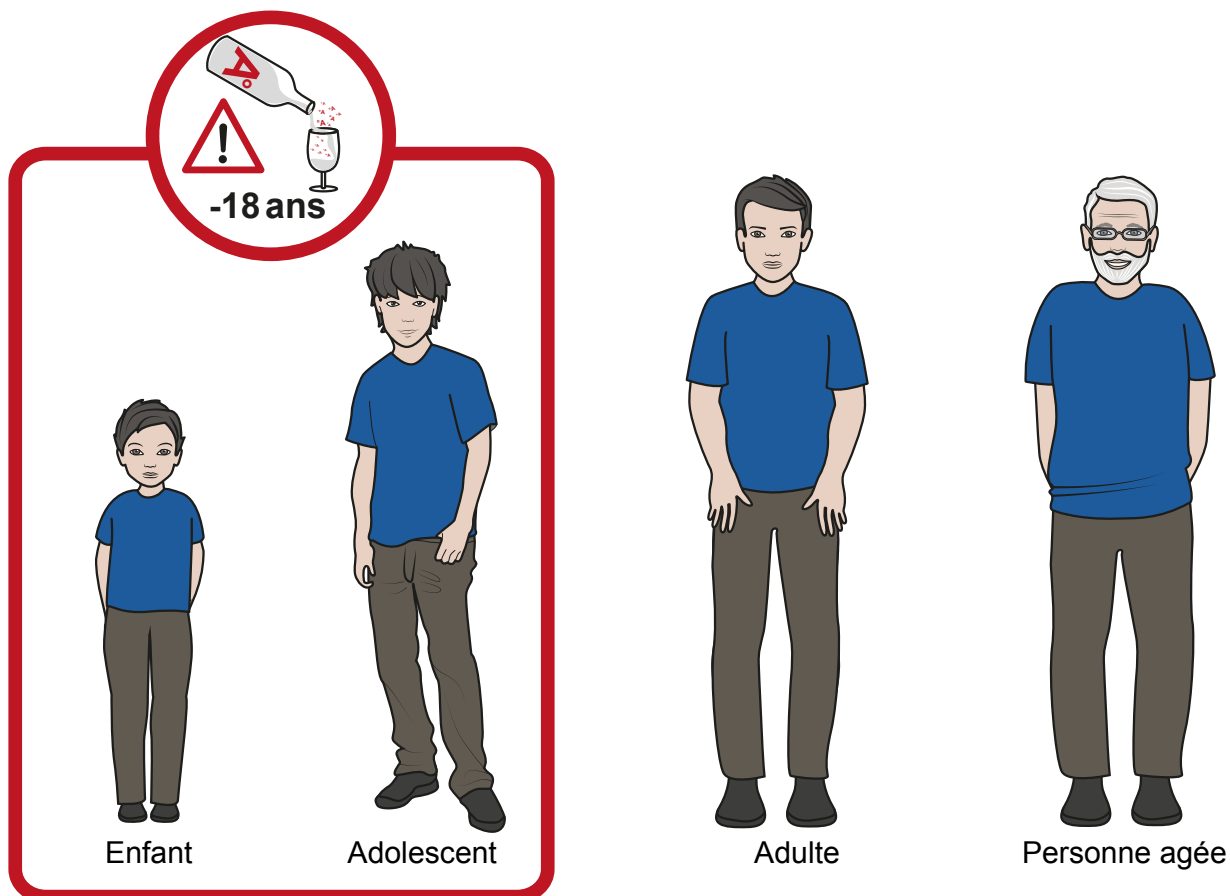
Mon verre est plus rempli mais la quantité d'alcool est la même.

Par exemple :



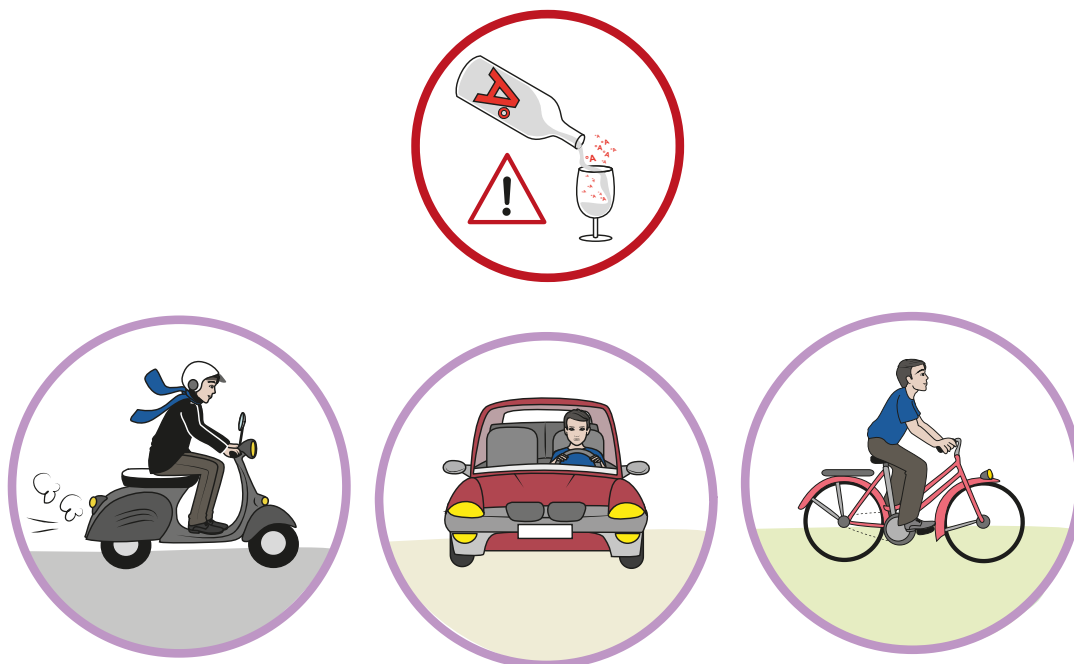
Il est dangereux de boire de l'alcool :

- 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.



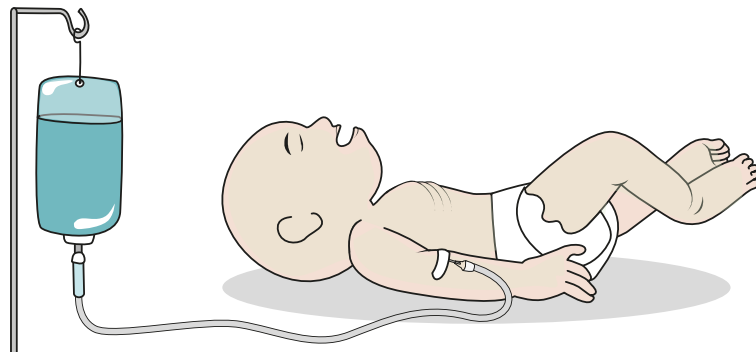
## L'alcool est très mauvais pendant la grossesse.

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

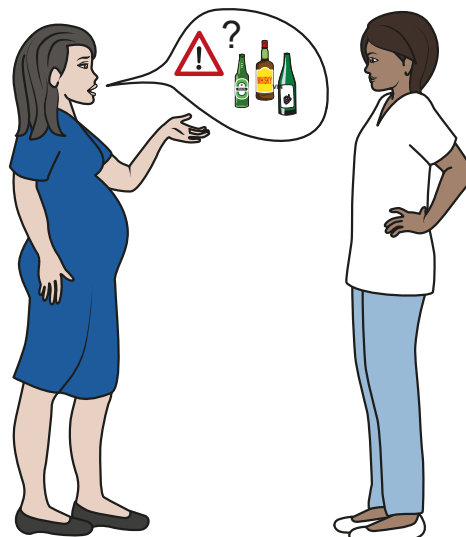
C'est pareil quand elle allaite.



- Le bébé peut avoir de graves problèmes de santé.

