

Kéfi ?

Alcool



CONSEIL GÉNÉRAL
DES JEUNES

CONSEIL
GÉNÉRAL
DES ALPES MARITIMES

Alcool

Créat. © Baret / Allpage pour le C816



Accidents, comas, isolement,
dépression, absentéisme
scolaire : les conséquences
de la consommation
d'alcool chez les jeunes

sont dramatiques et toutes ont en commun de
compromettre gravement leur avenir.

Face au danger que représentent l'augmentation et la
banalisation de cette consommation précoce et au risque de
multiplication des cas de dépendance chez les adolescents,
le Conseil général des jeunes a choisi de lancer une
campagne de sensibilisation et de prévention à destination
des collégiens du département.

Ces derniers trouveront dans cette brochure une
multitude d'informations et de conseils avisés qui leur
permettront d'éviter le piège de l'alcool et de
préserver, ainsi, leur santé et leurs chances de
réussite future.

Eric CLOTTI
Député

Président du Conseil général des Alpes-Maritimes



Vrai ou Faux ?

L'alcool te rend trop fort, trop beau !

FAUX : L'alcool ne tient jamais ce qu'il promet. Il donne une fausse sensation de puissance due à la perte de contrôle de soi. Il n'apporte ni force, ni virilité, ni réussite...

L'alcool réchauffe

FAUX : La sensation de chaleur après avoir bu de l'alcool est liée à la dilatation des vaisseaux sanguins mais, en réalité, cette chaleur s'échappe par les pores de la peau et on se refroidit.

L'alcool fait grossir

VRAI : L'alcool fournit des calories et favorise le stockage des graisses.

On est tous égaux devant l'alcool

FAUX : Plusieurs facteurs individuels influent sur les effets de l'alcool : âge, taille, poids, sexe...

Ivresse :

Ivresse est due à une consommation excessive d'alcool qui modifie les sensations, le comportement, la capacité de raisonnement et les réflexes. Cette perte de contrôle de soi peut entraîner des risques : violences physiques, rapports sexuels non protégés, accidents de la route...

Coma éthylique ou overdose d'alcool :

Suite à une forte consommation d'alcool, perte de conscience allant jusqu'à l'arrêt respiratoire qui peut être mortel.

que faire si tu ne peux pas réveiller quelqu'un qui a trop bu :

- Couche-le sur le côté, pour éviter qu'il s'étouffe avec sa langue ou ses vomissures,
 - Vérifie qu'il respire correctement dans cette position,
 - Téléphone au 112 (numéro d'urgence européen) en indiquant précisément ce qui se passe et l'adresse exacte.
- N'oublie jamais que si tu n'arrives pas à réveiller quelqu'un qui a trop bu, il ne se réveillera peut-être jamais tout seul.**



ce que tu Risques

Une bonne gueule de bois
Des accidents
Violences subies ou provoquées
Abus sexuels
Coma éthylique

Violences, accidents graves
et surtout coma éthylique
peuvent sans assistance
conduire à

la mort



temoignages

Guillaume (14 ans)

« Une soirée entre amis, voilà ce qui était prévu. De l'alcool, histoire de pouvoir bien rigoler, du peu que je me souviens, personne n'avait « touché », il n'y avait par conséquent pas de drogues illicites. Problème : je n'avais pas le droit de sortir ce soir-là. Solution : faire le mur. J'attendis donc que ma mère et mon père aillent dormir, puis je partis rejoindre mes potes. J'arrivai ainsi un peu plus tard chez mon ami Seb, il n'y avait pas ses parents chez lui, nous étions environ un peu plus d'une dizaine il me semble. En entrant, j'étais dégoûté, ils avaient tous attaqué et moi j'étais encore net, pas dans l'ambiance. J'me sentais donc obligé de boire deux fois plus vite, afin de les rattraper. Et puis, plus rien. Je me suis réveillé le lendemain, à l'hôpital, les médecins me disant que j'avais eu beaucoup de chance de n'avoir aucune séquelle. »

La même histoire racontée par Chris (15 ans) un des rares jeunes présents se rappelant de la soirée