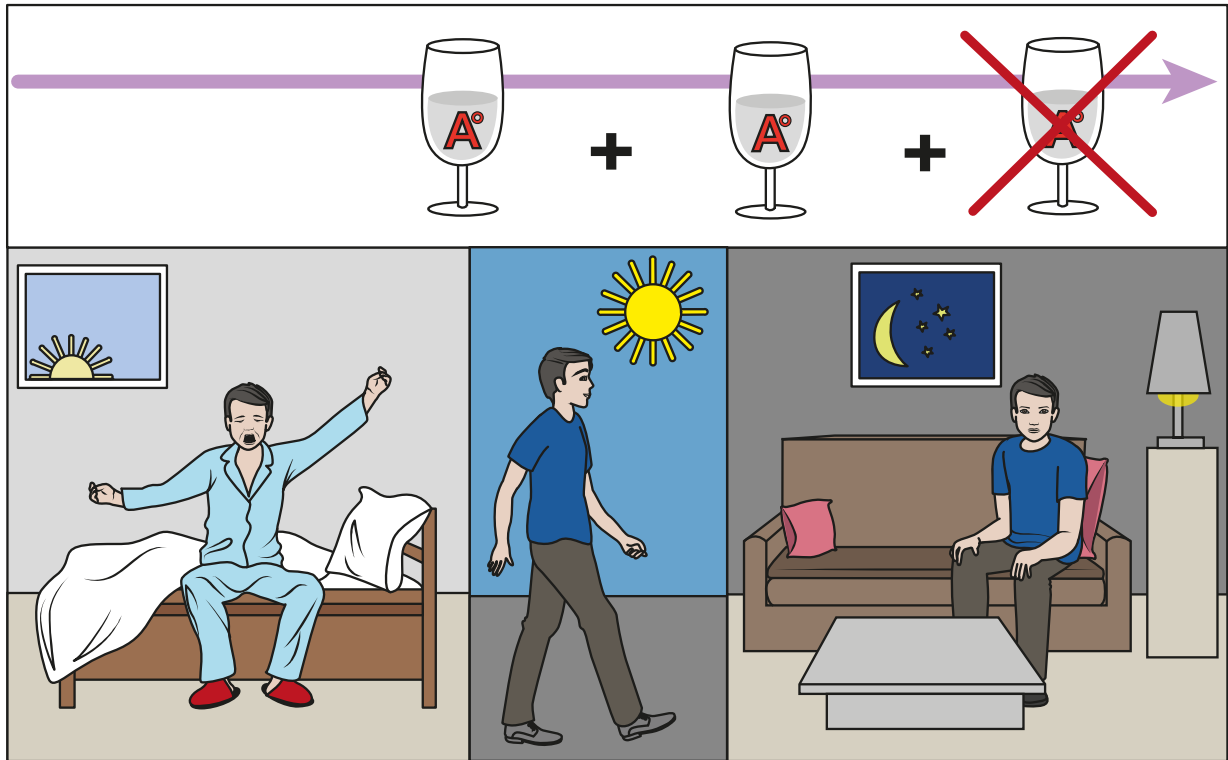


- Une femme enceinte peut demander de l'aide à son docteur, si elle n'arrive pas à arrêter l'alcool.



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 <b>X</b>	Jour 3 <b>X</b>	Jour 4 	Jour 5 <b>X</b>	Jour 6 	Jour 7 <b>X</b>
Jour 8 	Jour 9 <b>X</b>	Jour 10 	Jour 11 <b>X</b>	Jour 12 	Jour 13 <b>X</b>	Jour 14 
Jour 15 <b>X</b>	Jour 16 	Jour 17 <b>X</b>	Jour 18 	Jour 19 <b>X</b>	Jour 20 	Jour 21 <b>X</b>
Jour 22 	Jour 23 <b>X</b>	Jour 24 	Jour 25 <b>X</b>	Jour 26 <b>X</b>	Jour 27 	Jour 28 <b>X</b>
Jour 29 <b>X</b>	Jour 30 	Jour 31 <b>X</b>				

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.

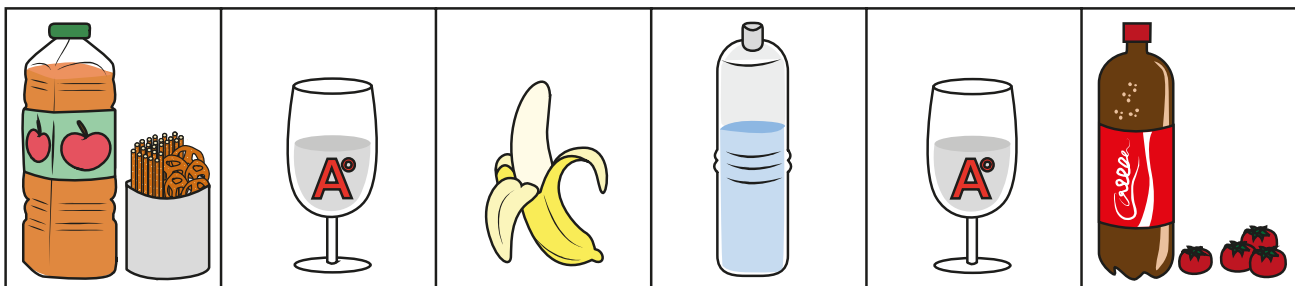


Si j'ai soif, la meilleure boisson c'est l'eau.



● **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 !

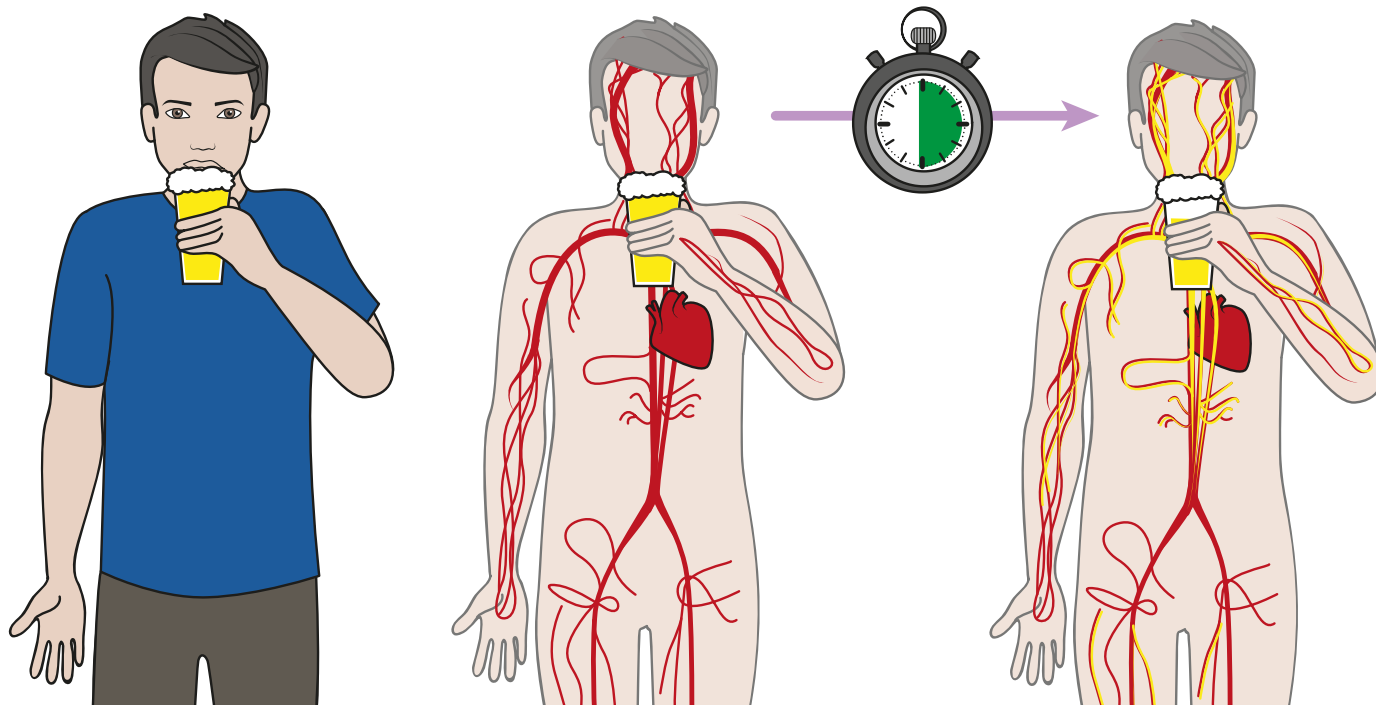
Je bois de l'eau, des sodas ou des jus de fruit.



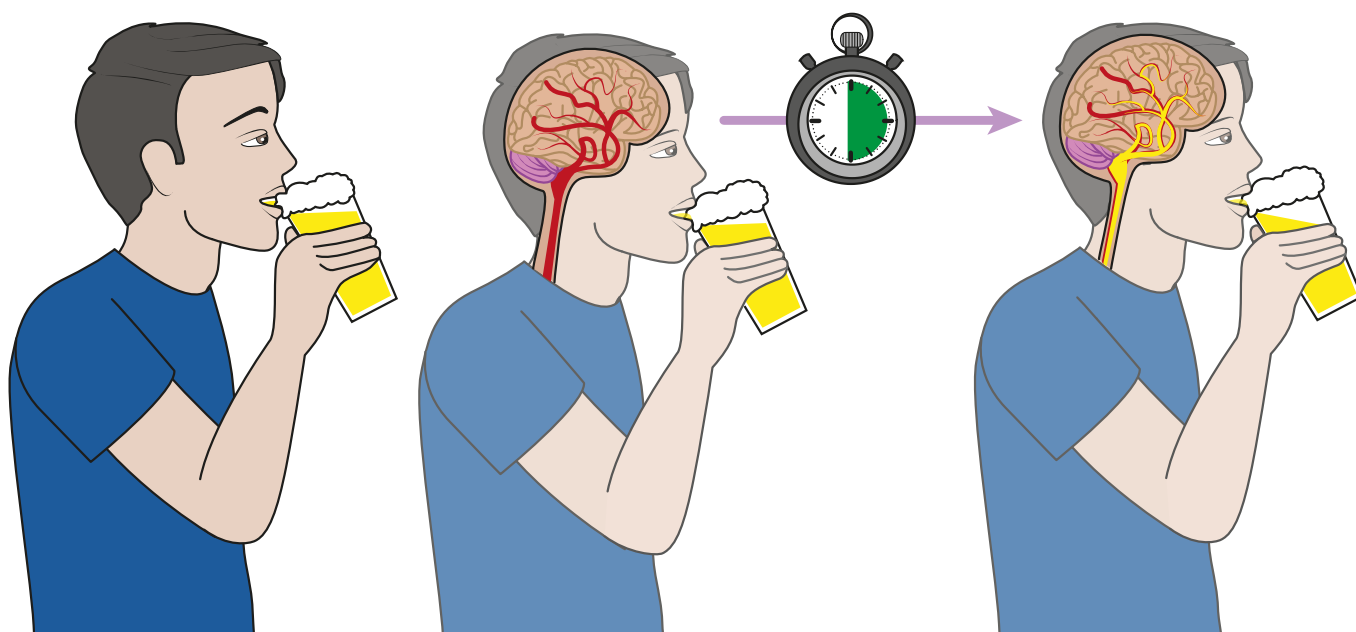
# L'alcool est dangereux pour ma santé.

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.

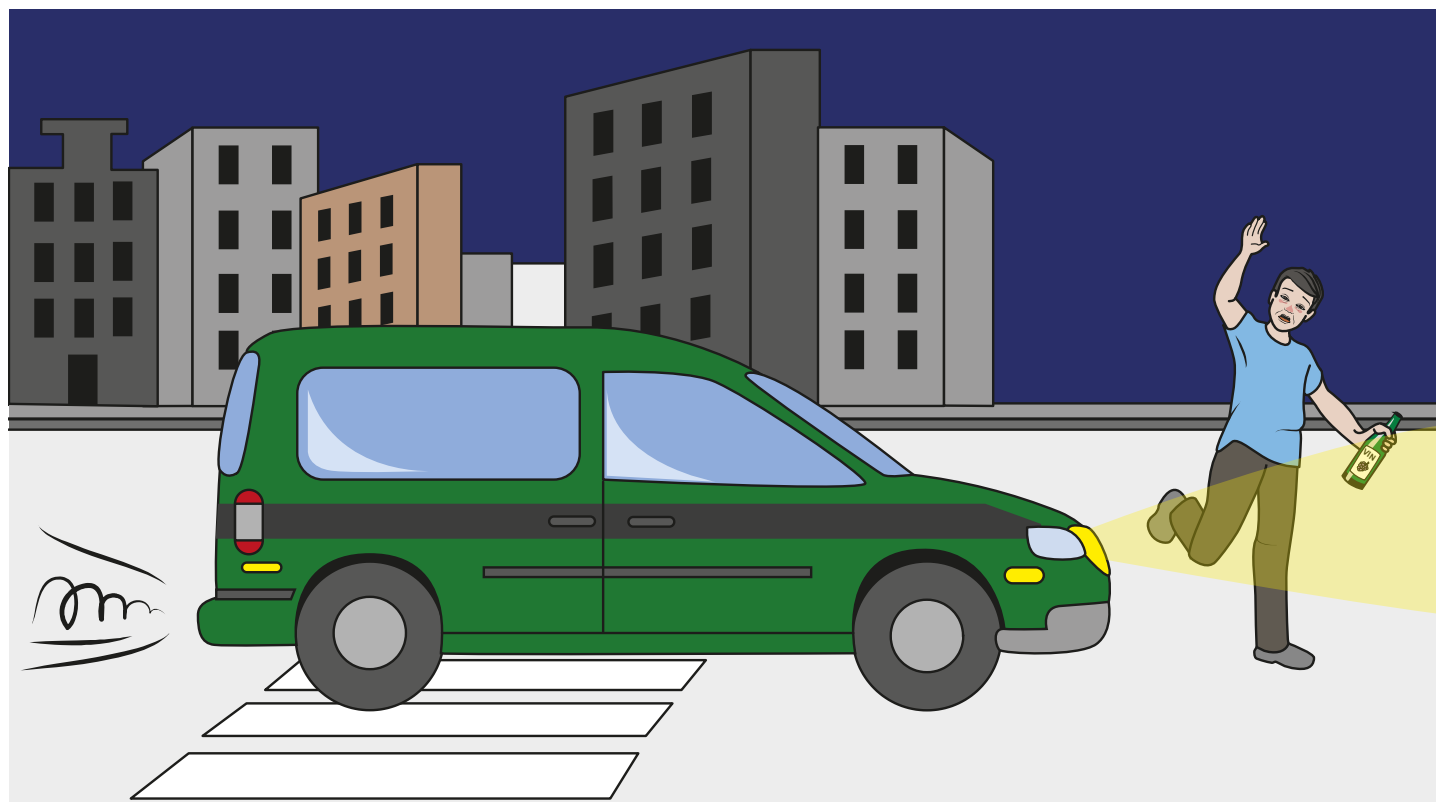


● Je peux être violent ou agressif.

● 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.



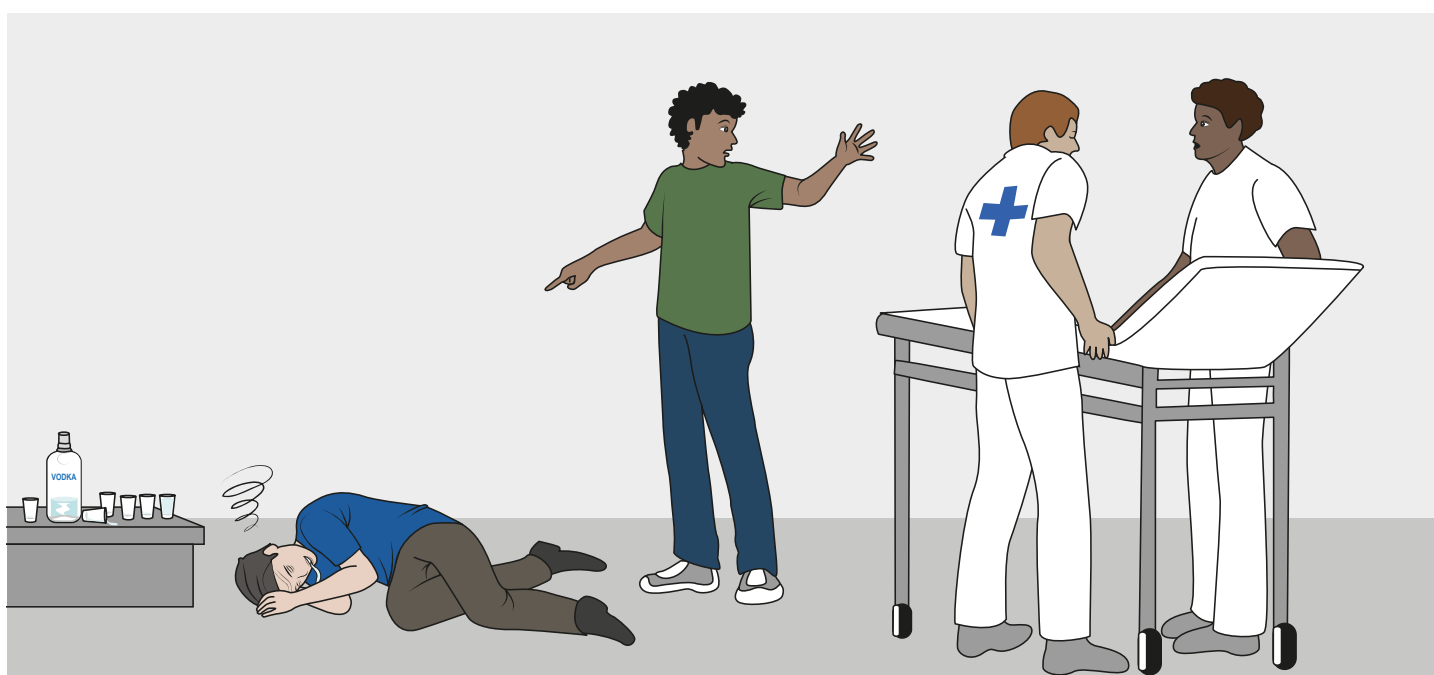
Quand je bois beaucoup d'alcool, je peux être dans le coma :

ça s'appelle un coma éthylique.