« Il est arrivé plus tard que nous et a donc voulu se « rattraper ». Il a bu deux fois plus que nous, et surtout deux fois plus vite ! On était tous « bien », on rigolait pour rien, si ça s'était arrêté là, ça aurait été parfait... Mais il y en a un qui a commencé à s'avachir dans le jardin, on a dû le ramener à l'intérieur, tant bien que mal car nous n'étions pas mieux. La tête dans les toilettes, on l'a fait vomir, puis on l'a mis au lit et il s'est endormi. Un autre étalé au lit aussi. voulant vomir à son tour, Guillaume alla dans la salle de bains puis dit alors se sentir mieux, mais, revenant vers nous, tomba par terre. Nous rigolâmes mais, voyant qu'il ne se relevait plus, nous nous accroupîmes autour de lui. Il ne bougeait plus, nous le secourâmes, il se vomissait dessus, c'était horrible. Il ne se réveillait pas. Pris de panique, nous l'amenâmes dans la baignoire où il est demeuré inerte. Et là, tout le monde partit dans le jardin, affolé, ne sachant que faire. Je fus le seul à rester. Les autres demandèrent de l'aide dehors à des jeunes, qui ne vinrent que pour voler de quoi boire et a priori certains de nos téléphones ! Nous n'osions pas appeler les parents, nous étions tous bourrés, Guillaume inconscient et en plus lui avait fait le mur ! Mais c'est ce que nous dûmes finalement faire... Ainsi que prévenir les pompiers... Et voilà comment Guillaume eut beaucoup de chance, aucune séquelle, et surtout resta en vie.



Romain (15 ans)

« La première fois que j'ai vraiment bu de l'alcool c'était dans une soirée pour faire comme les autres. J'ai ensuite commencé à boire tout seul un verre genre toutes les deux ou trois semaines puis, au fur et à mesure, j'avais besoin de boire de plus en plus souvent et d'augmenter la dose d'alcool jusqu'au jour où j'ai appris qu'un de mes amis avait failli mourir lors d'une fête alcoolisée. J'ai alors décidé de demander de l'aide à mes parents et, depuis, j'ai décidé d'arrêter de boire. »



le QUIZ

Es-tu déjà monté(e) dans une voiture conduite par quelqu'un qui avait trop bu ?

OUI NON

Utilises-tu l'alcool pour te détendre, te sentir mieux ou pour tenir le coup ?

OUI NON

T'arrive-t-il de boire de l'alcool quand tu es seul(e) ?

OUI NON

As-tu déjà oublié des choses que tu devais faire après avoir bu de l'alcool ?

OUI NON

As-tu déjà eu des problèmes en consommant de l'alcool ?

OUI NON

Ta famille ou tes amis t'ont-ils dit que tu devrais réduire ta consommation de boissons alcoolisées ?

OUI NON

As-tu déjà conduit un véhicule à deux-roues (vélo, scooter, moto...) après avoir trop bu ?

OUI NON

* Inspiré du CRAFT Test

>> résultats page centrale

les doses standard (ou unités d'alcool)

Il y a la même quantité d'alcool dans un demi de bière, une coupe de champagne, un ballon de vin, un verre de pastis... (doses servies dans les bars)



Cas particulier

1 bière forte (7 ou 8 degrés) correspond à 3 demis



PREMIX ou ALCOOPOPS : Maltératives

(boissons alcoolisées, aromatisées et sucrées)
(boissons aromatisées à base de bière).

Ces produits destinés à conquérir les jeunes sont des mélanges de différents types d'alcools, de jus de fruits ou de sodas, dont la teneur en sucre souvent élevée, masque le goût de l'alcool, le tout dans des packagings attrayants, d'une contenance souvent supérieure à l'unité standard (voir au-dessus)

ce que dit la loi :

La loi interdit la vente de boissons alcooliques à des mineurs, sous peine d'une amende de 7.500 euros. L'offre de ces boissons à titre gratuit à des mineurs est également interdite dans les débits de boissons et tous commerces ou lieux publics. La personne qui délivre la boisson peut exiger du client qu'il établisse la preuve de sa majorité. Une affiche rappelant ces dispositions doit être apposée dans les débits de boissons à consommer sur place. Un modèle spécifique doit être apposé dans les débits de boissons à emporter. (Article 93 de la loi du 21 juillet 2009 portant réforme de l'hôpital et relative aux patients, à la santé et aux territoires)

GUEULE DE BOIS





Binge drinking :

«binge» veut dire beuverie. Il désigne une consommation rapide et excessive d'alcool qui n'a d'autre but que la recherche d'ivresse brutale. En France, on parle aussi "d'alcool déjanté" ou de "biture express".