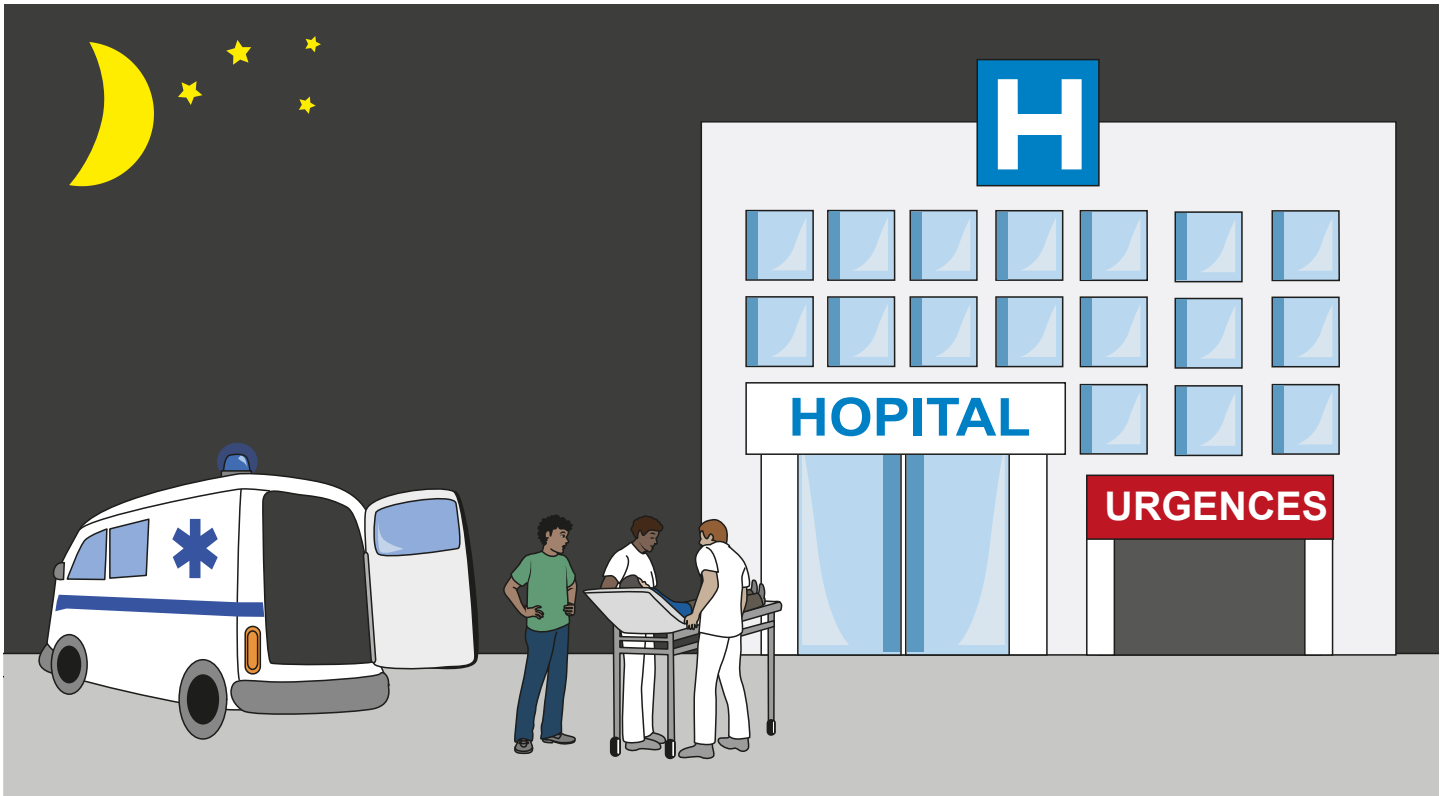
- Je ne réagis plus, on ne peut pas me réveiller.



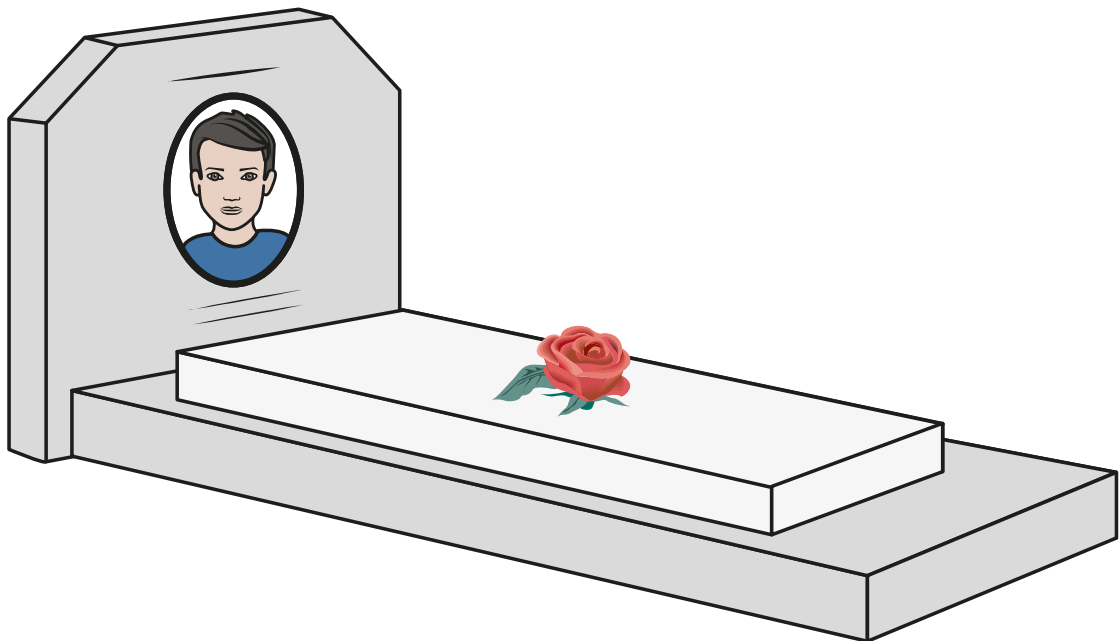
- Il faut appeler les pompiers ou le samu.



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



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

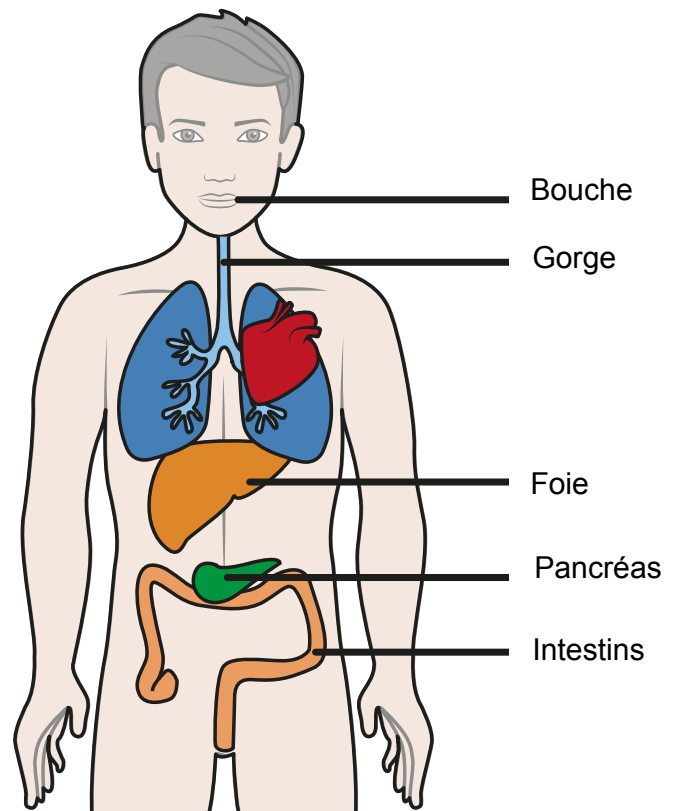
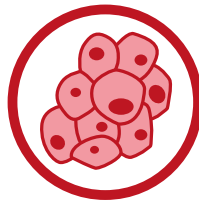


## Quand je bois souvent de l'alcool, je peux avoir des cancers.

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

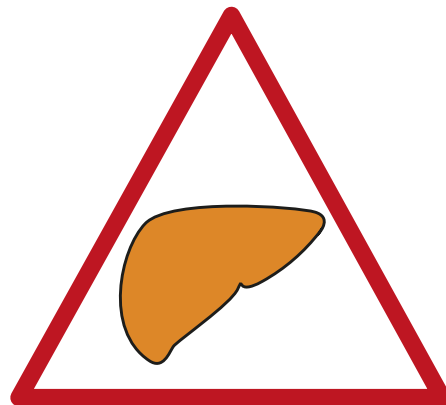
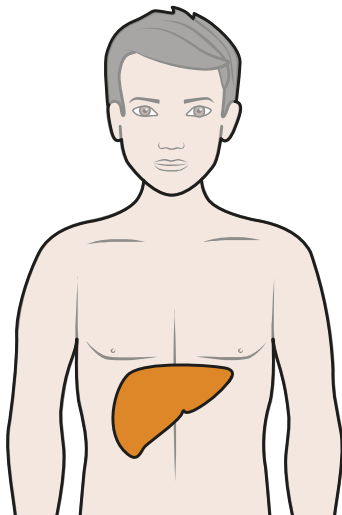


- Les cancers les plus fréquents avec l'alcool sont :

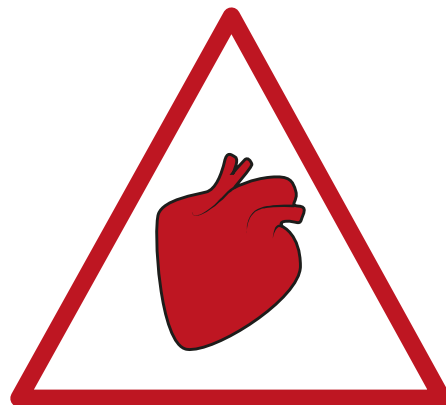
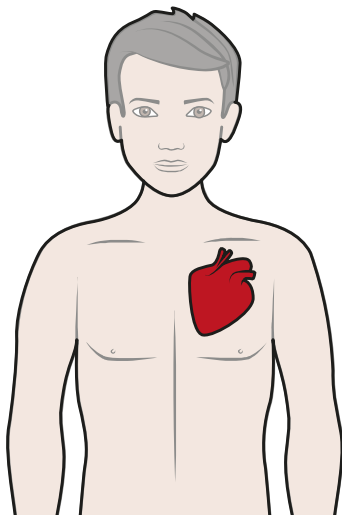


Quand je bois souvent de l'alcool, je peux avoir des maladies graves.

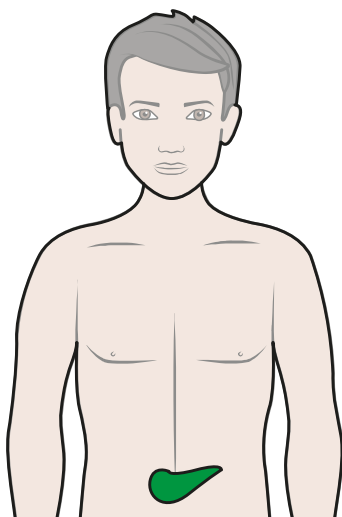
● Je peux avoir des maladies du foie.



● 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.**

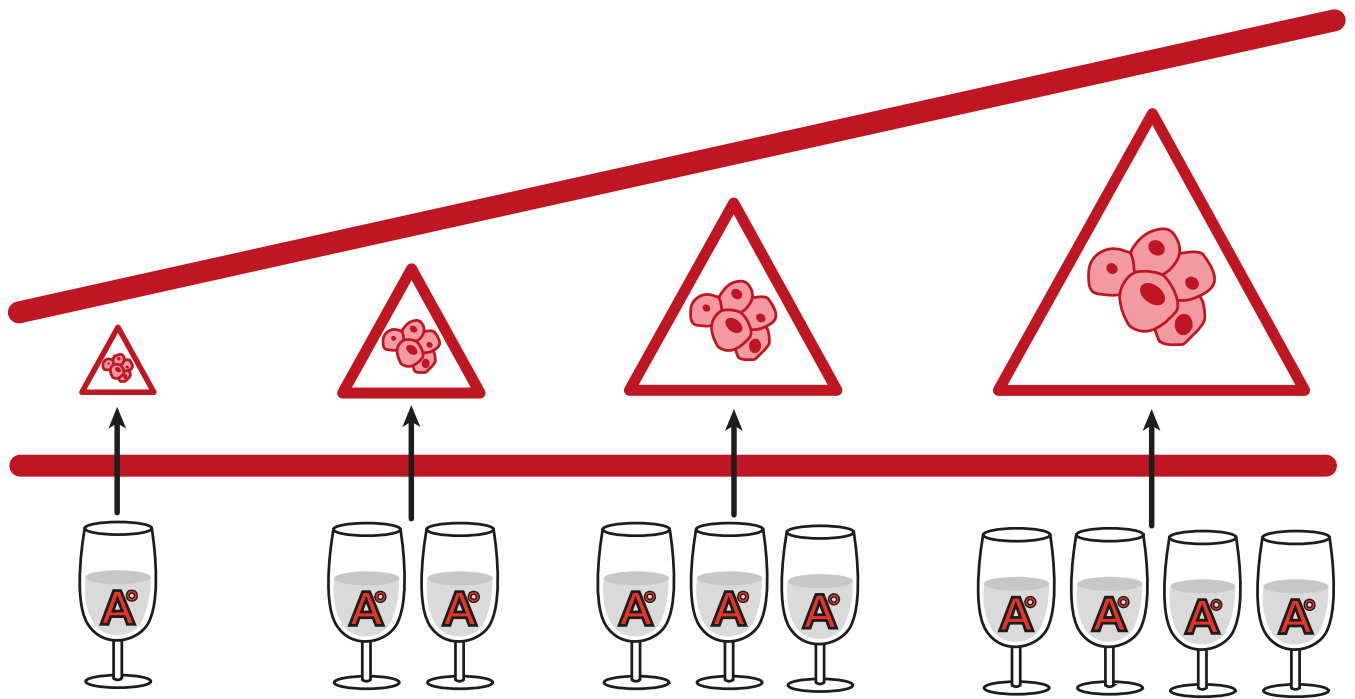
Ces signes sont :

- la tristesse,

- l'anxiété.



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





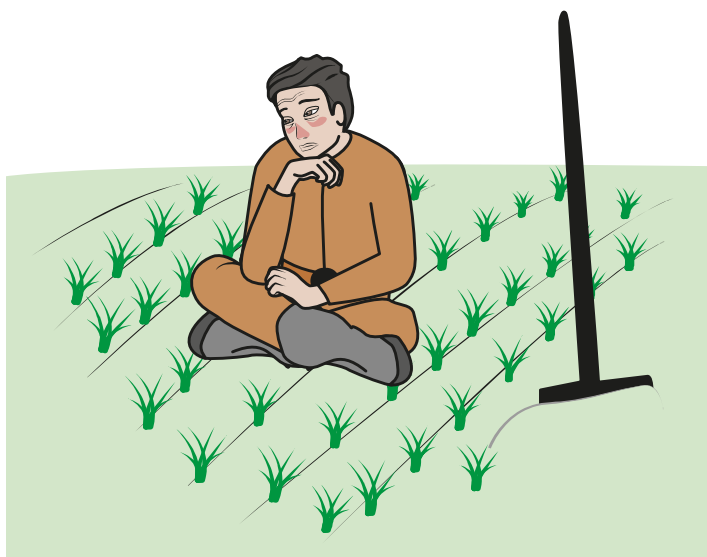
# L'alcool change mon comportement.

Je n'arrive plus à travailler.



- Je n'arrive plus à me concentrer :

pour faire mon travail,

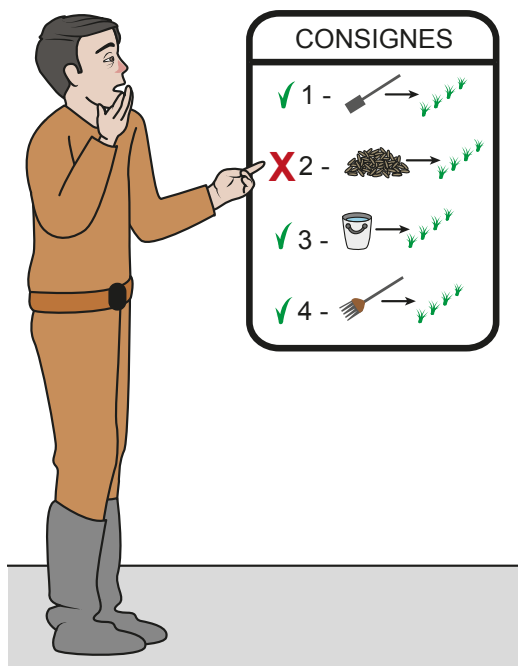


pour apprendre.



● J'oublie souvent ce que je dois faire.

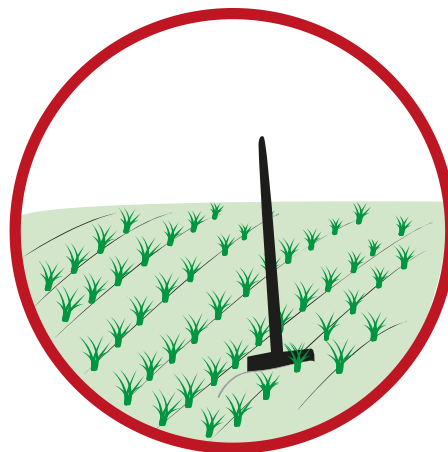
Les consignes.



Les leçons.



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





● Je m'isole.