Kéfo?

recettes de **cocktails sans alcool**



AFTERGLOW

8cl de jus d'orange
8cl de jus d'ananas
2cl de sirop de grenadine
Shaker tous les ingrédients puis verser dans un verre décoré grenadine Sucre

LOËTITIA SPÉCIAL

6cl de jus de fruits de la passion
4cl de jus de citron
4 cl de jus d'ananas
1cl de sirop de menthe
Verser directement dans le verre, décorer avec du sirop de menthe et du sucre

BANANARAMA

12cl de jus d'abricot
4cl de lait de coco
1/2 Banane
Mixer tous les ingrédients puis verser !!!

ABRICOT SPARKLER

6cl de jus d'abricot
2cl de jus de citron
1cl de sirop de sucre de canne
Eau Gazeuse
Directement dans le verre !!!

COCOCO

5 cl de lait de coco
5cl de jus de goyave
5cl de jus de fruits de la passion
Shaker !!!
Verser dans un verre décoré à la noix de coco

résultats du Quiz

A partir de 2 réponses positives (2 oui), attention, tu as un problème de consommation d'alcool et tu ne te rends pas compte des risques que tu prends >> N'hésite pas à en parler !

les 5 profils de consommateurs d'alcool

RHAA HIPS
QU'EST-CE QU'ON
SÉCLATE !!



le Fétard :

qui boit pour faire la fête, cherche une ambiance agréable pour consommer, le plus souvent le week-end.

EEEEET DE SEPT !
QUI DIT MEUX ?



le Timide :

qui boit pour faire comme les autres et s'intégrer.

HEU BON
QU'EST-CE QUE JE
VAIS LUI DIRE...
TCHIN ? NON



HEU BON
ALLÉZ J'EN
BOIS ENCORE
UN OU DEUX

le Joueur :

qui boit pour connaître de nouvelles sensations et tester ses limites.



LUCIINE
POURQUOI TU M'AS
HIPS, LACHÉEEEE ?



le Déprimé :

qui boit pour fuir la réalité et ses problèmes, pour oublier le monde quotidien, pour se sentir plus fort ou pour « tenir le coup ».

le Clean :

celui qui, volontairement, ne boit pas ou très peu.

AH NON !
LA GUÈULE DE BOIS
C'EST PAS POUR
MOI !

et toi ?
lequel es-tu ?

Contacts utiles

Écoute Alcool : 0811 91 30 30

Fil Santé Jeunes : 32 24 Anonyme et gratuit
(depuis un poste fixe) tous les jours de 9H à minuit
ou 01 44 93 30 74 depuis un portable
(coût d'une communication ordinaire)

sites internet :
www.filsantejeunes.com
www.drogues-info-service.fr/?Espace-Jeunes-

ANPAA 06 : (Association Nationale de Prévention
en Alcoologie et Addictologie)
2, rue Giuffrè à Nice - 04 93 62 62 10

MDA La maison des adolescents :
12, rue Scaliero à Nice - 04 93 26 10 92

Sondage

Sondage « drink or computer »
(alcool ou ordinateur)

Un sondage anonyme sur la consommation d'alcool et l'utilisation de l'outil informatique (Internet, jeux vidéo, jeux en ligne, etc.) chez les collégiens a été réalisé dans leur établissement par Bénédicte et Claire, deux Conseillères générales jeunes de cantons du haut pays, auprès de trois classes de niveaux différents (5^e, 4^e, 3^e) regroupant chacune une vingtaine d'élèves.

La question posée était : éprouves-tu une certaine dépendance à l'alcool, à l'ordinateur ou à aucun des deux ?

Si les chiffres de la classe de 5^e ne sont pas révélateurs en termes de consommation excessive (61 % des jeunes interrogés n'ont aucun problème de ce type), il n'en va pas de même pour les autres classes. En 4^e, 37 % des élèves estiment être plutôt attirés par l'alcool et en avoir déjà consommé, contre 67 % en classe de 3^e, la tendance s'inversant pour la « cyber-addiction » avec 46 % en 4^e et 22 % en 3^e. Certains reconnaissent des ivresses « à en vomir » et d'autres des heures entières passées devant l'écran de leur ordinateur sans interruption.

Les deux jeunes élèves ont tenu à faire la synthèse de leur travail de terrain : « Nous constatons que globalement, l'alcool prend le dessus sur l'ordinateur en grandissant. Que ce soit pour épater les copains, faire comme les autres, tester ses propres limites, anéantir sa timidité, se sentir d'humeur « fétarde » ou, finalement, pour cacher son mal-être, l'alcool est de plus en plus présent. De plus, pour la consommation d'alcool comme pour la cyber-addiction, nous avons remarqué que la plupart des jeunes ne se rend pas vraiment compte des risques encourus et que beaucoup paniquent lorsqu'un drame se produit. »