Je ne veux plus voir :

ma famille,

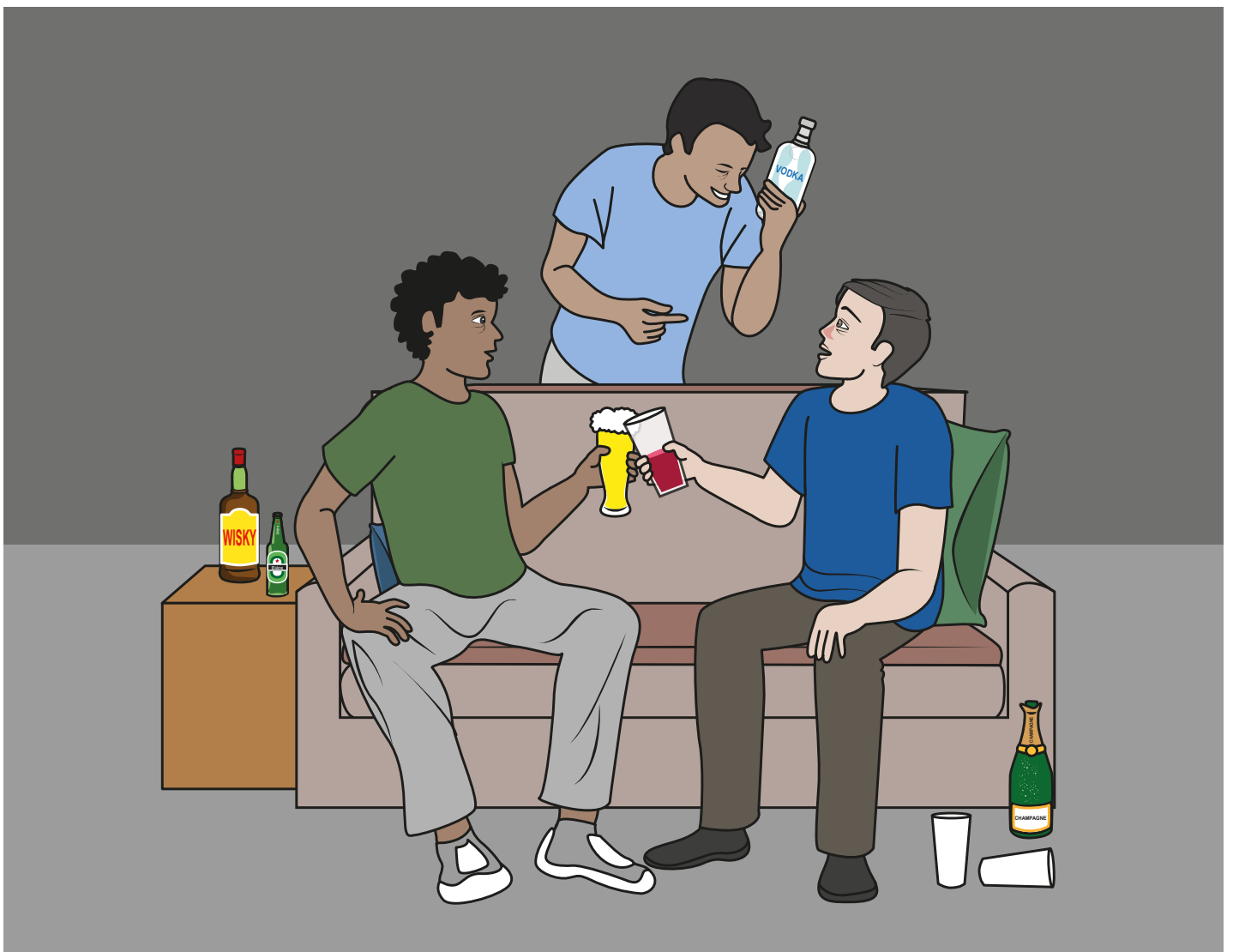
mes amis.



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



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





● 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.

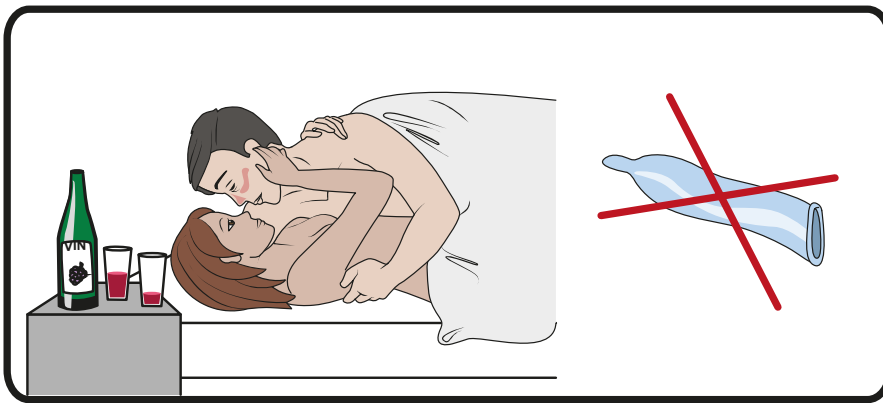


● Je peux agresser quelqu'un sexuellement.





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



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





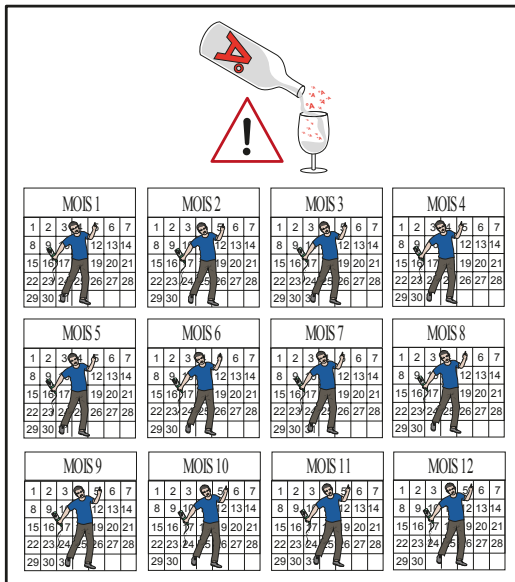
# Je peux demander de l'aide pour arrêter de boire de l'alcool.



Mon comportement a changé.



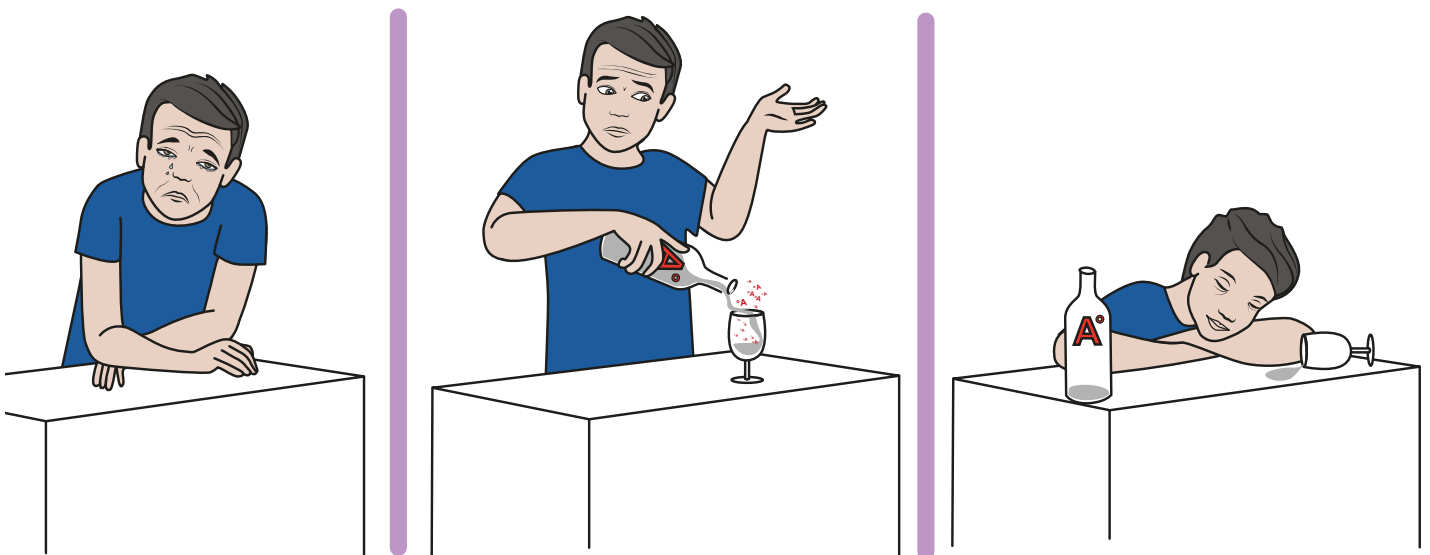
## Je bois de l'alcool tous les jours.



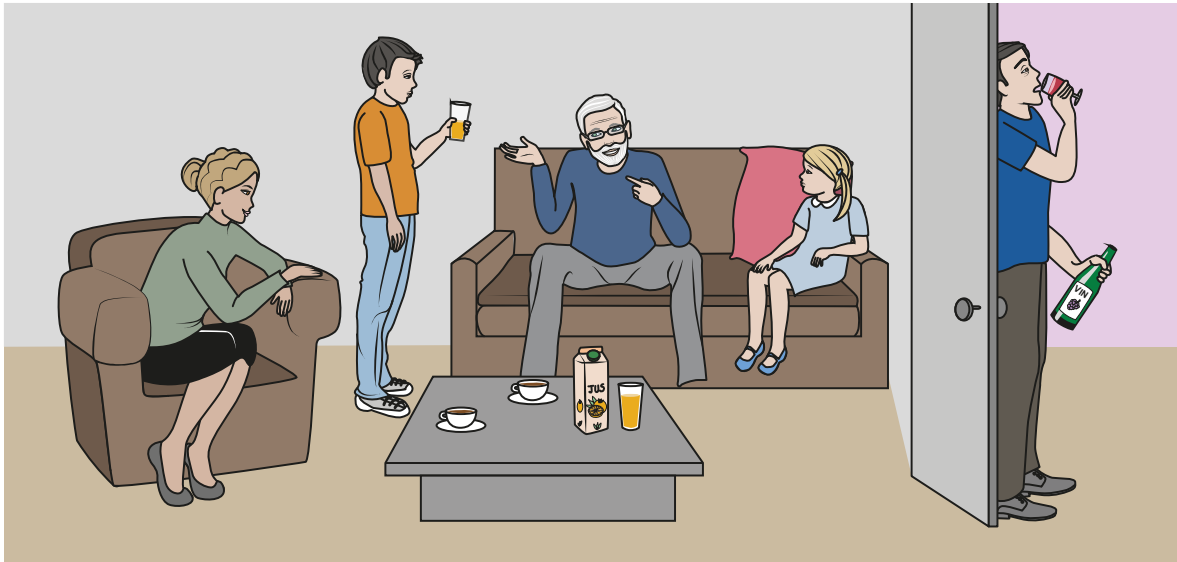
## Je regrette d'avoir trop bu.



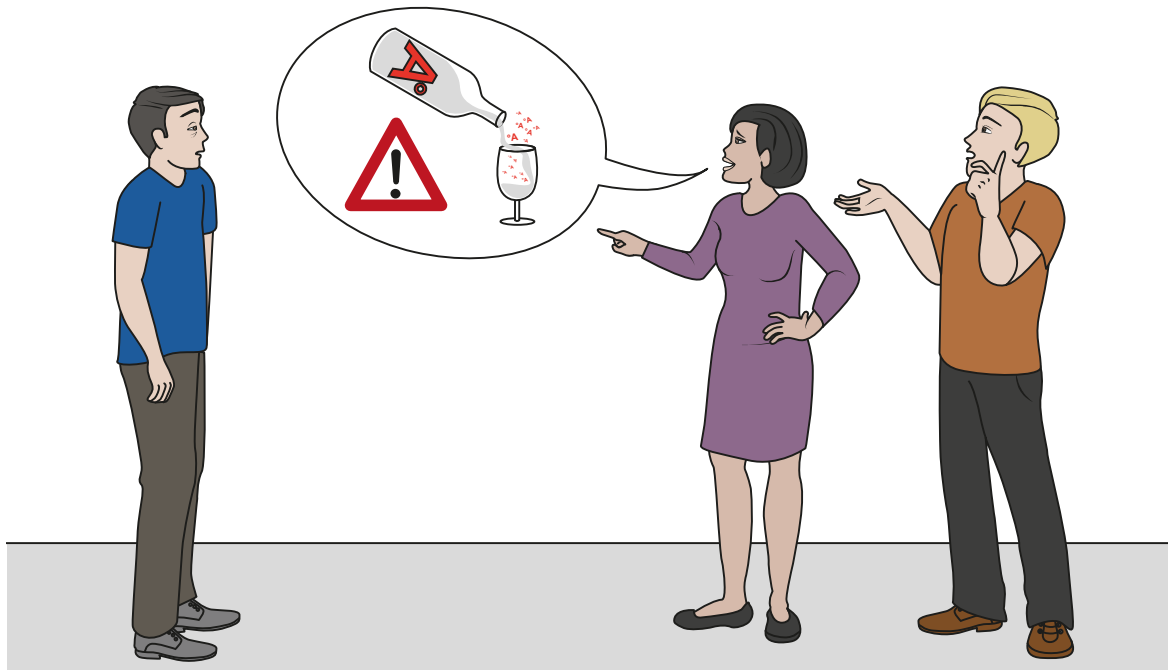
## Je bois de l'alcool pour me sentir mieux, pour tenir le coup.



Je bois en cachette.



Mon entourage me dit que je bois trop.

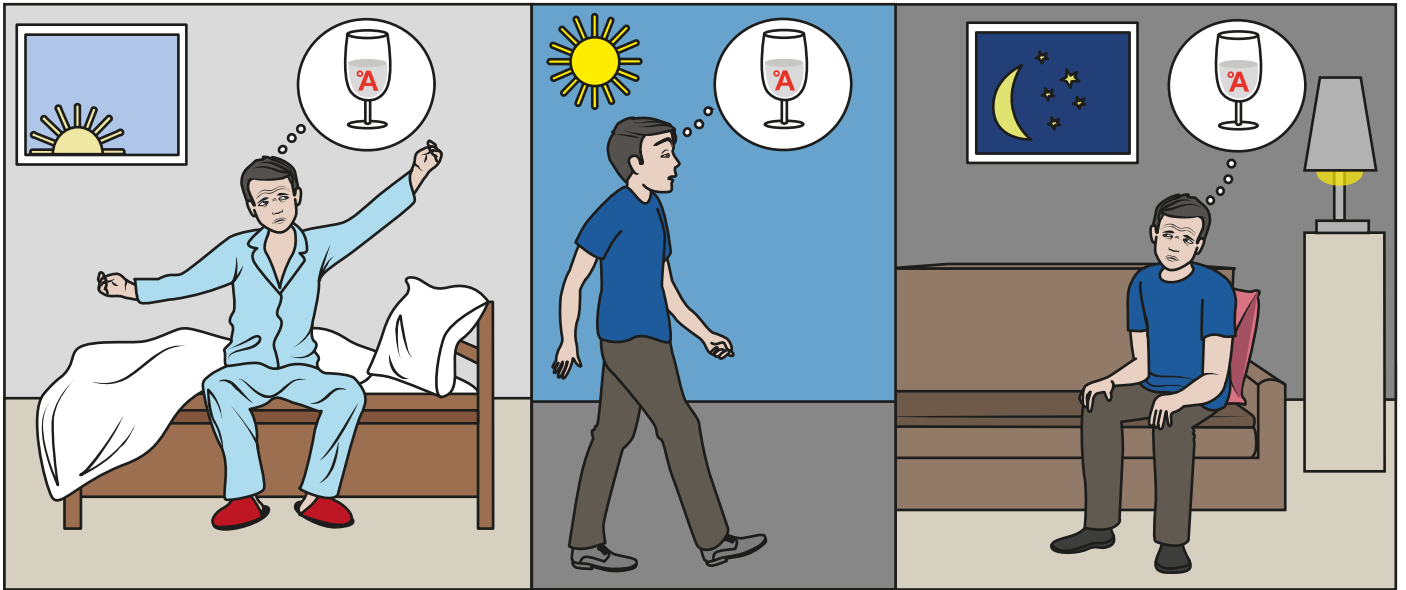


Je prends aussi d'autres drogues.



## 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.



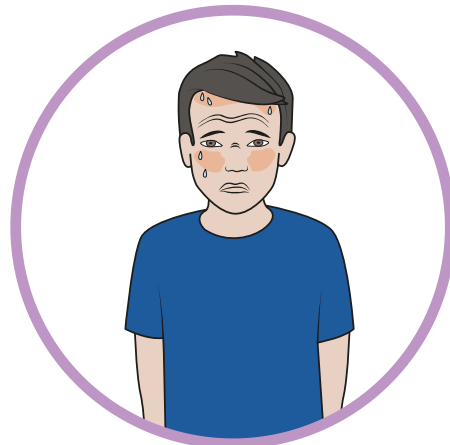
Je vomis.



J'ai des angoisses.



J'ai des sueurs.



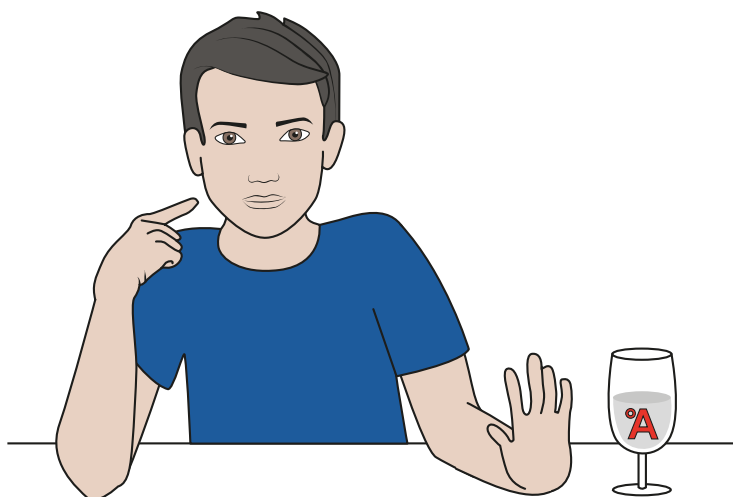
J'ai des palpitations.



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

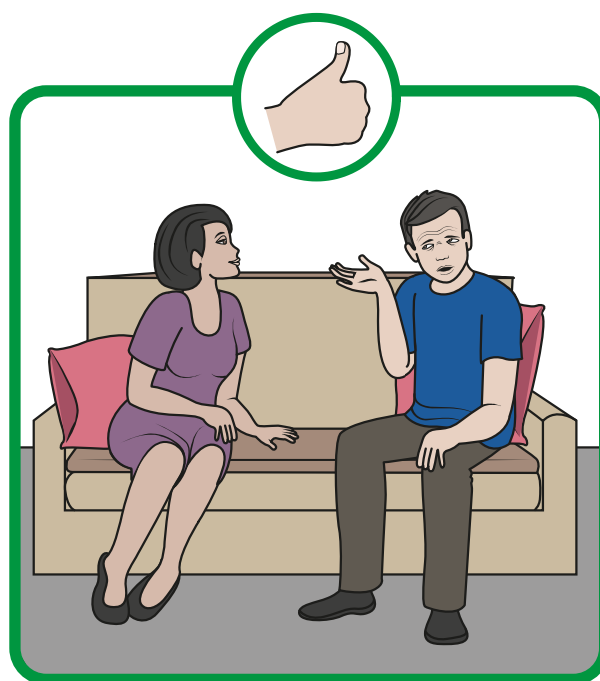
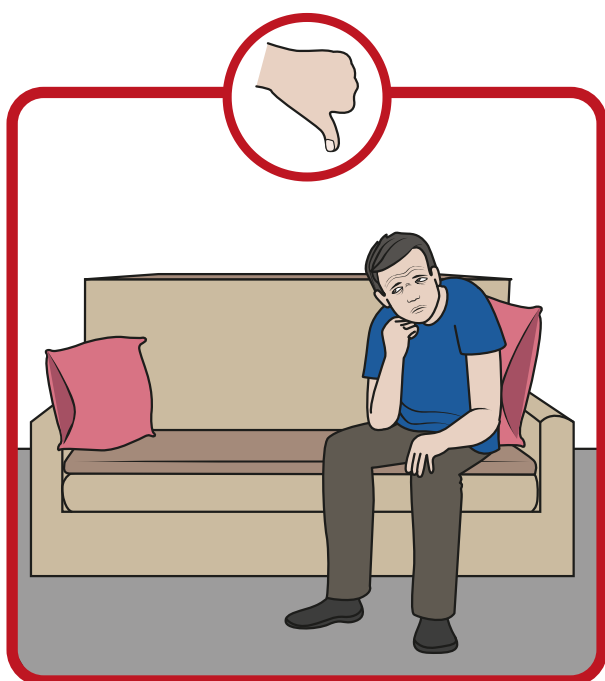
Pour arrêter de boire de l'alcool, je dois le décider moi même.

- 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.



● mon docteur,



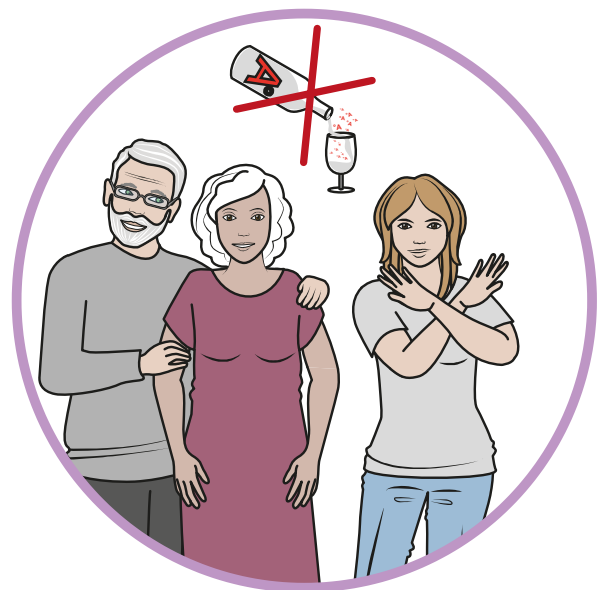
● un infirmier, une infirmière,



● un thérapeute,



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



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

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



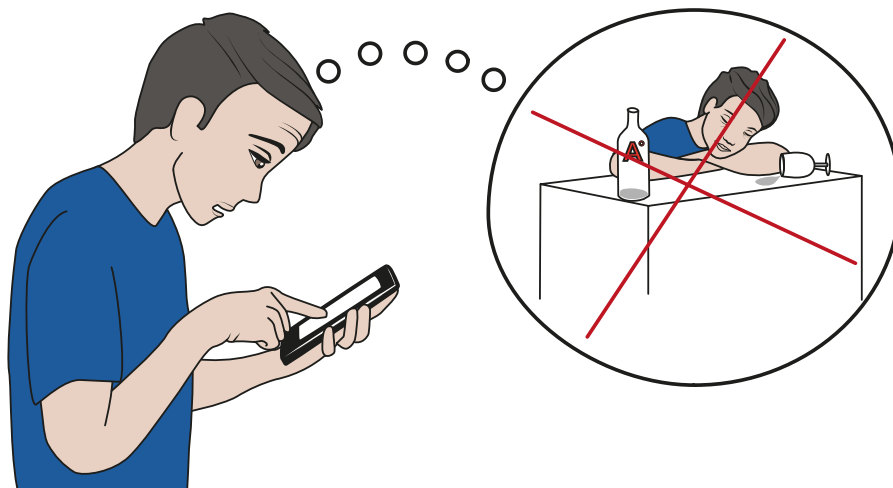
- **une association qui aide les personnes malades de l'alcool.**

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 :

- 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).

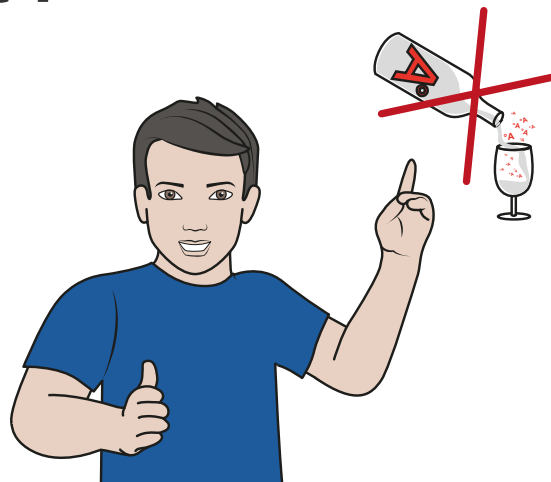
Je peux appeler le 0800 23 13 13 pour trouver un CJC près de chez moi.

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 ...

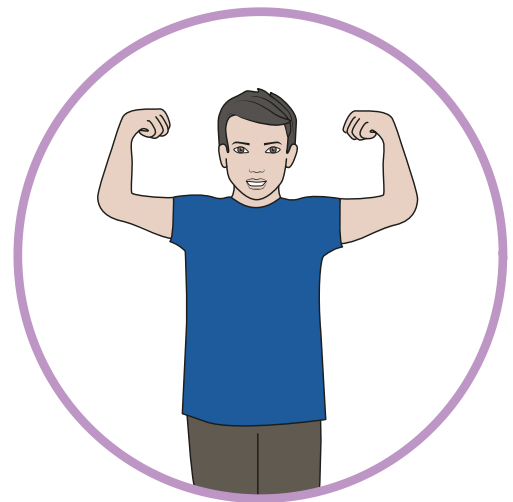
## Maintenant :



● je me sens libre,



● je me sens en bonne santé,



● je vois mes amis,



● je travaille.



Le contenu de cette BD a été validé par l'Institut national du cancer



Cette fiche a été réalisée en partenariat avec  
Udapei du Nord et Ma santé 2.0



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 80 thèmes de santé déjà disponibles (consultations, soins, examens, prévention santé...)

- Je **prépare** mes rendez-vous médicaux
- Je **communiqué** mieux avec les professionnels de santé
- Je **comprends** les messages de prévention
- Je **prends des décisions sur ma santé** 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 choisis mon personnage

Je peux choisir un personnage en fauteuil roulant



3 Je regarde ou je télécharge la BD pour l'imprimer

- 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 et à la santé 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.

©SantéBD - Coactis Santé • [contact@santebd.org](mailto:contact@santebd.org)

### Merci à nos partenaires



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)

Dernière mise à jour: 30/10/2024